

VESTNIK

SOKOLSKÉ ŽUPE CELJE

Leto IV.

Celje, 10. oktobra 1934.

Štev. 8.

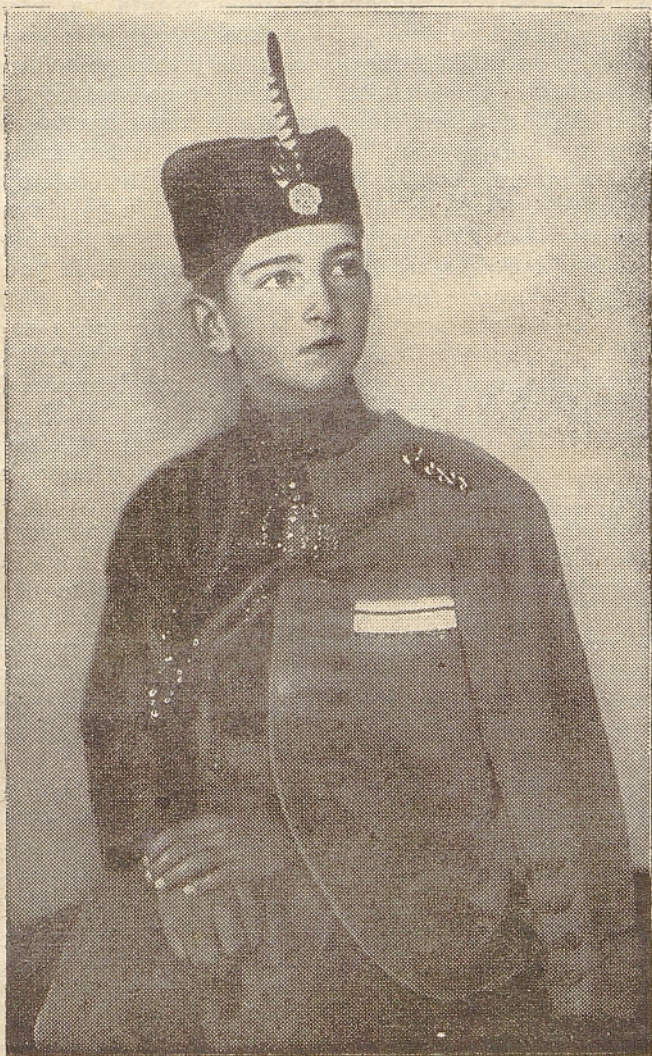




Ob krsti
Njegovega Veličanstva
Viteškega kralja
Aleksandra I.
Zedinitelja Jugoslavije

se v neizmerno globoki boli klanjamo njegovi večni veličini s svečano obljubo, da hočemo hoditi po poti, ki nam jo je odprl s svojim velikim duhom in uspelim delom za edino, močno in srečno Jugoslavijo. Vse svoje življenje je posvetil narodu, za njegovo srečo je trpel in se samega žrtvoval v neskončni ljubezni zanj. V srca so nam zapisane besede zadnje volje kralja junaka in mučenika:

Čuvajte Jugoslavijo!



Njegov sin
Njegovo Veličanstvo Kralj Peter Drugi
bo v svetlo bodočnost vodil naš narod, naše jugoslovansko Sokolstvo

Zlet Sokolske župe Celje

V dneh 9. in 10. junija t. l. je Celje ob velikem svojem župnem zletu doživelo krasen, pomemben, mogočen sokolski praznik. Sprejemalo je bratsko sokolske vrste iz župnega območja in izven njega. Največ radostnega pričakovanja pa je veljalo praporu, ki ga župi pokloni Nj. Vel. kralj.

Tekme so se pričele dne 9. in nadaljevale prihodnji dan. Na večer pred glavnim zletnim dnevom, ko so mestne ulice že pričeli polniti sokolski oddelki, je procelje mestnega magistrata zažarelo v žarnicah državnih barv in v črki A I s kraljevsko krono. V štafetnem teku ta večer so sodelovale štafete Celja, Zidanega mosta, Ponikve in Hrastnika. Sledila je slavnostna akademija na Glaziji ob udeležbi funkcionarjev Saveza SKJ, žup, oblastev in občinstva. Moški pevski zbori župe pod vodstvom br. R. Gobca in mešani pod vodstvom br. P. Šegule so učinkovito zapeli pet pesmi. Uspele telovadne točke so izvajali oddelki iz Trbovelj, Brežic, Št. Jurja pri Celju, Celja, Sevnice in Zagorja. Župna vrsta članov je pod vodstvom br. Grilca izvedla več preciznih točk na bradlji.

V nedeljo 10. junija so prihajale v Celje nepregledne množice članstva, naraščaja in dece iz vseh društev župe ter sokolski godbi iz Trbovelj in Šmarja. Na Glaziji so se pričele skušnje za javno telovadbo. Ob 11. je bil na častni tribuni ob prisotnosti ponosnih društvenih praporov svečano razvit župni prapor vpričo zastopnika Nj. Vel. kralja, poveljnika 39. p. p. polkovnika br. Golubovića, bana br. dr. Marušiča, zastopnika ministra za telesno vzgojo vl. svetnika br. Puša, zastopnikov Saveza SKJ, bratskih žup Sušak, Ljubljana, Zagreb, Gorenjske in Maribor, oblastev, nar. poslanca br. Prekorška in ogromne množice naroda. Prikorakali so na Glazijo vsi sokolski oddelki ter oddelek vojaštva v bojni opremi.

Starosta celjske sokolske župe br. Jože Smertnik je pri srčno pozdravil zastopnika Nj. Vel. kralja. Nato je polkovnik br. Golubević izročil župnemu starosti dragoceni novi župni prapor v imenu Nj. Vel. kralja z željo, da bi bil razvit in nošen v ponos, diko in veličino jugoslovenskega Sokolstva. Župni starosta br. Smertnik je sprejel prapor z vznešenim nagovorom, v katerem je izvajal:

Visokospoštovani gospod polkovnik!

