

VESTNIK

SOKOLSKE ŽUPE CELJE

Leto IV.

Celje, 10. aprila 1934.

Štev. 4.

Župni zlet 1934

Stojimo pred veliko nalogo, stojimo pred preizkušnjo naše moči, naše zavesti, pred preizkušnjo zdravja naše sokolske organizacije.

Župni zlet pomenja splošno mobilizacijo vseh župnih edinic. Brez dvoma bomo številčno prekorsili zadnji veličastni župni zlet leta 1931. Številke pa naj imajo dušo, naj imajo disciplino in zavest sokolsko. Župni zlet mora biti solidno in premišljeno pripravljen, da bo mogočna manifestacija sokolskega dela in nacionalne misli, da bo vsem našim prijateljem in neprijateljem jasen dokaz o nevzdržnem napredku jugoslovanskega Sokolstva, njegove globoke ljubezni do domovine in junaškega Kralja. Z letošnjim župnim zletom bo združeno svečano

razvitje župnega prapora,
ki ga pokloni sokolski župi v Celju Njegovo Veličanstvo Kralj Aleksander I.

Letošnji župni zlet 10. junija v Celju bo za vso župo zgodovinski dogodek. Vse v župi včlanjene edinice hočejo in morajo pokazati, da so vredne tega visokega odlikovanja.

Bratje in sestre! Zaupamo vašemu sokolskemu ponosu in vnemi, zato vemo, da bo naš župni zlet dosegel svoj namen v polni meri in bo dokazal, da je v celjski sokolski župi organizirano Sokolstvo vredno izkazane mu visoke naklonjenosti.

Dr. Z. J.:

Vrednost nogometa v zdravstvenem oziru

Izmed vseh sportov, kolikor jih pozna svet, zaznamuje nogomet največji razmah. Nogomet je tako popularen, da rastejo celo že na deželi sportni, ali, pravilneje rečeno, nogometni klubi kakor gobe po dežju. To je navsezadnje razumljivo, saj je ta igra zanimiva in vseskozi napeta ter pomenja zlasti za senzacij željnega gledalca prijetno draženje živcev. Ker pa se množijo primeri, da se mladina izogiba sokolske telovadbe s to ali ono pretvezo, pri tem pa prav pridno brca žogo, ker sem

razen tega slišal glas iz naših vrst, da bo moralo Sokolstvo opustiti svoje dosedanje stališče do nogometa, se mi zdi potrebno, da slišimo predvsem strokovnjaka, kaj pravi o tej igri. Prinašam v skrajšanem prevodu članek, ki ga je v češkem »Sokolu« napisal br. Em. P. Loubal.

»Znano je, da so mnogi dečki vdani tej igri s takšno strastjo, da nimajo smisla za nobeno drugo stvar. Zanemarjajo šolo, ne diši jim nobeno domače delo, ne zanimajo jih knjige in poučni listi, ne ugajata pa jim končno tudi ne več šolska in društvena telovadba, niti katera druga igra. Edina njihova misel in strast je nogomet, nogometu pa se mora umakniti dolžnost do šole, doma in staršev.

Že ta fanatizem, ki prevzema nogometaša tako, da podreja vse življenske ideale edinole tej igri, da nima razumevanja za nič drugega, skratka, da mu duševno obzorje ne sega preko meja nogometnega polja, že ta enostavnost je nezdrav pojav, ki ga je treba zatreti. Vsaka enostranost je napaka, ki se maščuje slej ali prej. Tem večja napaka pa je enostranska zaposlitev telesa, ker povzroča znatne kvarne izmene v telesni konstrukciji. Defekti na važnih organih povzročajo lahko težke bolezni kakor n. pr. razne srčne napake, na pljučih celo tuberkulozo. Ker pa si hočemo s telesnimi vajami telo utrditi ter ga napraviti odporno ne le napram večjim naporom, temveč tudi napram boleznim, se moramo varovati vseh ekscentričnosti in nepravilnosti, ki obstojajo v glavnem v pretiravanju, neupoštevanju starosti posameznika in v enostranosti vaj samih.

Nogomet je, kakor dokazujejo soglasno naši in tuji zdravniki, igra, ki nima v sebi toliko dobrega, kakor bi mogel to meniti lajik na prvi pogled. Dasiravno se pri tej igri telo razgiblje zelo izdatno, dasiravno se zdi, da deluje tu vse telo, da se dobro ventilirajo pljuča in da prihaja na svoj račun tudi srce, govore zdravniške preiskave, ki ne varajo, o biološki in zdravstveni vrednosti nogometa povsem drugače. Nogomet je enostranska igra, ker zaposluje kar najizdatneje spodnji del telesa (noge), medtem ko ostaja gornji del (lehti in terup) skoro popolnoma nezaposlen ali pa deluje zgolj pasivno. Treba nam je le pogledati izključnega nogometaša. Kako slabotno, nerazvito je njegovo gornje telo v primeri z nogami! Pa tudi druge nepravilnosti vidimo lahko na njem. Hoja nogometaša je težka, okorna, da, naravnost neokusna. Takšen igralec hodina zunanjih robovih stopal s prsti obrnjenimi nekoliko na znotraj, noge pa tvorijo v večji ali manjši meri obliko črke O. Nepravilna postavitev posameznih kosti nog povečuje

dispozicijo k raznim luksacijam (izpahom) bodisi v gležnju ali v kolenu. Neprestano brcanje žoge pa zmanjšuje trdnost sklepov. Pogosto poнавljajoči se eksudati in poškodbe mehkih delov v notranjosti sklepov govore dovolj jasno.

