

Stougaard

VESTNIK

SOKOLSKE ŽUPE CELJE

Leto IV.

Celje, 10. julija 1934.

Štev. 7.

FRANCE HAJNŠEK:

Sokolstvo na vasi

(Dalje.)

Na vasi so velikega pomena tudi predavanja. Toda laže je dobiti predavatelja za inteligenco kakor pa za kmeta. V oddaljenih vaseh bodo, da ne bo stroškov, predavali pač le domači učitelj, morda sreski kmetijski referent, bližnji zdravnik in še kdo iz bližine. Zlasti so umestna predavanja o higijenskih zadevah, saj je v tem oziru treba še mnogo dela. Mnogo bolj od dolgih, sokolsko ideoloških predavanj so uspešni kratki, petminutni nagovori s tako vsebino pred vrsto telovadečih.

Še važnejši pa se mi zdijo prosti razgovori, ki naj jih ne vodita samo načelnik ali prosvetar, temveč tudi drugi preizkušeni Sokoli. Priti je treba pred pričetkom telovadbe ali v odmoru k vrsti in spretno preiti k predmetu. Morda se potegne iz žepa časopis s vprašanjem, če so že to ali ono čitali, čeprav je skoro gotovo, da niso. Predmet razgovora naj bo v neposredni ali posredni zvezi s Sokolstvom. Polje je obširno, ledina neizorana, saj kmetijski človek le malo ve o razsežnosti in veličini Sokolstva, ne pozna njegovega ustroja. Številke iz statistike o sokolskih edinicah in njih pripadnikih bodo imponirale, dvigale bodo samozavest, ponos. Ostalega gradiva nudi mnogo »Sokolska prosveta«.

Poleg nagovorov in razgovorov s sokolsko vsebino bomo načenjali tudi druga vprašanja, gospodarska in socialna, ki so za kmeta važna. Pri takih vprašanjih, tako n. pr. o begu kmetijske mladine v mesta, imamo mnogo prilike, da utrjujemo v kmetijski mladini ljubezen do rodne grude, kmetijski ponos, narodno in državljansko zavest. Po vplivih tisočletnega narodnega suženjstva je to treba. Tujec je znal vcepiti našemu človeku mišljenje, da je le tujec lahko mogočnej, dočim je naš človek manj vredno, drugim služeče bitje. Iz hlapčevske ponižnosti je treba našega kmeta iztrgati. Še se najdejo člani mestne gospode, ki menijo, da ni dobro, če je kmet duševno prebister, samo-

zavesten, a tako mnenje more izvirati le iz ozkosrčnega egoizma. Sokolstvo pa hoče vsestransko dvigati našega kmeta kot predstavnika naroda in države, ki v njih tvori 80 odstotkov.

S tem v zvezi se bo dvigala tudi narodna zavest, kar je prav posebno važno za nas obmejne Slovence. Naši sosede na zapadu, severu in vzhodu so izrecni nacionalisti. Kako naj bomo, obdani od njih, medli internacionalisti? Da nas razkosajo in spet zasušnijo?

Vedno in povsod je treba povdarjati, da so Slovenci, Srbi in Hrvati ena sama nerazdružljiva celota, ki ima bodočnost le v Jugoslaviji. Zlasti mladina naj pozna žrtve in junake, ki so nam priborili svobodno državo z delom in trpljenjem v vojnah in ječah.

Pri vseh takih razpravah, ki naj bodo deloma tudi debata, navajajmo mladino k stvarni kritiki. Ta je vselej in povsod potrebna in koristna. V odboru društva oz. čete je ob ustanovitvi običajno le peščica idejno močnih, sposobnih, da dajejo delu pravo smer. Vsi drugi so še neobdelana, raznolika masa, ki je voljna sodelovati, a jo je treba enotno in prav izoblikovati. Začetek temu delu je stvarno premostrivanje. V kritiki, seveda stvarni in dobrohotni, se bo članstvo idejno izčistilo in poenotilo, bo idejno trdno in zavedno. Tudi je prav, da je vsak sokolski delavec podvržen kritiki, seveda taki, ki gradi in izboljšuje.

Umestno je, da visi v telovadnici razglasna tabla. Nanjo pri-trjujemo iz časopisja izrezane notice s sokolsko vsebino, tu raz-glašamo tudi društvene zadeve, prireditve, vadbene ure, seje, prijave novega članstva i. dr.

Ponekod še danes kmet in delavec vidita v Sokolstvu neko meščansko organizacijo. Kjer še tako gledajo na nas, tam je tudi kak vzrok za to. Temu je rada kriva strankarska razcep-ljenost v polpretekli dobi. Nasprotniki Sokolstva, ki se nikdar ni vezalo s strankami, so tudi kot strankarji metali blato na orga-nizacijo in njene člane kot take. Proti takim napadom je bila obramba uspešna v večjih krajih, kjer se čita dovolj dnevnega in sokolskega časopisja. Pomanjkljiva pa je bila na kmetih, kjer tisk ni močno razširjen, ali pa je v večini protisokolski tisk.