Iz Vaših rok kot zastopnika Nj. Vel. kralja prevzemam prapor, poklonjen Sokolski župi v Celju po Nj. Vel. Kralju Aleksandru I.

V tem svečanem trenutku utripajo naša srca veselja in ponosa, utripajo globoke hvaležnosti in udanosti ter plamené navdušenja za Kralja in domovino — lepo Jugoslavijo.

Na praporu se blesti v zlatih črkah napis:

ALEKSANDER I. SOKOLSKI ŽUPI CELJE.

Bratje in sestre, deležni smo najvišjega odlikovanja in priznanja. Ta zavest naj vžiga v vsakem sokolskem srcu ponos, in šteje si naj v srečo, kdor stoji in sme stati pod tem svetim praporom v službi velike, plemenite, večno mlade ideje sokolske, ki druži in spaja ves naš narod jugoslovanski, ki spaja in druži vse stanovce.

Bratje in sestre! Pod tem praporom se zbirajmo čistih src, udane ljubezni do Kralja in domovine, da se izkažemo vrednem visokega odlikovanja, ki smo ga deležni.

Pod tem praporom se zberi Ti mladina sokolska v bratski ljubezni, krepí telo in duha in usposablja se za svoje življenje!

Pogled na ta prapor sokolski Te naj bodri k vstrajnosti, da nikoli ne kloniš pred doseženim ciljem. Glej, ta prapor krasi kot simbol — tica Sokol, in pomni, da je to tica jasnega dneva — ne črne noči.

Vsemogočni pošilja po solčnih žarkih svoj nebeški blagoslov na ta prapor.

Mi pa prisegamo nanj, da mu ostanemo zvesti do groba, da je ni sile na svetu, ki bi omajala našo zvestobo in ljubezen do našega Kralja in do vzvišenega Njegovega doma.

Mi prisegamo nanj, da ga bomo izročili nekoč našim potomcem, čistega in častnega, kot smo ga prejeli od našega Gospodarja, kralja Aleksandra I.

Velecenjeni gospod zastopnik Njegovega Veličanstva Kralja!

V imenu Sokolske župe v Celju Vas prosim, da tolmačíte na Najvišjem mestu našo globoko hvaležnost za izkazano nam odlikovanje, tolmačíte našo globoko udanos. in zvestobo, našo gorečo ljubezen do Njegovega Vel. Kralja in do vsega kraljevega doma.

Bratje in sestre! Pozivam Vas, da zaključíte Njegovemu Vel. Kralju Aleksandru I. trikratni

ZDRAVO!

Ozračje je pretreslo viharo vzklikanje kralju, godba pa je zaigrala državno himno. Župni starosta br. Smertnik je nato izročil prapor župnemu praporščaku br. Tonetu Grobelniku, ki je sprejel prapor z obljubo, da ga bo vedno čuval v čast kralja, naroda, države, sokolstva in slovanstva. Izrečena je bila nato vrsta čestitk župi.

Veličasten sokolski sprevod, ki je pokazal zdravo narodno silo sokolskih vrst celjske župe in je mogočno učinkoval, je nato krenil v celjske ulice in trge, mimo predstavnikov, zbranih na balkonu magistrata, ob množicah, ki so se v vzklikih pridruževale Sokolstvu in sipale nanj cvetja. Valovi klicev, mahanje zastavic, strumni koraki, godba, vse se je zibalo kakor v mogočno himno zmagujočega sokolstva. Na čelu 19 Sokolov

na konjih, 23 kmečkih konjenikov, oddelek vojske, trboveljska sokolska godba, novi župni prapor z 11 društvenimi in 4 naraščajskimi prapori, nato župno starešinstvo, nad 300 članov v krogih, železničarska godba, 37 narodnih noš, nad 300 članic, nad 600 naraščaja v krogih, nad 300 članov v telovadnih oblekah, šmarska sokolska godba, 9 okrašenih voz, polnih dece, naraščaja in članstva z dežele. Dolge vrste dece so tvorile špalir.

Ob najlepšem vremenu se je ob 15. pričela na Glaziji javna telovadba pred 5000 gledalcev. 600 dece je izvajalo igre. Proste vaje je izvajalo 384 naraščajnikov in nato 300 naraščajnic. V štafetnem teku (4×100 m) je bila prva štafeta ljubljanske sokolske župe, druga in tretja obe celjski. Nato sta nastopila na orodju članstvo in naraščaj ter oddelek vojaštva s prostimi vajami, viharo pozdravljen ob strumnem nastopu. Mednarodna vrsta je zadivila gledalce s sijajno telovadbo na krogih, pozneje na drogu. Točno so bile izvajane proste vaje 351 članic, prav tako je efektno zaključilo javni nastop 500 članov.

Uspeh zleta Sokolstva župe Celje je slika širine in globine smotrenega sokolskega dela ter požrtvovalnosti sokolskih delavcev. Zlet je bil revija sokolskega dela društev, bil je zmagovit po notranji in zunanji veličini ter dokaz one sile, ki jo daje sokolska ideja vsem, ki jih vodi.

