



# SOKOLSKI VESTNIK

## ŽUPE LJUBLJANA I.

LETNIK VI.

20. JULIJA 1920.

STEV. 1.

---

Urejuje: REDAKCIJSKI ODSEK ŽUPE LJUBLJANA I.

---

SOKOLSKI SAVEZ SHS

V Ljubljani, dne 3. maja 1920.

Štev. 615.

*Bratsko predsedstvo sokolske župe Ljubljana I.*

*v Ljubljani.*

Z ozirom na Vaš bratski dopis št. 22. je starešinstvo v svoji seji dne 1. maja 1920. vzelo na znanje izdajanje Sokolskega Vestnika pod pogoji, navedenimi v tukajšnji okrožnici št. 391.

Starešinstvo je z ozirom na enotnost vseh župnih glasil sklenilo, da se naj imenujejo vsa župna glasila **Sokolski Vestnik župe Ljubljana I.** ter priporoča, da se priobčujejo v listu članki v cirilici.

Prosimo, da pošljate 1 iztis glasila starešinstvu Sokolskega Saveza in uredništvu Sokolskega Glasnika. Na prvi strani naj se natisne dovoljenje starešinstva.

Zdravo!

Starešinstvo Sokolskega Saveza SHS

**Dr. Oražen**

i. č. starosta.

**Dr. Riko Fux**

i. č. tajnik.

## Bratje, sestre!

Doba dolgega molka leži za nami. Potem, ko je leta 1914. zaukazala stara Avstrija, da moramo molčati, smo to prisilno odredbo morali izvršiti, toda le z srdom in gnevom v srcu. Takrat je bilo, ko je naše župno glasilo „Sokolski Vestnik“ prenehalo izhajati. Takrat se je pretrgala ena izmed onih važnih niti, ki spajajo razna sokolska društva medsebojno, ki dajejo bratom in sestram priliko do medsebojnega bližjega spoznavanja. Molčati smo morali ter čakati jasnejših dni.

Preskočimo dobo molka, obrnimo raje naše poglede v dobo sedanjosti. Pred nami se razteza na vse strani, kamor sega naš vid, široko polje, posejano z rdečimi srajcami — nudi se nam krasen prizor. Vse jugoslovensko Sokolstvo je združeno v mogočno vez bratstva in ljubezni, vsa društva in župe zopet delujejo, vse je krepko na delu, da se sokolsko delovanje razmnoži po vseh končinah naše mlade države — države ujedinjenih bratov in sester jugoslovenskih. Ona mōra, ki nas je tlačila desetletja, je izginila — odkazana v meje, ki ji gredo — krepko stopamo naprej.

Sokolska župa Ljubljana I., ki pred vojno ni bila ena zadnjih v krogu sokolskih žup, zbranih in združenih v sokolski zvezi, je po vojni zopet krepko in samozavestno pričela svoj pohod proti vzvišenim sokolskim ciljem. Pomnožila je svoje čete Sokolov in Sokolic, razmahnila je svoja mogočna krila tudi po krajih, kjer poprej o Sokolstvu niso vedeli ničesar. Nova društva, nove čete so se pridružile starim zborom izkušenih sokolskih delavcev — tekmujoč z njimi na sokolskem torišču dela. Velika je vrsta sokolskih društev, mnogo nas je, ki smo si postavili za cilj, telesno in moralno vzgojiti naš narod v onih vrlinah, ki so dičile že stare Grke, da so v starodavnih dobah postali narod resnične kulture, vzvišen nad vsemi sosedi. Ljubezen do domovine, enakost, svoboda, bratstvo in napredek, to so tudi naša gesla, ki jih hočemo vsekdar visoko ceniti in se po njih vedno in povsod ravnati.

Eno najvažnejših sredstev v dosego naših ciljev pa smatramo poleg rednega in smotrenega izvrševanja svojih sokolskih dolžnosti v telovadnici in izvun nje tudi razširjevanje sokolskega duha in sokolskih misli med našim ljudstvom in poglobitev teh misli med našim članstvom. V ta namen nam služi *sokolski tisk* prav izdatno. Naš tisk je oni klicar, ki vabi in

bodri sokolske delavce k vedno večji vnemi za delo, ki jim tolmači naše težnje, razlaga način dela in končno — ki nas duševno nekako spaja v trdno strnjen sokolski obroč.