Drugi vzrok je takozvano frakarstvo, katerega ostanke še tu in tam najdemo. Njegovi nosilci vršijo v društvu vse zunanje dolžnosti, toda s svojo domišljavostjo, gledanjem z viška in bolj ali manj finim prezirom odbijajo one, ki so po njihovem mne-nju nekako manj vredni, ker so ljudje z grude. Taki ljudje, ki nimajo srca in razumevanja za našega kmetskega človeka, so sicer že redki ali vendar še ponekod delajo škodo društvom. Saj je kmetska mladina, spočetka okorna v govoru in telovadbi, pred frakarjem brez moči in končno rada izostane od telovadbe. Ne-telovadec pa se zaradi takih pojavov odteguje prireditvam. Po-treben je torej boj za pravo sokolsko bratstvo in demokracijo do končne popolne zmage Sokolstva na vasi.

R. GOBEC :

Nastopi in godba

Navodila načelnikom in načelnicam za javne nastope.

Zelo greši, kdor misli, da je godba pri prostih vajah postranska stvar. Danes je telovadba že toliko napredovala, da se nam zdijo proste vaje brez glasbene spremljave kakor juha brez soli. Vsak najmanjši nastop ima danes že glasbeno spremljavo, ki uspeh nastopa močno povzdigne ali pa globoko poniža. Koliko truda vlagajo načelnik, načelnica in vaditelji v proste vaje! Koliko ur žrtvujejo telovadci, da se prostih vaj naučijo. Tako se približa nastop in v najlepših nadah, da bo uspeh nadvse časten, doživimo včasih razočaranje. In čemu? Godba je pri moškem naraščaju igrala prehitro, pri ženskem naraščaju kapelnik ni dal znamenja za začetek, članske vaje so bile prepočasne, pri članicah pa je godba kratkomalo prenehala. Torej ves trud polletnega dela je z eno samo napako uničen. Telovadci se jezijo in telovadnice se praznijo. Godba, ki smo ji plačali (piši in beri) 1500 Din, se pa ob 5. uri zjutraj »zmagoslavno« vrača domov. Drugi dan vse polno očitkov in izgovorov, naslednje leto pa se stvar točno tako ponovi.

In sedaj vprašanje! Ali je telovadba zaradi godbe ali je godba zaradi vaj? Kdo plačuje in kdo ukazuje? Krivdo nosi edino uprava, ki je tako godbo najela, in načelnik, ki ni prej godbe kontroliral. Kako pa naj poteče igra, ki smo jo vadili brez suflerja? Na dan predstave pa pride »najvažnejša oseba«, ki seveda igre niti ne pozna, sede v svoj skriti kot in vodi igro. Jasno, da bo vsak gledalec obsodil igralca, ne pa suflerja. Tudi pri nastopu občinstvo ne posluša mnogo godbe, ampak gleda proste vaje, in če godba odpove, bodo krivi le telovadci in vaditelji. Potrebno je torej, da se godba z vajami sklada in da so telovadci godbe vajeni.

Bratje načelniki, sestre načelnice in vaditelji! Ako želite, da bo vaš nastop, kolikor se tiče glasbe, uspel brezhibno, pomnite naslednje :

Vadi, čim bodo telovadci vaje obvladali, večkrat na godbo! Klavirski izvlečki se dobijo za nizko ceno pri sokolskih založbah.

Ko najemate godbo, informirajte se, če sploh zna spremljati predpisane vaje. Zahtevajte enkratno skušnjo ob vaši prisotnosti!

Stavite v pogoj, da morajo biti vaje brezhibno odigrane, sicer se zniža honorar za določeno vsoto. Le na ta način bomo prisilili naše godbe, da bodo glasbene spremljave bolj vadile.

Ko se vrši nastop, stoj načelnik ali načelnica ob godbi in sam daj znak za pričetek vaj! Kapelniki so nezanesljivi (netelovadci). Začetek označi tako : Na zadnji takt »uvoda« dvigni za-

stavico in jo drži na 1., 2. in 3. dobo nepremično. Na 4. dobo dvigni zastavico še nekoliko višje, nakar zamahni z njo na 1. dobo I. takta prostih vaj krepko in sigurno dol. Jasno je, da morata načelnik in načelnica sama dobro poznati glasbeno spremljavo in število taktov, ki se igrajo kot »uvod«. Ako nobeden od njiju ni tega zmožen, naprosite kakega brata, ki godbo dobro pozna, naj prevzame ta posel. Ravno tako je treba ravnati po vsakem odmoru, oziroma pred pričetkom II., III. in IV. vaje.

Godba naj ima vsak hip pripravljeno koračnico, da bodo tudi »Stiki naprej« šli po taktu. Za odhod in prihod daj znak načelnik, pazi pa, da bo povelje padlo tako, da bodo telovadci izstopili z levo nogo na poudarjeni del takta (t. j. kadar udari veliki boben).