ZDENKO VERSTOVŠEK:

Zgodovinski razvoj nacionalne ekonomije

(Predavanje na župnem prosvetnem tečaju 1934)

Vsak človek ima različne potrebe, katere mora zadovoljiti, ako hoče živeti. Njegovo delovanje je torej stalno usmerjeno v tem pravcu. V to se potroši mnogo duševne in telesne sile. Delovanje, ki je usmerjeno v pravcu zadovoljitve potreb, imenujemo gospodarsko delovanje. Temeljna misel, ki vodi to delovanje, je:

doseči najvišje cilje z najmanjšimi stroški in sredstvi. Deli se to delovanje:

v pribavo sredstev in uporabo istih. Kaj je potemtakem gospodarstvo? Celokupno delovanje, usmerjeno na zadostitev potreb enega gospodinjstva ali ene osebe. Gospodarstvo je torej pribava in uporaba dobrin v svrhu zadovoljitve potreb po gotovem načrtu. Celokupno delovanje enega naroda v svrhu zadostitve svojih potreb imenujemo narodno gospodarstvo. Veda, ki se bavi z raziskovanjem vzrokov in učinkov v pojavih gospodarskega življenja enega naroda, je narodno gospodarska veda ali nacionalna ekonomija. Pri tem se pa ta veda omejuje na

opazovanje gospodarskega sodelovanja, v kolikor služi zadostitvi materijelnih potreb. Nacijonalni ekonomiji sledi tesno narodno gospodarska politika. Pod to razumemo skrb družbe za gospodarski dobrobit naroda. Dočim gleda nacijonalna ekonomija na dejstva kot taka, postavlja narodno gospodarska politika cilje, ki jih naj zasleduje država in družba. Ona skuša pokazati, kakšne bi naj bile gospodarske prilike ter preiskuje, s katerimi sredstvi bi se ti cilji dosegli na podlagi izkustev nacijonalne ekonomije. Zato se obravnava tudi kot drugi praktični del nacijonalne ekonomije proti prvemu teoretičnemu delu. Vendar ta delitev ni vseobča. Prvi del se obravnava tudi kot splošna narodno gospodarska veda, to je teoretična nacijonalna ekonomija, dočim se praktična nacijonalna ekonomija obravnava mnogokrat kot specialna gospodarska veda. Tema se še pridruži finančna znanost. Le-ta preiskuje, kako si država, občina itd. na najprimernejši način pribavijo sredstva, ki jih rabijo a dosego svojih ciljev in izvršitev svojih nalog. Vse tri panoge skupaj tvorijo zaključeno vedo, ki je znana pod imenom politična ekonomija, katera tvori poseben del celokupnih državnih ved. Politični ekonomiji sorodna je politika. Definicija iste je zelo različna. Hočem omeniti najbolj utemeljeno: kako se dosežejo državni cilji z najboljšimi sredstvi. V tej zvezi je treba omeniti tudi statistiko; sem pa spada tudi pravoznanstvo. Tudi pojem socijologije je tesno zvezan z gornjimi razmotrivanji. Vendar podrobno govoriti o vseh teh pojavih ni možno v okvirju tega predavanja, ker je vsak tak pojav obširen študij zase. Hotel sem le prikazati stališče politične ekonomije do sorodnih znanosti. Gornje uvodne besede, kakor so kratke, so vendar bile potrebne za boljše razumevanje zgodovine politične ekonomije. Šele po razumevanju iste bi lahko vsakdo pristopil k razmotrivanju politične ekonomije same v vseh njenih finesah in učinkih. Današnje predavanje pa je posvečeno predvsem zgodovinskemu razvoju.

II.

Akoravno najdemo že v starem in srednjem veku gotove teoretične študije (kakor teorijo Aristotela, ki je ločil vrednost potrošnje in menjalno vrednost, teorijo kanonistov o pobijanju obresti itd.), moremo o narodno gospodarski vedi govoriti šele s početkom 17. stoletja. Takrat se je pojavil t. zv.

merkantilni sistem,

vendar to ni zaključen sistem, temveč ga je smatrati kot praktične poglede vodilnih državnikov takratne dobe. Temeljni pojmi tega sistema so: vlada more in mora voditi narodno gospodarsko življenje in mu dajati gotovo smer. Država more biti bogata le, če je narod bogat. Narod se bogati enako kakor poedinec.

namreč s kupičenjem denarja. Merkantilisti identificirajo bogastvo z denarjem. Da si pribavijo države denar ozir. zanj potrebne žlahtne kovine, so smatrali merkantilisti kot najbolj primerno sredstvo ugodno trgovinsko bilanco, to se pravi, da izvažata država več iz sebe, kakor pa uvažata in se s tem pojavlja kot posledica en plus saldo v prid države. Da se doseže ugodna trgovinska bilanca, je potrebno dvigniti industrijo. Za dvig industrije pa je nujno potrebno, da se množijo delovne sile. Radi tega so merkantilisti tudi zelo favorizirali rojstva s tem, da so podpirali zaročence, ki so imeli namen skleniti zakon, obdavnili samce, dajali podpore rodbinam s številnimi otroki i. t. d. (glej slične pojave danes v Italiji, Franciji in tudi v naši državi). Merkantilisti so obdali državo s carinsko mejo proti uvozu tujega blaga razen za produkcijo potrebnih surovin; uvedli so prepoved uvoza luksuznega blaga. Ta sistem seveda ni bil ugoden za sklepanje trgovinskih pogodb, kajti prevladalo je mnenje, da zamore doseči ena država dobiček le na škodo druge. Ta sistem pa je bil važen tudi v političnem oziru. Z jačanjem industrije in s tem tudi posredno meščanstva, so si vladavine pridobile močnega zaveznika proti podeželskemu plemstvu. Praktični poborniki tega sistema so bili: v Franciji Jean Baptiste Colbert, v Angliji Oliver Cromwell; njegov cilj je bil odstranitev plovnega monopola, ki so ga dotlej imeli Holandci. Njegova navigation act (1651) je določila, da se morajo angleški trgovci poslužiti angleških ladij. Manj pomembni zastopniki te struje v drugih državah so bili: Friderik Veliki v Prusiji, Marija Terezija v Avstriji, Katarina II. v Rusiji itd.