Toda še drug pomemben vpliv ima nogomet na telo in na zdravje. V mislih imam vpliv na srce, ki je pri nekaterih igralcih, zlasti pri nedoraslih, naravnost katastrofalen. Srce, ki reagira zlasti pri mladini močno na vsak telesen napor, utрпи premnogokrat nepopravljivo škodo, ker ga sili nepretrgano in naporeno delo nog k vedno intenzivnejšemu delovanju. Nemogočega pa srce ne zmore, posebno še srce nedoraslega. Napora, ki ga morda z lahkoto prenesejo noge (ki zmorejo izmed vseh človeških organov najtežje delo), pa ne prenese srce, čigar sposobnosti so prilagojene bolj delovnemu efektu gornjega telesa. Medtem ko ne občuti mišičevje spodnjih okončin tudi pri velikem naporu še niti najmanjše utrujenosti, je lahko srce že popolnoma izčrpano. Tako pa morejo nastati najtežje srčne napake.

Naša nogometna igrišča so večinoma gola, malo jih je travnatih. Na golem igrišču pa je pri tako temperamentni igri, kakor je nogomet, neizogiben prah, ki ga igralci vdihujejo s polno sapo ter tako škodujejo pljučam, organu, ki je ravnotako važen kakor srce. Kje so torej koristi, ki naj jih prinaša igralcem nogomet?

Listi objavljajo od časa do časa znanstvene izsledke zdravnikov, ki pripisujejo znatne motnje v rasti posameznih delov telesa kakor tudi razne nepravilnosti v funkciji organov edinole nogometu, predvsem pa gojitvi te igre v rani mladosti. Zato je nujno potrebno, da razmišljamo o stvari z vso resnostjo. Navajam kot primer mnenje zdravnika jugoslovenskega generalnega štaba dr. Petrovića, ki pravi, da je vzrok neobičajno visokemu številu mladeničev, nesposobnih za vojaško službo, v prvi vrsti igranje nogometa, ki vpliva kvarno na organizem mladega človeka.

Vodstva naših šol, predvsem srednjih, so spoznala že pred več leti neugodni vpliv, ki ga ima nogomet na mladino ne le v zdravstvenem, temveč tudi v moralnem oziru, tako da se danes na srednjih šolah ta igra ne goji več. Dijaštvo je dobilo nadomestila v drugih igrah, ki so ravnotako temperamentne in imajo isti bojni značaj, le s to razliko, da je pri njih zaposleno vse telo (hazena, koškanje, odbojka i. dr.) in se gledalcem ne nudijo žalostni prizori, da poškoduje igralec s svojo surovo igro igralca nasprotne strani, mnogokrat namenoma, to pa — nekaznovan.

Dejstvo, da ne prinaša nogomet telesu nobenih koristi, poleg tega pa celo kvari značaj igralca, nas vodi do zaključka, da nima ta igra pravice do obstoja, da jo moramo zavreči, da mora kratkomalo izginiti s sveta.«

Sodba strokovnjaka, kakor je br. prof. Loubal, je vsekakor vredna uvaževanja. Ljubiteljem nogometa, ki jih tudi v naših vrstah ne manjka, se bo sicer zdela preostra, morda celo krivična. Ako pa motrimo sportno prakso, ki se je v povojnih letih udomačila pri nas, moramo hočeš, nočeš pritrditi avtorju gornjega članka, tudi če bi v principu ne nasprotovali tej igri. Nihče ne more tajiti dejstva, da so — izvzemši nekoliko primerov, ki jih lahko preštejemo na prste — vsa naša sportna društva v resnici le društva, ki jim je edini smoter nogomet. Ta ugotovitev velja zlasti za sportna društva, ki jih vidimo v manjših mestih in na deželi. Izvršujoče članstvo teh društev tvorijo po večini mladi ljudje, ki hrepene le po nebrzdani zabavi, ki pa se skrbno izogibajo trdemu, strogi disciplini podvrženemu delu, kakor sta ga vajena Sokol - telovadec ali lahkoatlet - deseteroborec. Ne diši jim niti smotren in pravilen nogometni training. Cilj njihovih teženj so edinoie nogometne tekme. Ni torej čudo, ako so te igre premnogokrat naravnost klasični primeri skrajne posurovleosti in svarilni vzgledi, kakšna ne sme biti nogometna tekma! A najhujše je pri tem dejstvo, da pritegujejo odgovorni ali neodgovorni činitelji v svojem diletantskem pojmovanju telesne (morda tudi duševne) vzgoje k takšnim tekmam nerazsodne, mladoletno dečke. Ne morem verjeti, da se ti krogi zavedajo svojega škodljivega početja.