Iz teh razlogov je sklenilo župno predsedstvo, da začne iznova izdajati naše glasilo „Sokolski Vestnik“. Mnogo časa smo morali molčati — zadosti bodi temu — sedaj *moramo govoriti*, klicati na delo. In izdajamo tem pótem prvo številko našega „Vestnika“ svoji sokolski družini, spremljajoč ga z željo, naj zastavi svoje delo, svoj vpliv, svojo silo tamkaj, kjer bo rodila stoteren sokolski sad.

Od bratov in sester pa pričakujemo krepkega sodelovanja, izpolnjevanja sokolskih dolžnosti tudi v tem oziru in zvestega naročevanja.

Zdravo!

Župno predsedstvo:

Dr. Oton Fettich  
podstarosta.

Stane Vidmar  
načelnik.

Verij Švajgar  
tajnik.

## Bratje načelniki!

Naš župni zlet je pred durmi. Ne vem, bratje, če se zavedate vsi dragocenosti teh zadnjih treh tednov, ki nas še ločijo od zleta. Še ni prepozno! Vi bratje, ki ste vršili skozi vse leto zvesto in točno svoje dolžnosti, ki ste po načrtu sistematično vežbali in izvežbali svoje članstvo, uporabite te zadnje tri tedne, da vse navežbano izpilite in ogladite, da ponavljate in popravljate z največjo vestnostjo in natančnostjo. Vi bratje, ki zaradi težkih razmer niste mogli vse leto redno delati, zagrabite energično za delo, dokončajte priprave! Zberite vso požrtvovalnost, energijo in vse svoje navdušenje, vlite te lastnosti v srca poverjenih Vam bratov in sester in — delajte, delajte! Delajte, pa kličem tudi Vam, ki danes skesano trkate na prsa in kličete „mea culpa“. Popravite z vzgledno požrtvovalnostjo in marljivostjo, kar ste zamudili, v naporu vseh svojih sil delajte z največjim samozatajevanjem, da operete svoje madeže, da popravite svoje krivde. Čas beži! Ne jutri, danes že začnite s podvojenimi silami, s podvojeno voljo!

Bratje! Letošnji zlet je velikanske važnosti. Mi moramo pokazati svojemu članstvu in naši širši javnosti nepobitno dejstvo, da krepko živimo, da napredujemo vsak dan, da rastemo in se razvijamo. Sokolstvo je v današnji dobi delamrznosti poklicano, da razvije vse svoje sile v boju in delu za prepород naroda, v delu za ozdravljenje vojnih ran in pokvarjenosti v našem narodu. Ono je prvo, ki mora pokazati vsemu narodu pot k lepšemu življenju, k življenju svobodnega človeka. Ta pot je delo in le delo nam bo prineslo popolno svobodo, le delo nam bo ustvarilo lepše življenje. Povojni malodušneži in predvsem povojni in predvojni lenuhi skušajo, v opravičilo svoje delamrznosti, omajati v našem narodu vero v čudotvorno moč dela. In zopet bo Sokolstvo prvo, ki bo pokazalo narodu, da ta vera v spasilno moč dela ne pojema, da krepko živi, da se dan za dnem množe vrste onih, ki ljubijo delo tako, da še celo ves svoj prosti čas žrtvujejo delu v interesu vsega naroda. Zato, bratje, morajo biti tudi vsi naši letošnji nastopi lepši, boljši in močnejši od lanskih. Zato, bratje, mora biti tudi letošnji župni zlet lepši, boljši in močnejši od lanskega. Zato, bratje, Vas pozivljam k podvojeni delavnosti, zato zahtevam od Vas, dvojnih žrtev. Vsi telovadci, telovadke in naraščaj,