Fiziokratski sistem:

Kot reakcija proti merkantilizmu se pojavlja v drugi polovici 18. stoletja nov sistem. Prišlo je spoznanje, da enostransko favoriziranje industrije in trgovine škoduje splošnosti. Posebno je trpelo poljedelstvo vsled prepovedi izvoza surovin. Preveliko vmešavanje državne oblasti je imelo razne nerodnosti za posledico. Menjava oseb je pomenila česče tudi spremembo političnega kurza. Preveliko kopičenje žlahtnih kovin je povzročilo splošno dviganje cen. Proti vsem tem pojavom je nastal fiziokratski sistem, kojega utemeljitelj je bil François Quesnay. Po njem je poljedelstvo edini vir bogastva, kajti le poljedelstvo daje čisti dobiček (produit net), ki množi narodno premoženje. Trgovina in industrija dajata le relativni dobiček (richesses fictives), so torej koristna, a ne produktivna. Trgovina se najbolj razvija direktno med producentom in konzumentom; zunanja trgovina je potrebno zlo (mal nécessaire). Edino poljedelstvo more biti predmet državne podpore, zato se tudi priporoča edini davek na posest (!' impot unique et

direct). Ta sistem je postavil načelo svobodne trgovine (*laissez faire et laissez passer*). Oblast je poklicana le v toliko, da ustvarja sigurnost in odstranjuje ovire. Glavni cilji: odstranitev carinskih barijer in monopolov ter vseh fevdalnih bremen. Ta sistem ni igral nikake pomembne vloge. Le v Franciji se je skušal uveljaviti, a je tudi tam dosegel popolen neuspeh. Tako prehajamo h

klasični nacionalni ekonomiji

in nje nasprotnikom.

V Angliji, kjer se je trgovina in industrija v drugi polovici 17. stoletja zelo lepo razvijala, se je seveda iz čisto drugega vidika kakor v Franciji kritiziral merkantilni sistem. Prekomerno podpiranje trgovine in industrije ni bilo tukaj nasprotno domači miselnosti, ker je ravno na teh panogah slo-nela moč dežele, temveč se je Anglija obračala proti zapiranju mej in to povsem upravičeno, ko je angleško blago nastopilo svojo zmagoslavno pot po svetu. Tako pridemo do prve konkretno izpeljane narodno gospodarske vede, ki jo je pripravil David Hume, ustanovil Adam Smith in izpopolnil Ricardo ter Malthus. O Davidu Humu bi bilo reči v glavnem le to, da je zavrgel teorijo o ugodni trgovinski bilanci, kajti z zunanjo trgovino se doseže le ugodno izenačenje.

Adam Smith je postal slaven s svojim delom: *An inquiry in to the nature and causes of the wealth of nations* (1776). Bogastvo naroda ne obstoja v denarju, kajti denar je le plačilno sredstvo; dvig blagostanja naroda se pokaže v skupni vrednosti onih dobrin, ki se na novo proizvajajo vsako leto. Zunanja trgovinska bilanca ni merodajna; važna je notranja bilanca med potrošnjo in proizvodnjo. Pri njem je dobrobit poedinca prvo. Država mora skrbeti za sigurnost in odstraniti mora vse ovire, da zamore vsakdo razvijati svoje sile kar najbolje. Radi tega se imenuje njegov sistem tudi individualistični sistem. Zahteva po odstranitvi monopolov, fidejkomisov itd., prosta trgovina in obrt. Kot nasprotnik fiziokratov priznava tudi trgovini in industriji važnost v tem, da tudi te panoge povečajo narodno premoženje. Prosta konkurenca v vsakem pogledu je edino možen način gospodarenja. On zahteva tudi v mednarodnem prometu prosto izmenjavo dobrin, ker se s tem usposobi vsaka dežela, da producira ono, kar zamore proizvajati z najmanjšimi stroški. To bi bili nekako glavni principi te teorije. Šola Adama Smitha se je delila v šolo pesimistov in optimistov.

(Dalje)

M. PRELOG:

Vadbene ure za deco obojega spola

23. u r a.

O s n o v a :

Razgibanje z begom v zavetišča.

Redovne vaje: izmenjavanje koraka.

Vese na dobočni bradlji: vis vzosno in zavese — tudi v visu zadaj.

Na valjarjih — iz raznoterosti.

Prenašanje bremen: tekma vrst.

Razgibanje z begom v zavetišča.

Deci so znani napadi sovražnih letal v slučaju vojne. Treba je le namigniti in že deca razume, kaj hoče vadiatelj. Priti se mora namreč čimpreje v zavetišče, to je neki določeni prostor, varen pred bombami in plini.

Najprej določimo tak prostor (ali več mest), kamor naj deca na dani znak zbeži, kakor v zarisani prostor, na blazine, mizo, plezala ali na drugo orodje, v naravi pod kozolec, v klet, na hribček itd. — po lokalnih prilikah! Nato razvrstimo deco na drugem prostoru, jo zaposlimo z raznimi gibi ali tudi z igro. Namen igre je, da pride vsa deca v določenem času v zavetišče. Kdor ne more več v zavetišče, se izloči, kakor tudi zadnji. Vajo otežujemo, da zaščitni prostor zmanjšujemo. — Če imamo deco razne starosti, vadimo z manjšimi posebej in z večjimi posebej (radi prerivanja).

Redovne vaje: izmenjavanja koraka.

A) Korakajo v »redovih«.

1. Korakajte v dvojicah! Ploskajte!

2. Korakajte hitreje! «Brzi korak!»

Pri tem začnejo delati tudi daljše korake, na to napako se morajo opozoriti tako, da se jim pokaže. Dva delata pred vsemi hitre in nenavadno dolge korake. Ali vidite tako zvijanje tudi pri vojakihi, ko hitro korakajo?

