Telesne vadbe.

O telelesnih vadbah ali o telovadbi se je tudi pri nas že veliko govorilo. Ne samo mestni učitelji, ampak tudi njihovi tovarši na deželi so v zadnjem času večkrat povdarjali korist omenjenega nauka v ljudski šoli, ne samo v malih učiteljskih krogih, tudi v večih zborih je bilo vprašanje o telovadbi večkrat na dnevnem redu. Razgovarjalo se je tedaj že obilo o tem nauku in ustmeno se je ta stvar že pretresovala na vse strani; ali pisalo se je po mojem vedenji le malo o tej reči. Zavolj tega sem se jaz namenil, razodeti svoje mnenje o tem nauku. Hočem se naj pervo ozirati na zgodovino telovadbine umetnosti, potem dokazati korist in potrebo telesnih vadeb za človeško zdravje in poslednjič omeniti tiste vaje, ki so mladini naj bolj všeč in koristne in tudi način pri telovadnem poduku na kratko načertati.

Da je človek že na tem svetu srečen, da je zadovoljen, da vživa pravo blagostanje, imeti mora pred vsem zdravo dušo v zdravem telesu. Oboje je k popolni zadovoljnosti potrebno. Govorimo tedaj o zdravju telesa!

Da si človek zdravo telo ohrani, treba mu je dobrih, tečnih jedil in pijač, čistega zraka, potrebnega počitka in gibanja in vaje svojih telesnih udov. Ne oziraje se danes na perve pogoje premišljujmo bolj skerbno zadnjo tirjatev. Oglejmo si v ta namen ljudi, ki vedno ali vsaj prav pogostoma vadijo svoje telesne ude pri delu, na kterega so navezani, da si preskerbé vsakdanji živež in druge potrebe. Ti ljudje — poljedelci, dninarji, nekteri rokodelci — ki se sicer telovadijo, da ne vejo za to, so navadno čverste postave, zdrave barve in lepo zraščenih močnih udov. Ako pa gremo v mesto, kjer je ljudstvo, ki po večem ne vživa čistega zraka deželskega, ki le svojo duševno delalnost razvija in svojih telesnih udov kratko malo ne vadi, vidimo tù, žalibog, ravno nasprotno od tega, kar smo pred na kmetih pri delalnem poljedelcu, pri marljivem dninarji in čverstemu rokodelcu z veseljem opazovali. Pri takih, ki ne delajo s svojimi telesnimi udi in se sicer le malo za gibanje zmenijo, nahajamo navadno le slabo zdravje, malo telesne močí in krepkosti, poredkoma lepo rast in zdravo barvo in skoro nič, kar kinča človekovo vnajnost.

Vaja telesnih udov vseh tistih ljudí, ki si z delom potrebne rečí za življenje preskerbljnje, imenujemo naravna telovaja. Vsi drugi stanovi pa, ki po svojem opravku ne vadijo in ne vterdujejo svojih telesnih močí, potrebujejo umetnih telesnih vadeb. Potrebo te telovaje so začeli dan danes spoznavati vsi omikani na-

rodi. Starodavni narodi, zlasti Gerki, so pa že pred več tisoč leti visoko cenili telesne vadbe. To nam priča zgodovina tega ljudstva.

Gerki so pervi spoznali, da je človek vstvarjen iz dveh delov, ki vsak za-se obilo pozornosti zahteva. Zgodaj so se bili prepričali že, da je treba za telesno zdravje, za telesno krepkost in lepoto, za urnost in gibčnost telesnih udov z enako pazljivostjo skerbeti, kakor za razvoj duševnih močí, za zdravo pamet, bister um in blaga serčna čutila. To načelo jim je bilo vodilo, pri njihovi izreji, ktere namen je bila urnost v muziki, pod kterim imenom so umeli: godbo, pesništvo in govorništvo, in gimnastiko (telovajo). Telovaja je bila vsekako zeló važni del pri izreji gerškega ljudstva. To je pa imelo tudi dober vpliv na razvijanje tega naroda v duševni omiki in telesni moči. Pri nobenem narodu tudi ne opazujemo take telesne izurjenosti, take telesne močí in lepote, pa brez zanemarjenja svojega duha, kakor pri Gerkih. Zgodovina tega ljudstva nam priča, da je bilo čversto, pogumno in možato. Ni se samo v vojski z hrabrostjo zmagovalo, ne se samo pri narodnjih igrah s krepkostjo razkazovalo in častno odlikovalo; tudi v domačem življenji, pri obdelovanji polja in pri obertniji se pri tem ljudstvu kaže korist izurjenega telesa. Še dan danes se čudimo slikom in kipom gerških slavnih mož, ki nam kažejo krasoto in lepo rast njihovega života.