vse kar dela in živi v društvu, mora podvojiti svoje delo in svoje žrtve. Vse mora na zlet in to dobro pripravljeno in temeljito poučeno. Ves uspeh je danes v Vaših rokah, bratje načelniki. Poznam Vas, vem, da med Vami ni omahljivcev in mlačnežev, zato tudi vem, da boste izvršili svoje dolžnosti v polni meri, vem, da zmagate sami nad seboj, da zmagate in premagate vse človeške slabosti, ki tarejo Vas in poverjeno Vam članstvo. Posledica Vaše zmage doma pa je naša skupna zmaga nad slabostmi in uspeh tega je ono, kar vsi želimo, pričakujemo in hočemo. *Letošnji župni zlet bo lepši, boljši in močnejši od lanskega in tudi od vseh dosedanjih!*

Zdravo!

**Stane Vidmar**

župni načelnik.

# VI. zlet Sokolske župe Ljubljana I.

dne 8. avgusta 1920. v Štepanji vasi pri Ljubljani.

## Zletni spored:

7. avgusta zvečer ob 8. uri seja sodniškega zbora.
8. avgusta zjutraj ob 5. uri tekma članov v višjem in nižjem oddelku;
- „ „ „ „ 7. uri tekma članic;
- „ „ „ „ 10. uri skušnje za popoldanski javni nastop;
- „ „ popoldne ob 14. uri spreved (zbirališče ob 23. uri 30 min. pred Mestnim domom);
- „ „ „ „ 15. uri javna telovadba s sledečim sporedom:
- a) deca, moška in ženska: igre;
  - b) moški naraščaj: vaje z drogovi v hojicah;
  - c) ženski naraščaj: vaje s cvetnimi loki;
  - č) člani: proste vaje (Hofmanove);
  - d) člani: proste vaje za VII. vsesokolski zlet v Pragi 1920.;
  - e) orodna telovadba članov in članic;
  - f) posebne točke naraščaja;
  - g) člani in članice: simbolično-ritmične vaje Vidmarjeve na J. Ravnikovo skladbo „Jugoslavija“.

V zmislu sklepa župnega prednjačkega zbora z dne 9. aprila t. l. se vrše o priliki župnega zleta sledeče tekme:

- A. Tekma članstva, in sicer vrst in posameznikov v vrstah:
  - a) v višjem oddelku;
  - b) v nižjem oddelku.
- B. Tekma članic, in sicer vrst in posameznic v vrstah.

## A. Tekme članstva.

a) Vrste in posamezniki v vrstah višjega oddelka tekmujejo v: prostih vajah, na drogu, na bradlji, na konju na šir z ročaji, v skoku v višino, v skoku v daljino, v metanju diska, metanju kopja, metanju krogle ter v teku na hitrost čez ovire na 201·68 m.

b) Vrste in posamezniki v vrstah nižjega oddelka tekmujejo v: prostih vajah, na drogu, na bradlji, na konju na šir z ročaji, v skoku v višino, v skoku v daljino, v metanju diska, kopja, krogle ter v teku na hitrost čez ovire na 201·68 m.

Tekma višjega kakor tudi nižjega oddelka tvori vsaka zase eno celoto. Kdor se priklasi k tekmi, mora tekmovati v vseh predpisanih panogah tekme.

Tekma se vrši, če se priklasio za nižji oddelek vsaj tri vrste, odnosno 15 posameznikov in za višji oddelek vsaj dve vrsti, odnosno deset posameznikov.

Vsako društvo pošlje k tekmi vsaj po eno vrsto v nižjem oddelku ali šest posameznikov v obeh oddelkih. Društva, ki ne morejo postaviti v enem oddelku cele vrste, sestavijo lahko okrožne vrste, ki pa morajo biti kot take tudi označene.

V splošnem veljajo za te tekme predpisi „Tekmovalnega reda Slovenske Sokolske Zveze“. Ravnotako veljajo predpisi omenjenega tekmovalnega reda kar se tiče orodja in tekmovališča. Za skoke in tek čez ovire veljajo predpisi tekmovalnega reda Č. O. S. za letošnje tekme v Pragi.