3. Korakajte počasneje! Poleg napovedi mora vodnik tudi urediti korak s ploskanjem, klopotačo ali s štetjem — povdarek vedno na levo nogo. Tudi sami lahko ploskajo.

4. Delajte kratke korake! »Skrati korak!« Kje in kedaj bomo korakali s kratkim korakom?

5. Korakajte s polnim korakom! »Puni korak!« Namen vseh teh navedenih vaj je pač ta, da mlajša deca pridobiva osnovne pojme — hitro, počasi — dolgi, kratki koraki —, da se vse to hitro izmenjava, da se deca pravilno razgiblje, a se obenem vadi smisel za takt. Poživimo še te vaje z drugimi, kakor: 8 hitrih korakov — vskok, 8 počasnih korakov s ploskanjem — obrat itd.

- B) 1. Vadijo isto kot skupina A), vse to strumno in le s praviimi povelji: Skrati korak!, Puni korak!, Brzi korak!
2. Trčeim korakom! Korakom! (Povelje iz korakanja.)
 3. Trkom! (Povelje za hitri tek — dir.) Kdo bo prej tam in tam?

Vsi izvršilni deli povelj morajo pasti na desno nogo.

Vese na dobočni bradlji: vis vzosno in zavese — tudi v visu zadaj.

- A) Primite lestvine z zunanjim prijemom na začetku bradlje!

1. Zgiba čepno (skrčite noge) — vis vzosno skrčno. Večkrat!
2. V visu vzosno skrčno giblajte s stopali!
3. V visu vzosno skrčno, napenjajte in skrčujate noge! (Hoja.)
4. Vadite isto hitro! (Tek.)
5. Skrčujate in napenjajte obe nogi istočasno!

- B) Vadi se na koncu bradlje (s hrbti so obrnjeni k sredini) z zunanjim prijemom.

1. Zgiba čepno — vis vzosno skrčno — ročkajte na mestu!
2. Zgiba čepno — vis vzosno — ročkajte na mestu!
3. Napravite gnezdo! (Zavesa v nartih zadaj.)
4. Napravite gnezdo z zaveso levonožno! Desno iztegnite vodoravno!
5. Obratno.

Vadita vedno po dva na eni bradlji.

Na valjarjih — iz raznoterosti.

1. Otroci ležejo tesno drug poleg drugega in se valjajo — vsi v isto smer. Nekateri se vležejo na valjajoče (počez) in se pomikajo pri tem v smer valjanja. Vaja je izdatna, a vadi se naj samo na trati ali na snažnih blazinah. Ko se privlanjajo na konec blazin, morajo hitro steči nazaj in ponoviti.
2. Po dva se valjata enako razdaljo za zmago. Poleg tekme dvojic izvedemo tekmo vrst. Katera vrsta ima več zmagovalcev?

Skok v višino in v daljino obenem.

Odrivišče na navadni deski.

- A) Vrvico napnemo 30 cm visoko, na kar je več ne zvišujemo, pač pa oddaljujemo stojala od odrivišča, dokler pač vidimo, da deca preskoči. S tem postopnim oddaljevanjem silimo deco k vedno daljšim skokom, ki morajo biti še povrh primerno visoki.
- B) Vrvico napnemo 40 cm visoko, povrh skoke otežujemo:
1. Skrčite (nad vrvico) močno obe nogi (kolena do brade)!
 2. Potipljite se za prste na nogah!
 3. Isto za pete!
 4. Upognite zanočno, trup vzravnajte! (Vzpetno.)
 5. Isto, a oprimate se pet!

Prenašanje bremen: tekma vrst.

Deco razdelimo v dve ali več vrst, kolikor je pač bremen na razpolago. Za bremena služijo napolnjene vreče, polena, blazine, stoli ali karkoli. Lažja bremena nosi po eden, težja po dva, trije ali celo štirje (n. pr. težko blazino). Tekma se lahko izvaja na razne načine, z raznim poživljanjem, kakor (primer za blazino):

1. Nesite blazino do stene, pritecite nazaj kot zajec!
2. Nesite blazino do stene, prevrnite na blazini kozolec in pritecite nazaj po treh! (Šepava lisica.)
3. Nesite blazino do stene, prevrnite na njej kozolec, pri-skačite nazaj po eni nogi!
4. Nesite blazino do stene in nazaj!
5. Nesite blazine do stene, prevrnite na njih kozolec in jih prinesite nazaj! (Dalje.)

N. TRDINOVA:

Vadbene ure za ženski naraščaj

12. u r a .

Razgibanje: Telovadke v krogu z levimi boki proti sredini dobe eno ali več velikih žog. Med pohodom si mečejo žogo čez glavo nazaj. Pri tem ni treba paziti, da bi žogo dobila vsaka v roko, meče se poljubno. Pozneje isto v teku. Zanimivejše je, če imamo več žog in igramo tako dolgo, da izgubimo vse žoge. Žoge, ki pade iz kroga, ne sme nobena pobrati. Kadar smo izgubili vse žoge, jih zopet pobere-mo in začnemo iznova. Žoge pospravimo, telovadke ostanejo v krogu v isti postavitvi. Med pohodom izvajajo:

1. Pri vsakem koraku z levo počep.
2. = 1., toda z desno.
3. Pri vsakem koraku z levo zanožiti, prednožiti z desno.
4. = 3., toda nasprotno.
5. Med pohodom zaročiti — predročiti (mahanje je prožno!).
6. Pri vsakem koraku zasuk trupa v levo ozir. odsuk in zasuk trupa v desno.

Doskočna vodoravna lestev.