Sokoli smo poklicani, da čuvamo naš najdragocenejši zaklad — našo mladino. Treba je, da so sokolski naraščajniki in člani poučeni o škodljivih posledicah udejstvovanja pri takih »sportnih« družtvih. Vzgaja naj se mladina po Tyrševem telovadnem sestavu in v sokolskem duhu, a nikjer tam, kjer bi bila v nevarnosti njen pravilni, harmonični telesni razvoj in duševno zdravje.

M. MAHKOTA:

Več pažnje deci!

Zbor društvenih prosvetarjev župe je pred durmi in zopet se bo sestavljajal delovni načrt za prosvetno delo edinic. Saj je bilo že v letu 1933. ogromno dela storjenega, koliko predavanj, iger in zabavnih prireditev izkazujemo! Imamo kar 14 pevskih zborov, skoro toliko orkestrov i. dr. A če natanko pogledamo, le 2 lutkovni gledališči v 63 edinicah. In v tem grmu tiči zajec!

Vse preveč pozabljamo, da je v župi 2977 dece, v njej je

aktivno življenje, so mišice, um in srce. Zgodi se, da priredimo deci izlet, celo mladinsko predstavo, a kdo ve, če nas včasih k temu ne sili le prazna blagajna. In opaža se, da število naših najmlajših, ki so nam up in nada, pada. Otrok je že tak, zahteva vedno kaj novega, lepega, poučnega in zabavnega. Še tako spreten in iznajdljiv vodnik mu ne bo v vsem zadostil, če mu prosvetar ne stoji ob strani.

Sem sam bil v društvu, ki je imelo v primeri s celotnim številom pripadništva premalo dece. Opažali pa smo leto za letom, da se je njeno število v Miklavževem tednu kar potrojilo. Zakaj? Ne zaradi jabolk in piškotov, pač pa le zaradi prireditve same, saj je bil naš Miklavž radodaren predvsem s prikupnimi, dobrimi besedami. Po njegovem odhodu pa so otroci čakali še na kralja Matjaža, ta pa je spal. Otroci pa so odhajali, mnogi tudi v nam nasprotna društva.

Iz teh dejstev smo izvajali nauk, ki je bil društvu v veliko korist. Poizkusili smo z mladinskimi dnevi, ki so rodili obilen sad. Število zanesljivo stalne dece je naraslo od 107 na skoro 300. Kaj so »mladinski devi? Mladinski dan ali točneje otroška akademija je poučna resna ali šaljiva prireditev, ki se vrši redno vsak mesec (po potrebi tudi večkrat) v sokolski ali šolski telovadnici (dvorani). Vodi in izvrši jo deca sama s pomočjo starejšega brata ali sestre, ki ljubi mladino. Najboljši je čas dopoldne po maši in sploh z ozirom na krajevne prilike.

Naj navedem nekaj primerov. Spominjamo se šestdesetletnice 1. podstaroste SKJ br. Gangla. Na steni okrašena slika, v napisih njegove rečenice, na mizi njegova literarna dela. Sokolič harmonikar zaigra sokolsko. Sledijo kratek nagovor, deklamacije, čitanje odlomkov iz njegovih del, zbor zapoje, še kaj, h koncu alegorija. Tudi gramofon tu dobro služi.

Spominjamo se obletnice koroškega plebiscita, Tyrša, Mašaryka, Jurčiča, brata kraljeviča Peterčka, imamo dan pripovedk, dan prizorčkov itd. Dobro je društvu, ki ima kino. Priporočljive so tudi otroške tombole, tekme harmonikarjev, pevcev, brzopiscev itd.

S tem člankom sem hotel zainteresirati za stvar vse, ki so dobre volje in jim je deca pri srcu. O tem bo morda potrebna tudi ta ali ona beseda na zboru prosvetarjev naše župe.

T E H N I Č N I D E L

M. PRELOG:

Vadbene ure za deco obojega spola

18. u r a .

Osnova:

Razgibanje s parminutnim tekanjem med kiji.

Vaje v kleku.

Zavesa raznožno in snožno: bradlja dobočno.

Pretegi z vrvjo.

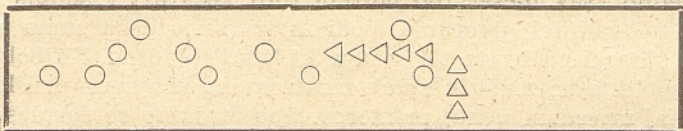
Podteki pod dolgo kolebnico: z gibi lehti in trupa.

Igra: »Kokoši in jastreb«.

Razgibanje:

Po telovadnici razpostavimo kije, ki predstavljajo drevesa. Deca teče (z lahkim tekom) za prvim med kiji in pazi, da kakega kija ne podere ali prezre. Mesto kije v lahko razvrstimo tudi ročke, palice, kamne in drugo.