Gerki so imeli za urjenje v tej umetnosti vse potrebne naprave. V vsakem mestu so bila telovadišča (gimnazije) ali v krasnih poslopjih ali pa pod milim nebom. Tù je bil poseben prostor — palestrija, — v kterem so se dečki telovadili; drug prostor — efibej — je bil odločen mladenčem. Za odraščene in borilce, ki so se urili v ta namen, da so se razkazovali pri narodnih igrah, bil je zopet drug prostor, „ksita“ po imenu.

Za vajo v tekanji je bila tekavnica (Laufbahn) — stadij. V zvezi s temi napravami so bile kopeli za snaženje života, mazanje z oljem, ki je ude krepčalo in potresanje z drobnim peskom, da se život pri borenji ni preveč potil. Da pa Gerki zraven telesne izreje niso zanemarjevali duševne odgoje, kazalo se je že vnajno. Imeli so namreč v svojih gimnazijih posebne dvorane, v kterih so se zabavljali in razgovarjali učenjaki, govorniki, pesniki in drugi, kterim je bila zlasti duševna izobraženost pri sercu. Omenjeni gerški gimnaziji so bili izverstno vredjeni. Imeli so svojega ravnatelja, več telovadnih učiteljev in pomočnikov. Poduk je bil skoz in skoz vravnan po pedagogičnih pravilih. Ne samo to, da so dečkom, mladenčem in odraslim, toraj vsaki starosti posebne vaje odločevali; še

celó dečke in mladenče so zopet razdeljevali v tri razrede in tako vsaki moči primerne vaje naloževali.

Ker je bila telovadba pri Gerkih obstojni del človeške izreje, podvreči se jej ji mogel slehern deček in mladenč.

Od te telovadbine izreje pa moramo ločiti atletiko in agonistiko, ki ste odgojevale močne bojevalce in borilce, da so se pri narodnih igrah odlikovali in za njih velikanske moči in spretnosti slavo vživali od ogromne množice zbranega ljudstva.

Med narodnimi igrami gerškimi so naj bolj slovele olimpijske, ki so bile vsako peto leto na versti. K temi igrami je prigromelo ljudstvo iz vse Grecije; bilo jih je na tisoče in tisoče nazočih. Preden so se pričele, bile so velikanske priprave; trajale so pa te igre po 5 dni. Skušali so se v tekanji, skakanji, borenji s pestmi in s tem, kdo dalje vreči more. Nazadnje pa so se učenjaki raznih ved in umetnosti razkazovali. Zmagovalce pri teh igrah so zeló čislali in slavili. Njih imena so pri skupščinah na glas klicali, kinčali so jih z oljkinimi venci in podajali so jim palme v roka. Bili so pri vseh ljudstvenih shodih posajeni na častna mesta in celó deržava jih je tako čislala, da so vseh davkov oproščeni bili in da so še jedli na deržavne stroške.

Pri Rimljanih bilo je le revno posnemanje gerškega telovadstva. Da je telovaja za splošno človeško življenje potrebno, da je koristno slehernemu stanu, tega niso pripoznavali. Le vojaški stan je uril svoje telo, toda ne vedno tako skerbno, kakor brambovci gerški. Rimljani so se bili vedno bolj udali mehkužnosti in lahkoživnosti; to pa je bilo tudi vzrok njihovemu propadu.