1. Naskokoma vis (bočno) z zunanjim prijemom na lestvine, skrčiti prednož. desno, skrčiti prednožno levo, suniti sonožno naprej, seskok.
2. Naskokoma vis (čelno) z nadprijemom na zadnji (bližji) lestvini — preprijem na sprednjo (oddaljenejšo), skrčiti prednožno sonožno — mahniti (prožiti) naprej — seskok.
3. Naskokoma vis (bočno) z naprijemom na klinu, prednožiti levo, prednožiti desno in krožiti s trupom v levo, (3—4 krat) — seskok.
4. = 3. v nasprotno stran.
5. Naskokoma vis (bočno) s podprijemom na klinu, preprijem menoma na lestvine z zunanjim prijemom — skrčiti prednožno z d. — suniti z desno dol in istočasno skrčiti prednožno z levo — večkrat menjati — seskok.
6. Naskokoma zgiba z zunanjim prijemom na lestvine — polagoma vis — seskok.

Dobočna bradlja.

Iz vzpore bočno:

1. Predkoleb — zakoleb — predkoleb — seskok v zakolebu.
2. Predkoleb — zakoleb — s predkolebom sed prednožno sonožno na levo lestvino — sesed prednožno v desno.
3. = 2. v nasprotno stran.
4. Predkoleb — zakoleb — s predkolebom sed prednožno sonožno na levo lestvino — presed prednožno sonožno na desno lestvino — sesed prednožno v levo.
5. Predkoleb — zakoleb — pri predkolebu sed prednožno raznožno, sesed prednožno not.
6. Predkoleb — zakoleb — pri predkolebu sed prednožno raznožno — sesed prednožno not — seskok pri zakolebu.

Igra. Čelni krog.

Telovadke se drže za roke. Ena stoji v sredi in ima v rokah tepežko. 5—6 jih stoji izven kroga. Te tekajo preko kroga v poljubnih smereh, srednja jih pri tem skuša udariti s tepežko. Ako se ji to posreči, gre udarjena v sredino, srednja pa izven kroga.

13. u r a .

Razgibanje: Telovadke v redu korakajo po obodu telovadnice ter zapojejo »Marširala, marširala, kralja Petra garda« ... Naredijo krog. V krogu tečejo in na dano znamenje hitro narede:

1. čepno vzporo,
2. sed skrižno,
3. vskok in sed,
4. tri poskoke v vzpori čepno,
5. celi obrat in tečejo v nasprotni smeri,
6. poskok do stoje razkoračno in globok predklon.

Po vsaki vaji hitro zopet tečejo naprej. Vsako vajo ponovimo šestkrat.

Gimnastika. Nato se obrnejo s čelom v krog in vadijo vaje a—j iz prve ure.

Plezala:

1. Plezanje po eni žrdi.
2. Plezanje po dveh žrdih.
3. Vis spredaj med dvema žrdema — ročkati navzgor (raznoročno).
4. Vis spredaj med dvema žrdema — upogniti zanožno — ročkati navzdol (raznoročno) do pokleka.

Gred:

1. Odročiti — pohod v vzponu naprej.
2. Roke v bok — pohod z visokim skrčevanjem prednožno.
3. Odročiti — tekovi poskoki naprej.
4. Odročiti — pohod s počepi menoma z l. in d.
5. Odročiti — pohod naprej, pri vsakem koraku zasuk trupa, pogled nazaj.
6. Skrčiti prednočno, podlehti navzgor, roke v pest — pohod naprej, pri vsakem koraku zasuk trupa in zamah istimenske lehti nazaj (pri zasuku v desno z desno lehtjo).
7. Vzročiti — pohod naprej, pri vsakem koraku globok predklon, predročiti — vzklon in vzročiti.

Igra: Telovadke so v krogu s čelom proti sredini, vse v stoji razkoračno. Ena v sredini ima veliko žogo, ki jo skuša vreči med nogami telovadk iz kroga. Telovadke to zabranjujejo z rokami. Pri kateri telovadki gre žoga med nogami iz kroga, tista zamenja srednjo. (Dalje)

Gradivo za vadbo moškega naraščaja

23. u r a .

Uvodne vaje. (Z objavo njihove zbirke se je pričelo v tej številki.)

Krogidoskočni. Osnova: Kolebanje — vesa in izmena — meti, raznožno.

1., 2. vrsta.

1. Naskokoma z zgibo vis vznosno — z zakolebom izvinek naprej v vis zadaj — vis vznosno — zakoleb — s predkolebom prevrat nazaj raznožno.
2. Naskokoma z zgibo vis vznosno — z zakolebom izvinek naprej v vis vznosno — zakoleb — s predkolebom prevrat nazaj raznožno.
3. Naskokoma z zgibo vis vznosno — z zakolebom izvinek naprej v vis vznosno — zakoleb — s predkolebom celi obrat v l. — v predkolebu celi obrat v d. — predkoleb — zakoleb — s predkolebom prevrat nazaj raznožno.
4. Vadi izvinek naprej in prevrat nazaj raznožno!

Krogidoskočni. Osnova: kolebanje — vesa in izmena.

3. vrsta.

Iz koleba v visu:

1. Vis vznosno — zavesa v d. podkolenu na d. zapestju — naupor v zavesi — spad v vis vznosno — zakoleb — v predkolebu seskok s celim obratom v l.
2. Nasprotno.
3. Vis vznosno — naupor v zavesi v d. podkolenu na d. zapestju — spad v vis vznosno — seskok z uleknjenjem križa.
4. Nasprotno.
5. Vadi naupore v zavesi!

Odpori.

1., 2., 3. vrsta.