Pri orodni telovadbi zahtevajte, da bo godba igrala kak lahek komad (ne razburljiv), najbolje valček. Običajno začne godba, ko je že pol točke pri kraju. Zato je tudi godbi potreben spored, da si vse potrebne komade prej pripravi. Ne puščajte godbi, da igra svojo pesem »v neskončnost«. Kapelnik se navadno izgovarja, da sredi komada ne more nehati. Ali bomo torej čakali poleg orodja, da bo godba končala svoj komad? Godba služi telovadbi! Vsaka godba, ki jo mi najemamo, mora znati »Sokolsko koračnico« in »Sokolski pozdrav«. Vse note je lahko nabaviti.

Navedeni napotki pa so zmožni spraviti načelnika in kapelnika v konflikt, katerega posledice so lahko težke. Zato je potrebno, da se o vsem tem pogovorimo pred nastopom oz. najemanjem godbe. Nastop vodi samo načelnik, ker le on je za njegov uspeh in neuspeh odgovoren.

T. E H N I Č N I D E L

M. PRELOG:

Vadbene ure za deco obojega spola

22. u r a.

Osnova:

Razgibanje s podiranjem kije v.

Vaje na pesem: Marko skače.

Ravnotežne vaje na gredi: hoja, tek; kloni trupa in plazenje.

Raznoterosti: dviganje in nošnja tovariša.

Preskoki čez kratko kolebnico.

Igra: »Preganjanje z žogo.«

Razgibanje s podiranjem kije v.

V krog postavimo največ do 10 igralcev. V sredino kroga postavimo enega ali več kije v (tudi palic, čepic itd.), okrog katerih se sučejo in tekajo telovadci, drže se za roke. Igralci skušajo drug drugega s pretezanjem in potiskanjem pripraviti do tega, da prevrne kij. Oni, ki kij podere, stopi naavdno iz kroga. Posameznikov s tem ne smemo prikrajšati, zato je pravilnejši postopek:

1. Izstopi, kdor trikrat podere.
2. Ko naslednji podere, vstopi prejšnji ponovno v igro.
3. Skupine izvajajo do zmagovalcev, med tem pa napravljajo izstopivši igralci novo kolo ter igrajo naprej, da jim ni treba samo gledati (ko tri izrinejo, prvi ponovno vstopi itd.).

Vaje na pesem: Marko skače.

Večina otrok že pesem pozna, pa tudi naučiti jo je lahko hitro, vsaj enoglasno. Glej »Nageljčke« št. 63. C. Preglja!

- A) Deca poljubno razvrščena po telovadišču poje in vadi:
1. 4 takte (8 vskokov) enonožnih vskokov menoma z desno in z levo, 2 takta (aj, aj . . .) vrtenje v poljubno stran in ploskanje, sklepna 2 takta zopet sklepni enonožni vskoki.
 2. Isto, a na »aj, aj . . .« vrtenje v čepu ali počepu v poljubno stran in ploskanje.
 3. V začetku enonožni vskoki z vrtenjem, na »aj, aj . . .« prevračanje kozolcev, sklep kot v prejšnji vaji. (Glavno so vskoki enonožno, vse drugo naj prikraja vaditelj po svoji uvidevnosti!)
- B) Deca stopi v kolo (krog — dva kroga) s čelom not, se prime, poje in vadi:
1. 4 takte enonožnih odskokov menoma v desno stran, na »aj, aj . . .« se spuste, zavrte v desno stran ter ploskajo, na sklep »po zeleni trati« se zopet sprimejo in vadijo odskoke enonožno v levo stran; pri ponavljanju »aj, aj . . .« se zavrte v levo stran, drugače isto.
 2. Isto, a na »aj, aj . . .« vskoki snožno.
 3. Isto, a na »aj, aj . . .« vskoki snožno z vrtenjem.
 4. Isti, a na »aj, aj . . .« prevrnejo kozolce, na sklep »po zeleni trati« pa se zopet sprimejo in delajo zaskoke enonožno (menoma).

(Tudi tukaj je nebroj možnosti, ki jih bo spreten vaditelj našel kar med izvajanjem!)

Ravnotežne vaje na gredi: hoja, tek; kloni trupa in plazenje. Zgornja ploskev gredi naj bo čim ožja!

- A) 1. Stopite na gred (po več hkrati), vadite vzpon ter sezite pri tem z lehtmi čim višje — spon, lehti omahnejo! Večkrat!

(Vse to se mora pri deci pokazati in čim manj govoriti, z nazivoslovjem se vaje začnejo napovedovati šele pri naraščanju.)

2. Isto, a segajte z lehtmi v odročenje gor!

3. V vzponu hodite na mestu!

4. Hodite v vzponu — odročite!

5. Hodite v vzponu — pozibavajte v odročanju!

6. Poskakujte na mestu (po več), lehti poljubno!

B) Vadi po več otrok hkrati.

1. Iz vzpore klečno vzravna na gredi — vzpon in vzročiti (skozi odročenje) — spon in priročiti.

2. Isto, a v stoji na gredi predklon in zanožiti (tu lahko začetkoma drug drugemu pomaga).

3. Isto, a v stoji na gredi vadite odklone in odnožujte menoma z desno in z levo!

4. Isto, a v stoji na gredi vadite lahke zaklone in prednožujte menoma z desno in z levo!

5. Plazite se po gredi v vzpori klečno naprej!

Raznoterosti: dviganje in nošnja tovariša:

A) 1. Po štirje dvignejo petega; dva ga primeta za noge, druga dva za ramena. Večkrat! Nato menjavajo!