Oba omikana naroda starega veka sta bila spoznala važnost telovaje in jo tudi s pridnostjo v djanji kazala. V srednjem veku pa se je — kakor na vso drugo izrejo (?) — tudi na telesno odgojo pozabilo. Turnirje, njihove boje in surove igre v srednjem veku, pa ne moremo prištevati k pravi telovadbi. Do novega veka, do 16. stoletja, ni se slišalo in mislilo nič o tem predmetu. Še le nekteri slavni možje v tem in naslednjem stoletji so to misel na novo sprožili ali tako rekoč na novo zbudili iz tisočletnega spanja.

Med temi možmi je bil M. Luter, ki se je mimo duševne izreje poganjal tudi za telesno, tedaj za telovajo, v kterej naj se mladina uri, mesto, da pri drugih škodljivih in pohujšljivih igrah in pijančevanji dragi čas trati.

Tudi francoz M. de Montrigne je že 1592. leta povdarjal koristnih telesnih vaj, ter mladini priporočal tekanje, jahanje, borenje, lov in godbo rekoč: „Ne izrejajte samo duše, a tudi ne samo telesa, izrejajte marveč vsega človeka, kterega ne smemo na

dvoje deliti". Tudi Platon je že rekel: „Ne smemo enega dela človekovega uriti brez drugega; oba je treba voditi, kakor dva k vajami priprežena konja". Enakih misli je bil leta 1704. umerli angleški zdravnik in pedagog Locke, ki je zadovoljnost in srečno življenje človeško na zemlji opisal z besedami: „Mens sana in corpore sano" (v zdravem telesu biva zdrava duša). „Otroška izreja je zelo važna" pravi Locke; „slaba izreja popači skoro vsega človeka. Če ravno mora odgojitelj glavno pozornost obračati na dušo, vendar telesa ne sme zanemarjati".

Tudi francoz Rousseau, ki je veliko učil, kar se z našimi mislimi ne strinja, zagovarjal je veliko potrebo telovaje za boljšo vsestransko izrejo mladine rekoč: „Telovaja je dajala starim omikanim ljudstvom serčnost in pogumnost telesno in duševno, ktere sedanjim narodom v veliki meri primanjkuje".

Te misli so vzbudile na Nemškem tako imenovane filantrope (ljudomile) in njihove učilnice, v kterih se je začelo za telesno odgojo skerbeti. Med filantropi slové Basedov in Salzmann. Akoravno so bili nauki filantropov zelo enostranski in pomanjkljivi in v marsikterem oziru graje vredni, vendar imajo filantropi to zaslugo, da so telesne vaje v učilnice vpeljali.

Naj veče zasluge za razširjanje telovadbe in za njenino vpeljavo v šole prepisuje zgodovina Fr. Guths-Muths-u, ki je bil rojen l. 1759. in umerl l. 1839. Ta je bil pervi, ki je v svoji učilnici v Schnepfenthalu na podlagi pedagogičnih pravil učil telovadstvo kot obstojni del šolske izreje in si pridobil s svojimi obilnimi knjigami, ki jih je pisal o tem nauku, veliko prijateljev za novo oživljeno umetnost. Njegove telovadske knjige, v kterih je zlasti šolsko telovajo pozorno opisoval, slové še dan danes kot perve te verste. Prestavljene so bile tudi v druge jezike.

Iz drugega stališča, iz narodnega namreč, je Ludovik Jahn — umerl l. 1852. — telovadstvo med Nemci gojil in širil. Vstvaril je bil pervo narodsko telovadstvo in osnoval velikansko telovadišče v Berolinu, kjer si je bil pridobil za časa francoske vojske toliko učencev za svoj nauk, da so ga obdajali, kakor roječe bučele svojo maternico. Jahn je bil jako navdušen za svoje domovine čast, za svobodo in samosvojnost ljudstva nemškega in te reči so ga nagibale, da je s toliko gorečnostjo svoje rojake mladenče naganjal k telovaji, ktera dela njihovo telo močno in sposobno, da se more s sovražnikom boriti in premagati ga. Veliko njegovih tolovadcev se je v tem času dalo vverstiti v čete prostovoljnih lovcev, ki so sovražnika Francoza v njegovo deželozavernili; veliko iz med

njih je pa tudi svoje življenje za domovino žertovalo. Na slovstvenem telovadskem polji Jahn ni veliko storil; v tem ga je bil njegov prednik Guts-Muths prekosil. S pomočjo svojega sodelalca Eiselna pak je bil izdal tudi eno delce, govoreče o telovadstvu.