1. Dva s hrbti skupaj.
2. Dva s čelom skupaj, predročiti, roke vzklopljene — drug drugega skušata premakniti z mesta, roke morajo biti napete.
3. Dva, drug za drugim. Drugi skuša prvega potisniti naprej do stene; zamenjati vloge.
4. Dva, A leži na hrbtu, B poklekne kraj njega in položi l. roko na trebuh, z d. pa ga prime za tilnik ter ga skuša

spraviti v sed. A mora polagoma popuščati v napetosti, ker drugače ga ni mogoče spraviti v sed. Zamenjati vloge.

5. Ponovi odpore iz 19. ure!

Bradlja dobočna z navadno desko. Osnova: opora in izmena — meti zanožno — sedi.

1., 2. vrsta.

Deska zunaj bradlje prečno.

Iz naleta z odzivom sonožno in prijemom za obe lestvini:

1. Premah zanožno v d. v vzporo bočno — s predkolebom vsed raznožno pred rokama — sesed prednožno sonožno not in zanožka v d.
2. Nasprotno.
3. Premah zanožno v d. v vzporo bočno — s predkolebom spad v oporo na lehteh vzosno — vzpora vzklopno v sed raznožno pred rokama — sesed prednožno sonožno not in zanožka v d.
4. Nasprotno.
5. Zanožka v d. čez obe lestvini. Nasprotno.

Bradlja dobočna z navadno desko. Osnova: opora in izmena — meti zanožno — sedi.

3. vrsta.

Deska zunaj bradlje prečno.

Iz naleta z odzivom sonožno in prijemom za obe lestvini:

1. Vsed zanožno sonožno na l. lestvino zunaj — preprijem za telo — sesed prednožno sonožno v d. čez obe lestvini.
2. Nasprotno.
3. Premah zanožno v d. v vzporo bočno — s predkolebom vsed raznožno pred rokama — sesed prednožno sonožno not in zanožka v d.
4. Nasprotno.
5. Zanožka v d. čez obe lestvini.

Skok skozi okno.

1., 2., 3. vrsta.

Stojala za skok, dve vrvici. Eno vrvico napni v višini 80 cm, drugo pa v višini 2 m. Vrvici približuješ.

Zletne proste vaje.

Igra. Trinožni tek. Dva telovadca, drug poleg drugega, notranje noge poveži s trakom (ne vrvico!). Tekmujeta najmanj dve dvojici med seboj, katera prej pride do stene. Tek s prenašanjem predmeta (kij, žoga in sl.) med nogami.

Uvodne vaje. (Z objavo njihove zbirke se je pričelo v tej številki.)

Bradlja dvovišinska. Višja lestvina do čela, nižja do bokov.

Osnova: Vesa in izmena — meti odnožno, skršno.

1., 2. vrsta.

Iz stoje čelno zunaj bradlje naskokoma zgiba, nadprijem za višjo lestvino:

1. Premah odnožno z d. — premah odnožno z l. v vis ležno pred rokama na nižji lestvini — premah skršno nazaj v stojo na tleh.
2. Kolo odnožno z d. nad nižjo lestvino v zgibo stojno — premah odnožno z d. — premah odnožno z l. v vis ležno pred rokama na nižji lestvini — premah skršno nazaj v stojo na tleh.
3. Nasprotno.
4. Kolo odnožno z d. nad nižjo lestvino — kolo odnožno z l. nad nižjo lestvino v zgibo stojno — premah skršno v vis ležno na nižji lestvini — premah skršno nazaj v stojo na tleh.
5. Vadi kolesa odnožno!

Bradlja dvovišinska. Višja lestvina do čela, nižja do bokov.

Osnova: Vesa in izmena — meti skršno.

3. vrsta.

Iz stoje čelno zunaj bradlje, nadprijem za višjo lestvino:

1. Opreti l. stopalo ob nižjo lestvino — z d. premah skršno v zaveso v podkolenu — z d. premah skršno nazaj v stojo na tleh.
2. Nasprotno.
3. Opreti l. stopalo ob nižjo lestvino — z d. premah skršno v zaveso v podkolenu — zavesa v podkolenih snožno — z oporo l. stopala premah skršno z d. v stojo na tleh.
4. Z oporo d. stopala zavesa v podkolenih snožno na nižji lestvini — trup ulekniti in noge iztegniti — ponoviti — z oporo d. stopala premah skršno z l. v stojo na tleh.
5. S premahom skršno snožno zavesa v podkolenih na nižji lestvini — skrška nazaj — ponavljati.
6. S premahom skršno snožno zavesa v podkolenih na nižji lestvini — preprijem menoma na nižjo lestvino — prevrat nazaj.
7. Isto, le da je preprijem soročno na nižjo lestvino.

Raznoterosti.

1., 2., 3. vrsta.

1. Prevrati nazaj: a) A vzpora klečno, B se vsede A-ju za vrat (s čelom v isto smer) ter se vleže A-ju na hrbet in istočasno dvigne noge v prednoženje, z rokami se pa oprime tal ter se tako prevrača nazaj. Nato zamenjati vloge.
b) A in B s hrbti skupaj, vzročiti, A prime B-ja za roke, napravi predklon (globoko), B pa istočasno dvigne noge v prednoženje ter se prevrača nazaj. Vaditelj čuva tako, da položi d. roko na trebuh, z levico pa pomaga dvigati, ako je potrebno, noge B-ju. Ko se telovadci privadijo prevratov, ni potreba več čuvati, ker ni nobene nevarnosti za padec. Zamenjati vloge.
2. c) A in B s čelom proti sebi, C med njima. C vzroči, A in B ga primeta vsak z eno roko, prosti roki pa skleneta za C-jem. C se odžene in napravi prevrat nazaj.

Konj na šir z ročaji. Osnova: meti prednožno, odnožno.

1., 2. vrsta.

Iz stoje za konjem z oprijemom na ročajih:

1. Naskokoma premah prednožno z d. — odnožka z l.
2. Nasprotno.
3. Naskokoma premah prednožno z d. — premah odnožno z l. naprej — premah odnožno z d. nazaj — odnožka z l. nazaj.
4. Nasprotno.
5. Ponavljalj vaje in pazi na nihanje celega telesa!