1. Deca teče za prvim povsem poljubno.
2. Deca teče za prvim s kroženjem lehti (bočni krogi — začetni gib je naprej gor).
3. = 2., a začetni gib kroženja je nazaj gor.
4. Na znak napravite vskok in vzročite (sezite čim više)!
5. Na levo! Podajte si roke! Tecite, ne da bi pretrgali vrsto!
6. Na levo krug! Dalje vaja 5.
7. Na levo (zopet red)! Položite sprednjim roke na ramena in tecite, ne da bi pretrgali vrsto!



Vaje v kleku (klek snožno):

- A) 1. Vadite predklone in zaklone glave!
2. Isto, a vzročite in pozibavajte z lehtmi naprej in nazaj!
3. Vadite predklone in zaklone trupa!
4. V zaklonu zasučite trup v desno, odsuk, zasuk v levo!
5. Isto v predklonu! Pri tem si začetkoma deca pomaga nekoliko s prostimi lehtmi.
- B) 1. Polagoma predklon in vzklon!
2. Polagoma predklon — drža, močno ulekniti križ.
3. V predklonu zasuk trupa v levo, odsuk, zasuk v desno (brez opiranja rok ali pomoči tovarišev).
4. Globok odklon v desno, vzklon, odklon v levo (brez pomoči).
5. Zaklon, trup ulekniti, z rokami se oprijeti pet, lopatice tiščati k sebi — vzklon, rameni in lehti sprostiti!

Dihalne vaje:

V kleku, kakor so izvajali vaje: Odročiti, hrbti gor, polagoma predklon in globoko vdahnuti; počasi vzklon in zaklon, dlani zasukati izrazito gor, močno izdahnuti. Večkrat!

Zavese raznožno in snožno: bradlja dobočno.

Vadita hkrati po dva, če je le možno.

- A) 1. Na začetku bradlje, zunanji prijem, zgiba čepno — napravite zaveso v podkolenih raznožno — zgiba čepno! Večkrat!
2. = 1., a iz zavese v podkolenih raznožno napravite zaveso v podkolenih snožno na levi lestvini! Večkrat!
3. = 2., a na desni lestvini!
4. = 2., a menjaje na desni in levi lestvini (vedno iz zgibe čepno)!
5. = 4., a brez prehoda v temeljno postavo — zgibo čepno!
- B) 1. Iz zavese v podkolenih raznožno s proženjem nog zavesa v nartih, telo zmerno uleknjeno — togo. Drža.
2. Isto, a v drži ročkati na mestu.
3. Isto, a v drži menjaje prožiti lehti!
4. Isto, a v drži upogniti in zopet ulekniti križ.
5. Isto, a v drži menjaje odročevati z desno in z levo.

Pretegi z vrvjo:

Deco postavimo v dveh vrstah s čelom k sebi. Pred vrstama nato tekmujejo dvojice, četvorice itd. Zmaga ona stran, ki potegne nasprotnika preko označene črte (vrv se ne sme izpustiti).

- A) 1. Iz vsake vrste nastopi po 1 telovadec, nasprotnika se oprimetata vrvi poljubno in skušata na dano znamenje spraviti drug drugega čez črto.
2. Isto, a iz vsake vrste nastopita po 2—3.
3. Telovadci položijo vrv na leva ramena, s hrbti so obrnjeni k črti.
4. Vrv na desna ramena.
- B) 1. Tekma vrst. Vsi telovadci ene vrste se postavijo na eno stran črte, iz druge vrste pa na nasprotno stran črte. Vrvi se oprimejo poljubno in na dano znamenje potegnajo.
2. Isto, a vrv položijo na leva ramena, kakor v oddelku A).
3. Vrv položijo na desna ramena.
4. Vrvi se oprijemajo samo z eno roko.
5. Stojijo samo na eni nogi. (Pri tej vaji mora vodnik paziti, da deca stojé na eni nogi ne izmenjava ali ne stopa z drugo na tla. Kdor se pregreši, mora takoj iz vrste.)

Podteki pod dolgo kolebnico: tudi gibi lehti in trupa.

- A) 1. Tecite pod kolebnico z določenega mesta pred kolebnico!
2. Isto z močno vzravnanim trupom!
3. Kakor 1. z zibanjem v odročanju!
4. Isto z vrtenjem mlinčka (sukanje podlehti)-
5. Isto s kriljenjem lehti (poljubno — kot ptica s krili)!

- B) 1. Tecite pod kolebnico z označenega mesta in napravite pod kolebnico počep!
2. Isto, a napravite čep!
3. Isto, a napravite predklon (z lehtmi predročiti in se dotakniti tal).
4. Napravite zaklon in poberite ležečo ruto z desno roko! (Lahek zaklon in zasuk trupa v desno.)
5. Isto z levo roko!

Igra: »Kokoši in jastreb«.

V eni skupini naj bo le 8—15 igralcev. Najmočnejša v vrsti sta koklja in jastreb. Koklja se postavi pred vrsto in z razprostrtimi lehtmi brani piščeta pred jastrebom. Piščeta se postavijo za kokljo in se držijo drugo drugega okrog pasu ali za boke (paziti je na obleko)!