Tekmuje se v eni od obveznih prostih vaj Vidmarjevih, ki se na večer pred tekmo ali pa pol ure pred začetkom izžreba. Skoki v višino in v daljino so brez deske. Tek z ovirami: Proga 220 yardov = 201·68 m v ravni smeri. Ovir je 10; narejene so iz lat, 76 cm visoke, lahke konstrukcije. Prva ovira je oddaljena od začetne črte 18·28 m (20 yardov), druge so v isti oddaljenosti druga za drugo. Vsak tekmovalec ima svojo progo in svoje ovire. Cilje je označen s praporci. Širina proge za posameznika je 150 m. Koncem proge je napet trak v višini prs — na latah — za vsakega tekača. Vaje na konju se izvajajo na obe strani, šteje srednje število točk obeh izvedb. Disk in kopje se mečeta s poljubno roko (oboje ali z desno ali z levo). Krogla z nasprotno roko. Če se mečeta disk in kopje z desno, se meče krogla z levo roko itd.

### Višji oddelek.

#### Drog.

1. Iz kolebanja v vesi spredaj z nadprijemom — v zakolebu naupor — premik spredaj — pri predkolebu vzmik spredaj — povs nazaj do prednosa v vesi — cel obrat v prednosu v d. (s spuščanjem l. roke) do dvoprijema (l. nadpr.) — vzlek

spredaj do vzpore spredaj z nadpr. — spad nazaj do vzosne vese — prevlek do vzosne vese zadaj — naupor zadaj trzema — spad nazaj do vzosne vese zadaj — premik zadaj do stoje na tleh.

*Navodila za tekmovalca.* Iz pokoleba vzamemo z zgibo koleb. Premik naj ne bo previsok, da nas preoster koleb ne vrže po velevzmiku nazaj v veso. Za vzmik je potreben sunek križa v predkolebu — pod drogom — krepko stisnemo drog in z zaklonom glave omogočimo zasuk telesa okrog ramenske osi ob napetih rokah z vzporo na drogu, ne da bi nam ušle noge naprej, t. j. ne da bi se po vzmiku „prelomili“. Poves nazaj se dela uleknjeno do trenutka, ko prehajamo iz opore v veso. Tu začnemo upogibati trup in prehajamo polagoma in enakomerno v prednos v vesi. V momentu, ko se napno roke v stegnjeno veso, morajo biti tudi že noge v vodoravnem položaju. Izdržati tri dobe. Obrat izvedemo hitro v prednosu. Takoj po obratu pa začnemo že dvigati noge za vzlek. Za vzlek pritegnemo najprej enakomerno noge do vzosne vese (ob napetih rokah) in šele sedaj pričnemo s pritezanjem. Vsa izvedba vzleka neprekinjeno in enakomerno in na drogu in se sučemo polagoma v vzporo, tudi preprimemo v nadpr. — Po prevleku pazite, da ne uhajajo noge od droga. Pri predkolebu sunemo krepko, uleknemo križ, prsa vržemo ven, glavo nazaj in s poprijemom (zasukom pesti) vzpiramo. Tu pa ne prekinemo, marveč se takoj zopet upognemo in spademo nazaj, pri čemer zopet pazimo, da nam ne uidejo noge od droga. Pri zakolebu sunemo z nogami krepko nad drog, napete roke pritegnejo močno, glava se skloni naprej in hrbet izloči kot lok. Po prehodu v vzporo, silimo noge stalno navzgor, trup naprej in šele, ko dospemo do mrtve točke, se odrinemo z rokami za seskok.

*Navodila za sodnika.* Način nabiranja koleba je prost. Premik z dotikom droga, nižja znamka. Vzmik in odkoleb do vese namesto premika, izguba znamke. Vzmik mora biti izveden uleknjeno, drugače nižja znamka. Padec po vzmiku naprej, ali nazaj — izguba znamke. Za silno prednoženje po vzmiku, nižja znamka. Prednos vodoravno tri dobe, drugače nižja znamka. Po obratu v prednosu (vodoravnem) izdržati prednos. Poves nog po obratu ruši znamko sploh — ni dna. Naupor zadaj trčema v nečisto vzporo (z vzpiranjem, pa brez prekinjenja), nižja znamka. Ponovno poizkušen premik zadaj pomeni izgubo znamke. Premik zadaj z vsedom znači prekinjenje — izgubo dveh točk. Vsako prekinjenje dve točki.