Konj na šir z ročaji. Osnova: meti prednožno, odnožno.
Iz stoje za konjem z oprijemom na ročajih:

1. Naskokoma vsed prednožno z d. v sedlo — vzpora jezdno — odnožka z l. naprej.
2. Nasprotno.
3. Naskokoma premah prednožno z d. — odnožka z l.
4. Nasprotno.
5. Ponavljalj vaje in pazi na nihanje celega telesa!

Skok v višino z dotikom.

1., 2., 3. vrsta.

Na stojala za skok položiš v primerni višini latvico, na kateri je privezana žoga. Kakšnih dva do tri korake pred latvico označiš odrivišče, kjer se mora vsak odriniti. Odrivišče in višina je odvisna od višine posameznih telovadcev. Med letom se mora vsak telovadec dotakniti žoge z glavo.

Zletne proste vaje.

Igra. Ponovi igro »Močnejši zmaga!« Vestnik štev. 5, str. 102.

Uvodne vaje

Pričnem z objavljanjem uvodnih vaj v dopolnilo k vadbam uram moškega naraščaja (od 9. ure dalje, Vestnik štev. 9—10, letnik 1933).

K 9. u r i.

A. V pohodu.

1. Tek v vzponu, pazi na dviganje kolen in mahanje rok! Na znamenje celi obrat.
2. Med tekom V redove stroj — se!, U dvojne redove stroj — se!, med tekom vzemi razstop v globino, Vod stoj!, odročiti — priročiti — zdaj!

B. Vaje na mestu.

3. Stoja spetno, odročiti, dl. gor: zibanje počepno, kroženje ramen in mali bočni krogi (začetni gib enkrat naprej, enkrat nazaj).
4. Stoja razkoračno v stran, široko, predklon globoko, predročiti dol ven, prijeti se za gležnja: odgib v d. — odgib v l.
5. Prednoži zmerno d. nogo in jo otresi, potem drugo.
6. Zibanje počepno s predročevanjem in zaročevanjem — vzpon, s predročenjem vzročiti — zibanje počepno in ponavljati.
7. Sed prednožno: prednožiti snožno-striženje.
8. Sed raznožno skrčno; trup uleknjen: predklon, predročiti — vzklon, predročiti dol.
9. Stoja odkoračno, priročiti, lehti vise voljno: odklon v d. in zib, z d. seži globoko — in izdihni — vzklon, vdihni — in nasprotno.
10. Stoja spetno: vzročiti, zanožiti z d. krepko — s predročenjem zaročiti, prednožiti d. — zanožiti z d., s predročenjem vzročiti — in ponavljati tudi z l.
11. Skakljanje snožno — na eni nogi — snožno.
12. Stoja spetno, odročiti, dl. spred: zaklon in dva ziba v odročenju Zaklon naj se izvrši bolj v prsnem delu hrbtenice ter izdihni v zaklonu.

K 10. u r i.

A. V pohodu.

13. Tek v vzponu, na znamenje vzkok.
14. Hoja z visokim skrčevanjem prednožno na vsako 3. dobo. Med tem pa preidi v redove.
15. V hodu na korak z l. nogo vzročiti z l., dl. spred, brez zasuku trupa — na korak z d. zaročiti ven — na korak z l.

priročiti. Isto takoj z d. lehtjo pod d. nogo. Štej: en, s povdarkom, dve, tri navadno. Med pohodom preidi v dvojne redove. Vod stoj! Odročiti — priročiti — zdaj!

B. Vaje na mestu.

16. Stoja spetno: Izpad z d. naprej — vzravnavna — izpad z d. v stran — vzravnavna in ponavljaj isto z l. Izpade postopoma večaj, stopala na tleh!
17. Prednoži nizko in voljno eno nogo ter jo otesaj — isto z nasprotno nogo.
18. Vzpora klečno, roke je postaviti daleč naprej, da čutiš vso težo na rokah: z odzivom rok vzklon in tlesk z rokami — ponavljaj.
19. Sed raznožno: predklon v l., predročiti in zib, izdihniti — vzklon, priročiti, vdihniti — in v nasprotno stran.
20. Sed raznožno, odročiti: zasuk trupa v l. in zib, izdih — odsuk, vdih — zasuk v d., zib.
21. Stoja spetno: zibanje počepno s predročevanjem in zaročevanjem — vzročiti in zanožiti d. — prinožiti in zibanje počepno — vzročiti in zanožiti l. — prinožiti in zibanje počepno.
22. Skakljanje snožno — vzkok s celim obratom — skakljanje.
23. Stoja spetno, odročiti: odklon v l., d. vzročiti uloženo, potegni v smeri odklona, l. upogniti zaročno not in potegniti v smeri odklona, zib — v nasprotno stran.
24. Stoja razkoračno v stran, predklon, predročiti: nihanje trupa in rok v l., d. Trup in roke voljno! (Dalje.)

I Z Ž U P E

Pevski odsek Sokolskega društva Velenje je priredil dne 30. septembra v Zabukovci pevski koncert pod vodstvom brata Prelovca. Spored, ki je obsegal 15 narodnih in umetnih pesmi, so pevci podali dokaj dobro. Motili sta hipna nerazpoloženost glasov in slabo zasedena dvorana. Zboru želim malo več koražje. Opozarjam na odlok SPO, da je treba pričeti vsak sokolski koncert s predpisanim »Sokolskim pozdravom«. Priporočam sokolskim društvom koncert v posnemanje. — Župni glasbeni referent.

NAROČNIKI! Prosimo, poravnajte še v oktobru naročnino!
Uprava.