- A) Jastreb poskakuje in teka v levo in v desno ter hoče ujeti zadnje pišče, kokoš pa, ki je nedotakljiva, teka pred jastrebom z razprostrtimi lehtmi in brani, da jastreb ne pride vrsti piščet v bok. Piščeta se pri tem spretno umikajo pred jastrebom. Kadar se jastreb dotakne zadnjega piščeta, mora to izstopiti iz igre, ker je ujeto. Igra je končana, ko jastreb polovi vsa piščeta.
- B) Ako so telovadci vsi precej spretni in nekako enako močni, lahko postane ujeto pišče jastreb, prejšnji jastreb pa kokoš. Tako ostanejo vedno vsi v igri.

19. u r a .

Osnova:

Razgibanje z igro: »Veselo lovenje«.

Vaje v stoji razkoračno.

Zavese za lehti na krogih: tudi v mirnem gugu Potiski dvojic v opori čepno in klečno.

Kolo skače.

Igra: »Zbijanje kija z žogo«.

Razgibanje: »Veselo lovenje«.

Deca se razbeži po telovadišču. Oni, ki je lovec, se oprime z desno ali z levo roko kakega dela telesa, n. pr. noge, glave, položi roko na hrbet, jo dá na tilnik itd. Lovec gleda pri lovenju zlasti na to, da udari ulovljenega na tako mesto, kjer med lovom težko drži roko, kar vzbuja pri tovariših veliko smeha in zabave. Lovca, ki dolgo nobenega ne ujame, zamenja drug igralec.

Vaje v stoji razkoračno:

- A) 1. Vzročiti odročno z desno (počasi) — priročiti odročno z desno in istočasno vzročiti z levo (počasi). Večkrat! Tempo gibov se naj ujema s tempom dihanja!

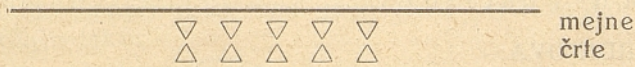
2. Isto z lahkimi odkloni menoma v levo in v desno!
 3. Isto z globljimi odkloni menoma v levo in v desno!
 4. = 1., toda visoko odnoževanje menoma z desno in levo!
- B) 1. Kakor vaja 1. v skupini A), a z lahkimi odkloni in visokim odnoževanjem!
2. = 1., a globlji odkloni!
 3. Omenjene vaje vaditi menjaje v vzponu in sponu!

Zavese za lehti na krogih: tudi v mirnem gugu.
Krogi v višini ramen.

- A) 1. Zgiba čepno — zavesa z desno v podkolenju na levi lehti — povrat v zgibo čepno.
2. Isto, a z nasprotno nogo!
 3. Zgiba čepno — zavesa v podkolenih raznožno na lehteh (desna noga na desni, leva na levi lehti) — zgiba čepno.
 4. Zgiba čepno — zavesa v podkolenih na desni lehti (snožno) — zgiba čepno.
 5. = 4., a na levi lehti.
- B) Kakor vaje v skupini A) z zmernim gugom, ki si ga jemljejo otroci sami.

Potiski dvojic: v opori čepno in klečno.

Dvojice si stojijo nasproti v dveh vrstah. Za vrstama so označene mejne črte, preko katerih skušata nasprotnika drugega potisniti.



1. Nasprotnika poklekmeta na obe nogi, z rokami se opirata na tla (opora klečno), z desnimi rameni se opreta drug v drugega in se skušata potisniti čez črto.
2. Isto z levimi rameni!
3. = 1., iz opore čepno zanožno z desno.
4. = 1., iz opore čepno zanožno z levo.
5. Potiskanje iz opore čepno s hrbti k sebi.

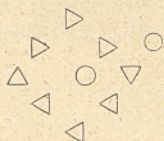
Kolo skače.

Deca napravi krog z levimi boki proti sredini, vzame razstop v globino do dva m; največ do 15 otrok v enem krogu!

- A) Prva dva primeta palico, jo držita malo nad zemljo in tečeta z njo v smeri proti telovadcu in sicer eden zunaj, drugi pa znotraj kroga. Vsak telovadec mora preskočiti palico, ko pritečeta do njega; ko sta pretekla ves krog enkrat ali dvakrat, dasta palico naslednjima, sama pa gresta v krog.

Palica se drži rahlo, paziti je tudi, da se preveč ne divja in spodnaša nog!

- B) 1. Palica se drži nekoliko višje od tal, n. pr. 3—8 dm.
2. Deca preskakuje palico s celimi obrati.



Igra: »Zbijanje kija z žogo«.

Deco razpostavimo v večji krog (tudi 2 kroga). V sredino kroga postavimo 1 do 3 kije, pred katerimi stoji čuvaj. Deca iz kroga skuša zadeti kije z žogo (najbolje veliko). Čuvaj brani kije in to z vsém telesom. Komur se posreči zadeti kij, postane čuvaj. Pri tem je treba deco navajati že na zmiselno podajanje žoge, s tem tudi čuvaja zbegajo in laže zadenejo kije.



Nekaj minut vsake telovadne ure — pri kakem prehodu porabi za **kožakanje s petjem**, čeravno tega ni v načrtu! (Dalje.)