2. Tovariša dvignejo s pomočjo palic; sprednje palice se cprime, na zadnjo se obesi v nartih (vzpora ležno za rokama). Paziti mora posebno, da se ne prevrže naprej!

3. Isto, a petega dvignejo s togim telesom (ena palica je za tilnikom, na drugo se opira s petama).

B) Pri tej skupini izvajajo iste vaje s to razliko, da petega prenašajo (nekaj korakov naprej, nazaj, v stran).

Preskoki čez kratko kolebnico.

Kot nadaljevanje snovi 13. ure.

A) 1. Preskoki enonožno naprej.

2. Preskoki enonožno nazaj.

3. Preskoki enonožno v desno stran.
4. Preskoki enonožno v levo stran.

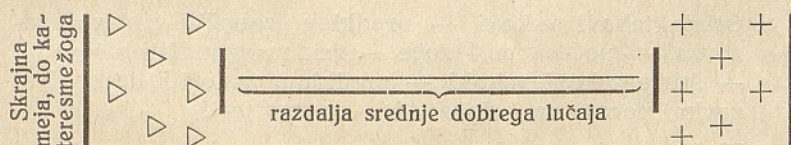
(Preskoki naj bodo tokrat že nekoliko višji in prožnejši. Ti so odvisni tudi od gladkega vrtenja kolebnice.)

- B) 1. Preskakujte kolebnico pri preskokih predkoračno z levo, pri tem skrčujte in napenjajte desno v zanoženju.
2. Z drugo nogo.
 3. Hitrejši tempo!

Igra: »Preganjanje z žogo«.

Ta igra se lahko izvaja samo na prostem in to na velikem prostoru. Za igro je najprimernejša lažja napolnjena žoga (staro — nerabno nogometno žogo napolnimo, sešijemo ter nam vedno dobro služi za igre), dobra pa je tudi nogometna, vendar zahteva ta neprimerno večji prostor.

- A) Na obeh straneh igrišča označimo mejne črte, do katerih sme žoga. Pred mejnima črtama razpostavimo igralce v dveh enako močnih skupinah. Med obema skupinama na sredi označimo razdaljo srednje dolgega lučaja (pri težji žogi krajšo, pri lažji pa daljšo razdaljo). Od tega označenega prostora napravi izžrebana stranka prvi lučaj, nakar se smejo vsi poljubno razbežati po prostoru. Nasprotna stranka žogo lovi in vrača, a to z onega mesta, kjer je bila žoga ujeta. Tako nastane preganjanje z žogo, zmaga ona skupina, ki je z lučajem prva dosegla nasprotnikovo skrajno mejo. Zmagovalec dobi točko, končno zmaga skupina z večimi točkami.
- B) Spretnejši telovadci napravijo pred lučajem 3 poljubne pedskeke.



Navajajte mladino na kopanje, plavanje in skoke v vodol

Vadbene ure za ženski naraščaj

10. ura.

Na letnem telovadišču.

U vrstu zbor! Po tri razbrojs! U troid levim krilom napred stupaj! — Nato razmaknemo troid od srednje na vsako stran za 4—5 m, razdalja v globino je tudi velika.

Razgibanje: Vsaka trojica dobi svojo žogo — malo gumi-jasto — tenis — ali če imamo male, polne žoge, so te najboljše. Vsaka trojica igra sama zase. Leva krajnica vrže žogo srednji, srednja desni krajnici, desna krajnica levi krajnici itd. Žoga naj se meče prav hitro in kolikor mogoče vodoravno — srednja se mora hitro obračati. Od časa do časa zamenjamo prostore, tako, da pride vsaka igralca na vsak prostor. Nato igramo kot tekmo. Katera trojica vrže v najkrajšem času žogo 10-krat okrog (žoga je enkrat okrog, kadar se vrne k levi krajnici, ki šteje).

Proste vaje z mesta: Imamo krog, telovadke s čelom not se držo za roke pri vseh vajah:

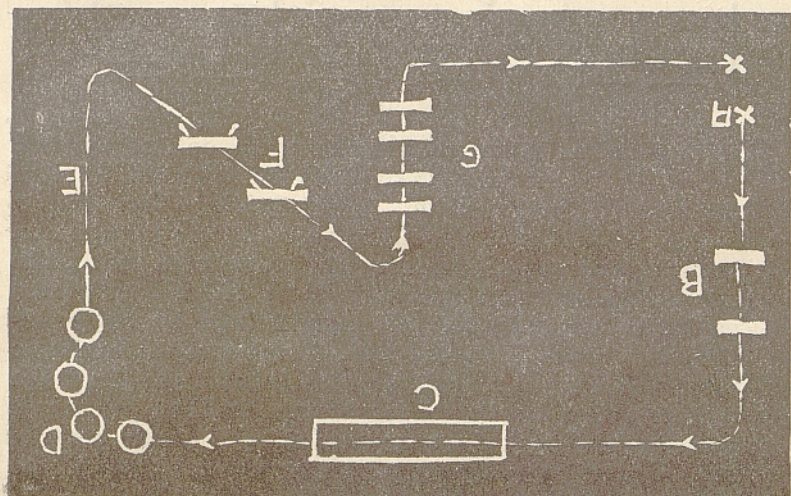
1. Osem tekovih poskokov v desno stran — osem tekovih poskokov proti sredini kroga — osem tekovih poskokov nazaj — osem tekovih poskokov v levo stran — ponavljati!
2. Štirje tekovi poskoki v desno stran — štirje tekovi vskoki z visokim krčenjem prednožno — ponavljati!
3. = 2. v levo stran.
4. štirje tekovi poskoki v desno stran — štirje vskoki z visokim prednoženjem — ponavljati.
5. = 4. v levo stran.
6. Štirje tekovi vskoki — predklon, zanožiti z levo (razovka) — počasi na 4 dobe — vzklon, prinožiti z levo — — štirje tekovi vskoki — predklon, zanožiti desno (razovka) počasi na 4 dobe itd. — ponavljati!

Med te vaje vstavljamo nekatere pomirjevalne vaje, ki so znane že iz prejšnjih ur na pr. iz 5. ure vaje 7. in 8., ali iz 6. ure vaje 6. in 7.

Skok v daljino z zaletom.

Žoga z zanko. Dve vrsti si stojita v primerni razdalji (15 do 20 m), nasproti, ter si mečeta žogo. V vsaki vrsti naj bo največ 6 telovadk. Telovadke mečejo žogo zaporedoma, tako, da se po vrsti izmenjavajo. Najprej mečejo z desno roko, potem z levo roko. Vsaka naj pride večkrat na vrsto.

Igra: Tekma v teku čez zapreke.



Vsaka telovadka začne pri A — teče ter pri B preskoči zaporedoma tri vrvice v višini 60—70 cm (ali se preplazi pod njimi, kakor to določimo), teče dalje ter mora pri C teči po ozki stezici (lahko je tudi gred), pri D preskakovati enonožno iz kroga v krog, potem sledi pri E daljša proga za tek brez ovir do F, kjer postavimo kozo in konja (ali kaj drugega, kar imamo pri roki — stole — kište), ki jih je treba preplezati, dalje v teku do G, kjer mora preskočiti dve razdalji po $1\frac{1}{2}$ m, od tu v teku do izhodišča.

Če imamo prostora in priprav, da lahko pripravimo pot dvakrat, tekmujeta po dve telovadki istočasno, katera je preje. Ako imamo pot označeno samo enkrat, teče vsaka posebej in merimo čas z uro.

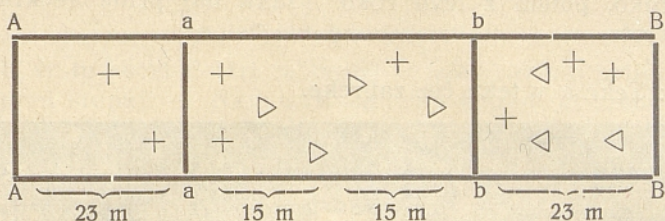
11. u r a .

Na letnem telovadišču.

Igra. Tekmovalna igra z žogo z zanko.

Igralk 16—20.

Igrišče za igro s takšno žogo mora biti precej veliko in ravno. Dolžina celega igrišča 76 m (za članice 90 m, za člane 100 m). Od srede odmerimo proti vsaki strani 15 m in tam potegnemo črto (črti aa, bb). To je črta, pri kateri



se igra začne in katere pri tem metu dotična igralka, ki meče žogo, ne sme prestopiti. Širina igrišča je 12 m (pri daljšem igrišču 15 m). Za igro je bolje vzeti žogo z 10 cm visokim ušesom, kakor pa s 25 cm dolgo zanko, ker naš zanka pri lovenju žoge ovira oziroma tudi lahko udari. Za članice se uporablja 2 kg težka, za naraščaj pa lažja žoga. Cilj igre je, zagnati žogo čez mejo nasprotnne stranke (črti AA, BB). Vsaka stranka skuša to zabraniti. Žogo meče enkrat ena stranka, drugič druga (lovi jo vedno igralka od nasprotnne stranke). Da se vse v redu vrši, postavimo dve sodnici, od vsake stranke eno. Vse igralka se smejo gibati po vsem prostoru, z žogo v roki se ne sme zapustiti mesta, razen kadar to zahtevajo pravila igre (n. pr. če pade žoga čez stransko mejo). Pri tej igri mečemo žogo na dva načina: Prvi način, ki ga bomo v tej igri imenovali »dolgi met«, je ta, kakor običajno mečemo žogo z zanko ali z ušesom. Izvede se poljubno s kroženjem roke, s polobratom ali s celim obratom. Seveda morajo telovadke te načine meta že poznati, predno jih naučimo igre.