Jahn je imel pri svojem nauku namen, človeka vterditi, odvaditi ga mehkužnosti in poželjivosti, odpraviti vsaka ošabnost in potrato v obleki, ter odvaditi ga zberljivosti v jedi in pijači. Priporočal je tudi telovadne izgrede in sprehajališča, pri kterih naj se neutrudljivo hodi, ter vadi prenašati žejo in lakoto, mraz in vročino, mokroto in bolečino. *(Dalje prih.)*

Šolsko obzorje.

Iz šmarskega okraja. Znamenito je za učiteljstvo šolsko leto 1871. Ono daje učiteljstvu novo podobo. Prevstvarile so nam postave, nadzorstvo, stanje in plača. Ker pa je plača povsod, v tem ali unem stanu naj imenitnejša beseda, torej tudi pri nas učiteljih, po kterej se naj poprej popraša, naj tedaj o njej nekoliko spregovorim. Vsi učitelji so tožili, koliko težav jim prizadeva bernja. Vsakemu je bil bernjski čas neljub, v kterem je učitelj mogel svojo plačo iskati, hoditi od hiše do hiše, in se šaljivega in zgovornega delati. Tedaj je bil kmet gospod, učitelj berač. Še več; če pa mu ni vsako nedeljo ali praznik kako novo zapel ali ne okrogle zaorglal, ali če si je mu nevedoma kdaj zameril, kazal je pri tej priložnosti svojo jezo v neotesanih besedah in učitelj je mogel s pobešenimi ušesmi oditi. Tudi marsikteri dajalec ni mislil, da daje zernje ali mošt za zaslužek, ampak kakor dar, zastonj. Če je prišel učitelj v hišo, je sedel, kakor lesen z jeznim licem; treba ga je še bilo omehčavati, da si je prijazno besedo in lice od njega dobil. Ali niso bile take ure grenke? Res je, kedar je bilo vse skupaj, se je grenkost pozabila, če je bilo dovolj žita in vina. Naletele so se plače na dobrih farah z učnino in štolo blizo 7 do 800 gl. Vse to se je sedaj predrugačilo. Viša šolska oblast je že občinam napovedala, da bodo v prihodnjem letu učitelji svoje plače dobivali samo v denarjih, kakor uradniki, da je vsaka bernja za učitelja prepovedana, kakor vsa druga opravila, razun orglarije, pa še tista v učnem času; da učitelj dobi 400 ali 500 gl. in da učnina vsaki teden desetko znese, kar je res za uboge starše in z otroci blagoslovljene nemogoče. Gledali so in glave vkup tiščali ljudje in nevedni občinski predniki in rekli: Kaj je pa to; kaj takega še ni bilo, svet se meša, pa toljko, bode učitelj dobil!

Na enem kraju so celó učitelju žugali, da mu bodo vse izmetali, da naj gré, da bodo drugega dobili, kteri bode za bernjo učil, orglal in mežnaril; pa k temu je sim ter tje tudi podhujskovanje pripomoglo. Ljudje so terdili, da je učitelj to sam naredil, da mu naj zdaj občina 500 gl. plača. Kmet pa se nič tako ne bojí, kakor plačila in povišanega davka. To dá ljudstvu dosti govora; kteri imajo otroke, bi radi pri štibri učnino plačevali, kteri jih pa nimajo, nevoljno terdijo, naj tisti plačuje učnino, kteri ima otroke, posebno veliki posestniki se zoperstavljajo. Učitelji imajo po 400, po stranskih krajih in tergih po 500, podučitelji pa 60 %. Z novim letom dobimo že za mesec naprej plačilo. Naša velika odvisnost je