N. TRDINOVA:

Vadbene ure za ženski naraščaj

5. u r a.

Nastop y razvoj. Po uravnavi »na desno!«

Razgibanje:

Dvojice se primejo za notranje roke, spojene roke dvignejo, obenem nekoliko povečajo razdaljo med seboj. Tako nastane »most«. Zadnji dve tečeta pod tem mostom in se spredaj uvrstita kot prvi dve, takoj zopet dvigneta spojeni roki. Tako tečejo zaporedoma vse dvojice pod mostom. — Drugič spremenimo v toliko, da cel »most« koraka naprej med tem, ko dvojice zaporedoma tečejo pod njim. Tretjič cel »most« teče. To je najbolj veselo, toda pazimo na red! Preidemo v red in zavoj v krog. Zapojemo »Jugoslovska mati, nemoj tugovati« itd.

Ritmika:

1. Štiri korake naprej, štiri poskoke naprej, sonožni vskok do počepa (takoj vzravnavaj).



2. Dva koraka naprej, štiri poskoke naprej, dva koraka naprej, sonožni vskok do počepa (vzravnavava).



Roke pri obeh vajah popolnoma proste, sonožni vskok, lahek in prožen, tvori nekako zaključek vaje. Ponavljamo vsako vajo mnogokrat, kjer ni klavirja, si pomagajo s ploskanjem ali s tamburinom.

3. Izmenski korak naprej — roke v bok ali na hrbet.
 »e« korak z levo naprej,
 »na« prisun z desno do leve pete,
 »dva« korak z levo naprej,
 »e« korak z desno naprej,
 »na« prisun z levo do desne pete,
 »dva« korak z desno naprej.
4. = 3., toda po prstih, koraki naj bodo zdaj krajši, zelo prožni in lahki.
5. = 3. z lahnimi odkloni na desno in levo — roke odročno upognjene.
 Vaje 3., 4. in 5. na »Polko« v prilogi 2. št. »Vestnika«.
6. Dva izmenska koraka, osem tekovih.
7. V razkoračni stoji (s čelom proti sredini kroga) skozi zaročenje (zaklon) polagoma vzročiti in vzpon (na 4 dobe), omahniti naprej, roke skozi predročenje, telo voljno, drža do konca takta.



8. V turškem sedu, glava sklonjena naprej: krožiti z glavo počasi v levo stran in nazaj (4 dobe), omahniti z glavo naprej, drža.



Vaji 7. in 8. vstavljamo med vaje 1.—6.

Bradlja: dobočna.

1. Iz stoje čelno zunaj bradlje za lestvinama, prijem za bližnjo lestvino — naskokoma vzpora — seskok nazaj — večkrat.
 Iz stoje bočno sredi bradlje:
2. Naskokoma vzpora — seskok — večkrat.
3. Vsed desnonožno not na desno lestvino za rokama — preprijem z desno za telo — sesed not.
4. Vsed desnonožno not na desno lestvino za rokama — odročiti — prijem za telesom — sesed not.
5. Vsed desnonožno not na desno lestvino za rokama — pre-

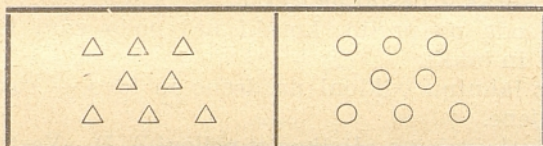
prijem z desno za telo, presed prednožno v desno do vseda levonožno ven — sesed v desno.

6. = 5., toda sesed s polbratom v levo, pri sesedu prijem z obema rokama za lestvino.

Kratka kolebnica:

1. Preskakovanje posameznic snožno z medskokom, vrteti naprej.
2. Preskakovanje posameznic snožno brez medskoka, vrteti naprej.
3. Preskakovanje posameznic snožno z medskokom, vrteti nazaj.
4. Tekmujemo, katera skače najdalj, način poljuben. Skače naj vedno vsaj šest telovadk naenkrat!

Igra: Na kraljico. Vsaka stranka si izbere eno kraljico, toda



tako, da nasprotna stranka ne ve, katera je. Stranke si urno mečejo žogo (nogometno št. 3). Kadar vjame žogo »kraljica«, šteje to 10 točk, ako jo vjame katerakoli druga igralca, šteje 5 točk. Nalašč grdo vržena žoga se vrača po tleh. Igra je dobra šele tedaj, kadar se žoga hitro izmenjava. Zmaga stranka, ki ima v določenem času (n. pr. 10 minut) več točk. Točke zapisuje vodnica, seveda mora ona vedeti, katere so kraljice. V drugi igri menjajo stranke prostor.