Pri drugem načinu, ki ga bomo imenovali »kratki met«, pa se vrže žoga le s spodnjim lučajem (od spodaj navzgor).

Igralka naj bodo razvrščene tako, da lahko vjamejo žogo, bodisi da prileti daleč ali blizu. Razvrstitev, kakor jo kaže skica, je običajna pri začetku igre.

Žreb določi, katera stranka začne. Igralka te stranke (recimo stranke rdečih) stopi za črto »a-« in vrže žogo z »dolгим metom« proti nasprotnemu koncu igrišča. Tu jo vjame ena od nasprotnic (stranke belih) in jo vrže s »kratkim metom« nazaj. To toliko časa, da pade žoga na tla. Sedaj se vrže z onega mesta, kjer je padla žoga na

tla z »dolгим metom« in sicer vrže tista stranka, ki je na vrsti. Zdaj dalje se meče vedno z »dolгим metom« in sicer vedno z onega mesta, kjer se žoga ulovi ali kjer žoga obleži oziromà je bila ustavljena. Igra je končana, kadar preleti žoga mejo igrišča (črto AA — ali BB). Zdaj začne novo igro stranka, ki je prvo izgubila.

Igramo navadno 2×20 minut. Po prvih 20 minutah 5 minut odmora. Zmaga stranka, ki je večkrat vrgla žogo čez mejo nasprotnne stranke.

Še nekaj opomb: Če pade žoga pri »dolgem metu« čez stransko mejo igrišča, se prihodnji met vrši z one točke, kjer je žoga preletela stransko mejo. To morajo paziti sodnice. Če pade pa žoga pri »kratkem metu« čez stransko mejo, se tak met kaznuje s tem, da se igra začne zopet pri črti »a-a« ozir. »b-b« in ima v tem slučaju prvi met nasprotna stranka.

Težje, kakor žogo metati, je pri tej igri žogo loviti. Treba je že nekoliko poguma, da se vlovi žoga, ki se je vrgla z dolгим metom. to pa ravno daje igri visoko vrednost. Prste je najbolje zapreti (stisniti v pest), da nam jih žoga ne poškoduje. Žogo vlovimo najbolje tako, da jo pritegnemo k telesu. Lahko določimo igralke, ki bodo žogo lovile, to je močnejše in večje. Metati pa morajo žogo vse in se morajo pri tem stalno vrstiti. To naj nadzorujejo sodnice. Tudi naj igralke mečejo z desno in z levo roko.

Igra izgleda na prvi pogled komplicirana, vendar je prav enostavna in prijetna. Seveda se je je treba naučiti. To ni ena izmed onih iger, kakor je »Mačka in miš« ali »Izbijanje iz kroga«, ki jo vse telovadke takoj spretno igrajo. Ta igra spada v vrsto onih iger, ki se jih priučimo šele s ponovno vajo, kakor so to nogomet, hazena, žoga v gol (iz 9. ure), odbojka in druge.

Do tega, da sem vso 11. vadbeno uro porabila za opis te igre, me je privedlo dejstvo, da se žoga z zanko pri nas večinoma zelo zapostavlja. Izvlečemo jo na dan, kadar določajo župne ali savezne tekme metanje žoge z zanko. Takrat jo mečemo z levo in desno dan na dan, po tekmi izgine zopet v kak kotiček. Pa je pravzaprav škoda, da je tako. Metanje žoge z zanko je prav izdatna vaja za celo telo. Ker pa samo metanje žoge brez pravega cilja morda dolgočasi, posebno otroke, zato jih naučimo igro, pa sem prepričana, da bo žoga z zanko postala kmalu prav tako priljubljena, kakor je žoga za odbojko.

S. BURJA:

Gradivo za vadbo moškega naraščaja

21. u r a.

Uvodne vaje. (Z objavo njihove zbirke pričnemo jeseni.)

Drog doskočni. Osnova: kolebanje — vzmiki.

1. vrsta.

Iz visa spredaj, nadprijem:

1. Z zibom vzmik spredaj — odkoleb nazaj — s predkolebom zavesa v d. podkolenu znotraj — zakoleb — vzmik v zavesi v vzporo jezdno — podmet.
2. Z zibom vzmik spredaj — odkoleb nazaj — velevzmik spredaj — podmet.
3. Z zibom vzmik spredaj — odkoleb nazaj — velevzmik spredaj — podmetno koleb — v zakolebu seskok uleknjeno.
4. Vadi velevzmik!

Drog doskočni. Osnova: kolebanje — naupori — obrati.

2. vrsta.

Iz visa spredaj, nadprijem:

1. Z zibom vzmik spredaj — odkoleb nazaj — v zakolebu seskok.
2. Z zibom vzmik spredaj — odkoleb nazaj — s predkolebom naupor v zavesi v d. podkolenu znotraj — podmet.
3. Z zibom vzmik spredaj — odkoleb nazaj v predkolebu celi obrat v d. desnoročno v dvoprijem — v zakolebu seskok s polobratom v d.
4. Nasprotno.

Drog doskočni. Osnova: vesa in izmena — kolebanje.