V poljubnem razstopu vadimo:

- a) 1. predročiti, 2. zaročiti, 3. vzročiti, 4. zaročiti (5-krat).
- b) 1. predročiti, 2. zaročiti, 3. vzročiti vzpon, 4. zaročiti spon (5-krat).
- c) 1. predročiti, 2. zaročiti, 3. vzročiti vskok, 4. zaročiti (5-krat).
- č) Predklon, zibanje z lehtema soročno na levo in desno pred telesom (10-krat).
- d) Čepno opora, z majhnimi poskoki snožno nazaj (zaskoki) ležna opora, s predskoki snožno naprej — čepna opora (3-krat).
- e) Iz ležne opore se vležemo na trebuh, glava počiva na rokah — zanoževati izmenoma desno in levo (vsako 8-krat).
- f) Hitro prehod v klečno oporo — vsed na pete — klečna opora (8-krat).
- g) V pokleku snožno vzročiti — počasi krožiti s trupom v levo (4-krat), nato v desno (4-krat).

Vse vaje od a—g nepretrgoma, kakor smo vadili vaje koncem 1. ure. (Dalje.)

S. BURJA:

Gradivo za vadbo moškega naraščaja

16. u r a .

Uvodne vaje. Glej »Soko« letnik 1933, števil. 4., stran 115 dalje.

Krogidoprсно. Osnova: Vesa in izmena — naupori.

1., 2., 3. vrsta.

Iz zgibe stojno:

1. Vis vzosno — zavesa z d. na d. zapestju — naupor v zavesi — spad nazaj v vis vzosno — polagoma zgiba stojno.
2. Nasprotno.
3. Naupor v zavesi v d. podkolenu na d. zapestju — spad nazaj v vis vzosno — polagoma vis stojno zadaj.
4. Nasprotno.
5. Naupor v zavesi v d. podkolenu na d. zapestju — spad nazaj v vis vzosno — vis strmoglavo — vis vzosno — polagoma v prednos — drža — zgiba stojno.
6. Nasprotno.

Krogidoprсно. Osnova: Vesa in izmena — naupori.

3. vrsta.

Iz zgibe stojno:

1. Vis vzosno — vis strmoglavo — vis vzosno — polagoma zgiba stojno.
2. Vis vzosno — vis strmoglavo — vis vzosno — polagoma vis stojno zadaj.
3. Vis vzosno — zavesa v d. podkolenu na d. zapestju, l. vodoravno — drža — vis vzosno — polagoma vis stojno zadaj.
4. Nasprotno.
5. Vis vzosno — zavesa v d. podkolenu na d. zapestju — naupor v zavesi — spad nazaj v vis vzosno — polagoma vis stojno zadaj.
6. Nasprotno.

Raznoterosti.

1., 2., 3. vrsta.

Skok plovno in preval naprej, čez enega, dva, tri klečeče.

Bradlja doprsno. Osnova: vzmiki — meti odnožno — prednožno — odbočno.

1., 2. vrsta.

Iz stoje čelno znotraj bradlje:

1. Naskokoma vzmik spredaj v vzporo ležno za rokama — kolo odnožno z d. — odbočka v d.
2. Nasprotno.
3. Naskokoma vzmik spredaj v vzporo ležno za rokama — kolo prednožno z d. — odbočka v l.
4. Nasprotno.
5. Naskokoma vzmik spredaj v vzporo ležno za rokama — kolo prednožno z d. — kolo odnožno z l. — odbočka v l.
6. Nasprotno.

Bralja doprsno. Osnova: Vzmiki — meti prednožno — odnožno — odbočno.

3. vrsta.

Iz stoje čelno znotraj bradlje:

1. Vzmik spredaj v vzporo ležno za rokama — premah prednožno z d. — premah z d. nazaj — odbočka v l.
2. Nasprotno.
3. Vzmik spredaj v vzporo ležno za rokama — kolo prednožno z d. — odbočka v l.
4. Nasprotno.
5. Vzmik spredaj v vzporo ležno za rokama — kolo odnožno z desno — ponoviti — odbočka v d.
6. Nasprotno.

Kratka kolebnica.

1., 2., 3. vrsta.

1. Poskoki enožno na mestu, druga skršena prednožno, zanožno — kroženje naprej.
2. Isto, kroženje nazaj.
3. Poskoki snožno v stoji skrižno — kroženje naprej.
4. Poskoki snožno z izmeno skrižne stoje — kroženje naprej.
5. Poskoki snožno — kroženje v stran.
6. Tekme dvojic v teku s kolebnicami do gotovega mesta.

Zletne proste vaje.

Igra.

Boj za trdnjavo. Trdnjavo predstavlja konj, koza, mala bradlja ali miza. Okoli trdnjave narišemo krog, ki predstavlja zid. Igralci so razdeljeni na dve stranki: branilce in napadalce. Branilci stopijo v krog ter se postavijo za konjem na eni strani, druga stran mora biti prosta za napadalce, ki naskočijo trdnjavo na znamenje vodnika. Trdnjava je premagana, kadar napadalci izrinejo branilce iz kroga. Ponovi trikrat, nakar zamenjajo vloge. (Dalje.)