3. vrsta.

Iz visa spredaj, nadprijem:

1. Z zibom prevlek v vis zadaj — s spuščanjem d. dvojni obrat v l. levoročno v vis spredaj, nadprijem — seskok.
2. Nasprotno.
3. Z zibom prevlek v vis zadaj — kolebanje v visu zadaj — v predkolebu seskok.
4. Prevlek v vis zadaj — kolebanje v visu zadaj — v predkolebu seskok.
5. Koleb — s predkolebom prevlek v vis zadaj — predkoleb — zakoleb — v predkolebu seskok.

Visoka gred. Vaje ravnotežja.

1., 2., 3. vrsta.

Če ni visokih podstavkov, potem naj se gred postavi na konja in mizo. Paziti je na trdnost gredi.

1. Stopanje naprej.
2. Stopanje nazaj.
3. Stopanje naprej do sredine, polagoma sed na gredi — vzravnava in stopanje do konca gredi.
4. Hoja po štirih.
5. Stopanje naprej preko ovir (sedeči telovadci, kiji).
6. Stopanje z obrati.
7. Hoja v čepu.

Bradlja do bokov. Osnova: kolebanje — meti prednožno — zanožno — odbočno.

1., 2. vrsta.

Iz stoje bočno sredi bradlje:

1. Naskokoma predkoleb — zakoleb — s predkolebom premah prednožno z l. čez d. lestvino — premah zanožno z d. s pol obratom v l. v vzporo za rokami — odbočka v l.
2. Nasprotno.
3. Naskokoma predkoleb — zakoleb, raznožiti in snožiti — predkoleb, raznožiti in snožiti — z zakolebom vzpora ležno za rokami, raznožno — kolo zanožno z d. čez d. lest, vino v sed raznožno pred rokami — ponoviti kolo — se sed prednožno sonožno v d.
4. Nasprotno.
5. Naskokoma predkoleb — zakoleb, raznožiti in snožiti — predkoleb, raznožiti in snožiti — z zakolebom vzpora ležno za rokama raznožno — kolo zanožno z d. čez d. lestvino v sed raznožno pred rakama — preprijem pred telo — polagoma stoja na ramenih — drža — preval naprej sklonjeno v sed snožno na l. lestvini zunaj — sesed prednožno z d. s polobratom v d. v vzporo ležno za rokama — odbočka v l.
6. Vadi kolo zanožno.

Bradlja do bokov. Osnova: kolebanje — meti odnožno, raznožno.

3. vrsta.

Iz stoje bočno na koncu bradlje:

1. Naskokoma predkoleb — zakoleb — predkoleb, raznožiti in snožiti — zakoleb, raznožiti in snožiti — predkoleb — zanožka v d.
2. Naskokoma predkoleb — zakoleb raznožiti in snožiti — predkoleb, raznožiti in snožiti — z zakolebom vzpora ležno za rokami raznožno — odnožka z d.

3. Začetek isti, konec z nasprotno nogo.
4. Naskokoma predkoleb, raznožiti in snožiti — zakoleb, raznožiti in snožiti — predkoleb, raznožiti in snožiti — zakoleb — raznožka naprej.

Iz stoje bočno sredi bradlje:

5. Naskokoma predkoleb — zakoleb, raznožiti in snožiti — predkoleb, raznožiti in snožiti — z zakolebom vzpora ležno za rokami, raznožno — preval naprej sklonjeno v sed raznožno pred rokami — preprijem pred telo na konec lestvin in sesed zanožno not — predkoleb — zakoleb — raznožka naprej.

Skok v višino z dotikom.

1., 2., 3. vrsta.

Podrobna navodila o skoku v višino z dotikom glej »Sokol« 1933 str. 280. Dokler si ne nabavimo predpisane priprave, si lahko pomagamo s stojalom za skok ali s krogi.

Zletne proste vaje.

Igra. Kdo bo prvi. Vsak telovadec ima svojo palico. Vsi postavijo palice navpično na tla ter primejo palico z l. roko na zgornjem kraju, d. pa naslone na l. roko, ter napravijo predklon in naslone čelo na d. pest. Na znamenje vaditelja se prično vrteti okoli palice, pri tem pa morajo mižati. Na znamenje vaditelja spuste palice na tla ter hite na določeno mesto (garderoba, koza itd.) Igra je vesela, če telovadci pri vrtenju resnično miže. Obratov napravi 12!

22. u r a .

Uvodne vaje. (Z objavo njihove zbirke pričnemo jeseni).

Bradlja doskočna. Osnova: kolebanje — naupori — meti zanožno, prednožno — prevali.

1. vrsta.

Iz koleba v visu spredaj, notranji prijem:

1. Z zakolebom naupor v oporo na lehteh — s predkolebom opora na lehteh vznosno — z zakolebom vzpora v sed raznožno za rokami — preprijem za telo — sesed prednožno sonožno not in zanožka v d.
2. Naupor v zavesi v d. podkolenu v sed jezdno na d. lestvini — spad v vis vznosno in podmetno koleb — z zakolebom naupor v oporo na lehteh — kolebanje — v zakolebu odkoleb v vis — predkoleb — z zakolebom seskok.
3. Z zakolebom naupor v oporo na lehteh — s predkolebom opora na lehteh vznosno — z zakolebom vzpora — v predkolebu sed raznožno pred rokama — preprijem pred telo —

preval naprej sklonjeno v sed raznožno pred rokami — sesed prednožno sonožno not — zakoleb — prednožka v d.

4. Uči naupor vzklopno do opore na lehteh!

Bradlja doskočna. Osnova: kolebanje — naupori — obrati.

2. vrsta.

Iz koleba v visu spredaj, notranji prijem:

1. Naupor v zavesi v d. podkolenu v sed jezdno na d. lestvini — spad v vis vzosno — podmetno koleb — v zakolebu seskok.

2. Nasprotno.

3. Naupor v zavesi v d. podkolenu v sed jezdno na d. lestvini — spad v vis vzosno in podmetno koleb — zakoleb — v predkolebu pol obrata v l. levoročno v vis čelno na l. lestvino.

4. Z zakolebom naupor v oporo na lehteh — kolebanje — z zakolebom odkoleb v vis — predkoleb — zakoleb — s predkolebom pol obrata v d. desnoročno v vis čelno na d. lestvini — seskok.

5. Z zakolebom naupor v oporo na lehteh — kolebanje — s predkolebom opora na lehteh vzosno — z zakolebom vzpora v sed raznožno za rokami — preprijem za telo — sesed prednožno sonožno not in zanožka v d.

Bradlja doskočna. Osnova: kolebanje — naupori — obrati.

3. vrsta.

Iz koleba v visu spredaj, notranji prijem:

1. Z zakolebom naupor v oporo na lehteh — kolebanje — z zakolebom odkoleb v vis — predkoleb — v zakolebu seskok.

2. Z zakolebom naupor v oporo na lehteh — predkoleb — z zakolebom opora na lehteh ležno raznožno (stegna na lestvinah) — polagoma vzpora ležno za rokami raznožno — predkoleb — zanožka v d.

3. S predkolebom zavesa v d. podkolenu na d. lestvini — naupor v zavesi v sed jezdno — sesed z d. not — zakoleb — predkoleb — zanožka v d.

4. Nasprotno.

5. Vadi naupor v zavesi!

Raznoterosti.

1., 2., 3. vrsta.

Ponovi nekaj zanimivih raznoterosti iz prejšnjih ur!

Bremena (živa).

1., 2., 3. vrsta.

1. Prenašanje sotelovadca na hrbtu, okoli telovadnice.

2. Prenašanje telovadca na hrbtu v predklonu.

3. Tek s sotelovadcem — sedečim na ramenih.

4. Dva telovadca dvigujeta otrplega.
5. Podajanje otrplega v krogu. Telovadci v tesnem krogu s čelom not, poklek enonožno.

Konjna šir z ročaji. Osnova: meti skrčno — raznožno.
1., 2., 3. vrsta.

Z naletom in oprijemom na ročajih:

1. Skrčka.
2. Skrčka s polobratom.
3. Skrčka s celim obratom.
4. Raznožka.
5. Izpomolka z l., d.

Ponavljaj in zvišuj konja!

Zletne proste vaje.

Igra. Ponovi poljubno igro!

I Z Ž U P E

Zlet Sokolske župe Celje 9. in 10. junija je bil impozanten po svojem obsegu ter po sadovih, ki jih je tu pokazalo smotreno sokolsko delo. Bil je mogočna manifestacija Sokolstva za kralja in državo. Poseben sijaj je dala prireditvi poklonitev prapora župi po Nj. V. kralju. Pokazalo se je, koliko bogatega, navdušenega idealizma preveva Sokolstvo celjske župe. Pri veliki javni telovadbi je nastopilo: dece obojega spola 600, moškega naraščaja 384, ženskega naraščaja 360, članic 351, članov 500, skupno 2135.

Župni prosvetni tečaj se bo vršil tudi letos v Celju v dneh 8., 9. in 10. avgusta. Program njegov bo mnogovrsten in aktualen ter bo nudil udeležencem mnogo koristi. Tečaj ni namenjen samo društvenim prosvetarjem, ampak zlasti vsem bratom vaditeljem in sestram vaditeljicam, ki naj ne delajo le tehnično, temveč tudi prosvetno, zlasti pred vrstami telovadečih. Udeležba je priporočljiva tudi mlajšim, ki prihajajo v poštev kot bodoči prosvetni sokolski delavci. Stanovanje in prehrano oskrbi Sokolska župa.

Plačajte naročnino! Mnogo bratskih društev in tudi ostalih naročnikov »Župnega vestnika« doslej še ni poravnalo naročnine za tekoči letnik. Prosimo vse, da to zadevo takoj uredite in nam s tem olajšajte in omogočijo nadaljnje delo. Letna naročnina je Din 20.

Prihodnja številka »Vestnika« izide šele v oktobru podvomesčnih počitnicah (avgust in september), tako da bo obsegal celotni letnik 10 številk.