Predlogi za savezno glavno skupščino

Župna glavna skupščina je sprejela naslednje predloge za savezno glavno skupščino:

1. Vsem članom, ki so se poslužili ugodnosti skrajšanega kadrskega roka, se ta pravica definitivno prizna šele po dovršenem 27. letu starosti. Ako član, ki je ugodnost užival, po vrnitvi od vojakov ne obiskuje telovadbe, mora naknadno odslužiti še 3 mesece, oziroma 1 in pol meseca vse dotlej, dokler ni izpolnil 27. leta.

2. Za sokolsko organizacijo se naj izposlujejo iste ugodnosti glede poštutinske prostosti, kakor jo uživajo gasilske čete.

3. Gledališke predstave in koncerti, ki jih prireja sokolska organizacija, naj bodo prosti vseh državnih, banovinskih in občinskih taks, kakor uživajo to ugodnost Rdeči križ in gasilske čete.

4. Brezposelni, dijaki in vojaki se naj tudi v bodoče oprostijo saveznega in župnega poreza.

Razna obvestila

Zbor društvenih prosvetarjev župe bo v Celju v nedeljo 22. aprila dopoldne z važnim sporedom. Potrebno je, da se sklepa o mnogih zadevah in sestavi program nadaljnjega prosvetnega dela. Dolžnost vseh društev župe je, da bodo na tem zboru zastopana.

Organizačni prispevki. Župna glavna skupščina je sklenila, da ostane župni prispevek za leto 1934. neizpremenjen (5 Din za člana in članico). Za odmero je merodajno stanje, izkazano v velikem statističnem izkazu za leto 1933. Nova društva so za dobo enega leta, računajoč od meseca ustanovitve, oproščena župnega prispevka. V naši župi pride v poštev edino br. društvo Ljubno. V smislu § 4. društvenih pravil mora biti prva polovica župnega prispevka plačana do 30. aprila, druga do konca oktobra vsakega leta. Bratska društva opozarjamo na redno plačilo, da si z zakasnitvami ne bodo nakopičila še večjih dolgov. Prispevek v poškodbeni fond znaša 1 Din letno za članstvo, naraščaj in deco ter zapade v plačilo pri župi do konca januarja. Društva in čete, ki prispevka v poškodbeni fond za letos še niso poravnala, naj to čimprej store, da ne bodo imela težkoč za primer poškodbe koga izmed telovadečih. Savezni prispevek za člana in članico bo ostal vsekakor isti, kakor je župni, in so nekatera društva že prejela predpis za leto 1934. Izvršite nakazilo saveznega prispevka na župo že sedaj, da se

za pozneje razbremenite! Razen navedenih prispevkov plača vsako društvo še Din 50.— letno v savezni podporni fond. Ob tej priliki opozarjamo na sklep župne glavne skupščine, po katerem so župnega prispevka oproščeni brezposelni, dijaki in oni, ki služijo kadrski rok. Pošljite njih imenski seznam z navedbo kat. šte. čimprej, ker poznejše reklamacije delo ovirajo. Upamo, da bo navedeno članstvo oproščeno tudi saveznega prispevka. Četam je za enkrat predpisan le prispevek v poškodbeni fond. O obveznosti in višini ostalih prispevkov za čete bo razpravljala savezna glavna skupščina ter bodo te bržkone tudi v tem pogledu izenačene z društvi.

Odbojka. Spravili smo smuči in pride na vrsto poleg ostale telovadbe odbojka. Naj se ta koristna igra razširi pri vsakem društvu, saj ne stane dovolj denarja in ne truda, nudi pa zabavo in zdravje. Letošnje tekme v odbojki se bodo vršile že julija, župna bo v avgustu, ker se nato vršijo tekme žup dravske banovine razen v Varaždinu tudi v Celju. Pričnite z igranjem, prirejte meddruštvene tekme, da se izurite, in uspehi ne bodo izostali!

Poprava v letnem poročilu. Na str. 9. I. odstavek: »Končni izid je: I. društvo Celje, II. Braslovče« in ne Šoštanj.

Tekmovalne vaje za naraščaj in igre za deco je župno načelnštvo razposlalo na vsa društva. Pričnite takoj s pripravami za župne tekme!

Poseben vlak v Budimpešto k mednarodnim tekmam bo organiziran iz Ljubljane v slučaju zadostnega števila prijav. Tekme se vršijo od 31. maja do 5. junija.

Na župni zlet 10. junija v Celju bo vozil posebni vlak iz spodnjega Posavja do Celja. Popust bo veljal samo za ta vlak.

Zletne značke za župni zlet namerava izdati župa v spomin na veliki župni sokolski praznik v Celju. Pošljite za te značke kakor tudi za zletni plakat svoje osnutke!

Sokolska župa Zagreb (prosvetni odbor) prireja od 4. do 15. aprila poseben strokovni tečaj s predavanji »Sport — Sokolstvo«.

Telovadne igre in raznoterosti za društva in šole je zbral na 168 straneh knjige br. Ivan Lavrenčič. Prepotrebna nam je bila ta zbirka, saj bo dala marsikateremu vaditelju sokolske dece množico zelo primerne in raznolike snovi, uporabne v telovadnici in zunaj nje. Najtopleje priporočamo!

Pripravljajmo se na

ŽUPNI ZLET V CELJU 10. JUNIJA!