2. Iz pokoleba v vesi spredaj z nadprijemom — premik spredaj — pri predkolebu vzmik spredaj — podmetno  $\frac{1}{4}$  obrat v l. do vese z dvoprijemom (d. v nadpr.) — vzmik zadaj z  $\frac{1}{4}$  obratom v l. do vzpore spredaj z nadpr. — vzlek naprej uleknjeno skozi naznačeno razovko v vesi spredaj v veso — tezni naupor soročno — podmet.

*Navodila za tekmovalca.* Čim večji je pokoleb, tem težji in višji je premik. V zakolebu pokoleba se pritegnemo do visoke zgibe, vnesemo istočasno noge in izvedemo z uleknjenjem premik. Čim prej uleknjemo, tem višji je premik. Za vzmik spredaj naj bo premik srednjevisok. Podmetni obrat izvedemo najsigurneje, če ga delamo na isti način kot toč, t. j. trup upognemo le toliko, da ostanejo stegna pri drogu, obrat pa pripojimo čim prej tako, da gibljemo noge takoj že v smeri obrata. Po prijemu se uleknje križ. Vzmik zadaj se izvaja upognjeno (na način premika) in se pripoji obrat v oporo spredaj že pred dovršenjem vzmika, tako da obstane gib nog že v vzpori spredaj. Sevek naprej uleknjeno se razume tako, da spuščamo uleknjeni trup šele od strnoglave vese spredaj dalje. Do te pa prehajamo upognjeno. Pri seveku moramo misliti na polni, visoki nadprijem, da v nadaljevanju lahko in brez preprijemanja izvedemo tezni naupor. Podmet visok, z uleknjenim križem. Doskok gotov do počepa in predročnja s hitro vzravnavo, priročiti in odstop.



*Navodila za sodnika.* Pokoleb se vzame lahko z naskokom ali iz vese. O vzmiku spredaj glej 1. vajo. Podmetni obrat, izveden s trzanjem in netekoče — nižja znamka. Vznik zadaj nespojen z obratom ali izveden samo do sklece — nižja znamka. Sevlek brez naznačene razovke — nižja znamka. Tezni naupor, izveden s sunkom v zadnjem trenutku — nižja znamka.

## Bradlja.

1. Iz kolebanja v opori na lehteh: S predkolebom preval nazaj uleknjeno do vzpore — spad nazaj do vznosne vese in vzklopni naupor do prednosa —  $\frac{1}{4}$  obrat izmensoroč v l. (d.) v prednosu — z zakolebom kolo raznožno naprej — odsun nazaj do opore na lehteh in preval nazaj razročno — s predkolebom vzpora vzklopno — z zakolebom stoja na rokah v vzpori — zanožka v d.

*Navodila za tekmovalca.* S prevalom nazaj, pri katerem prehaja tekmovalec najprej do stoje na ramenih, tu šele preprime in vzpira, je izveden nepravilno in znižuje znamko. Iz sklecne stoje, v kateri se po prevalu nahajamo, mimogrede nadaljujemo z vzpiranjem predkoleb. Na koncu tega se spustimo v vznosno veso med žrdi. — Pri obratu v prednosu ne sedamo na žrd in ne spuščamo (znižujemo) nog. Iz prednosa vzamemo le miren koleb, ravno toliko, da nam zanese noge nad žrdi. Upogibajoč mirno trup švigujemo z nogami nad žrdmi istočasno naprej. Odriremo se z rokami v trenutku, ko so noge že neposredno pri rokah. Preval razročno ob uleknjenem križu. Z vzklopno vzporo moramo dobiti dovolno močan koleb, da pridemo v stojo na rokah v vzpori brez „pripriže“.

*Navodila za sodnika.* Vzklopka do opore na lehteh in od tu šele do vzpore ruši znamko sploh. Ravno tako nizki prednos; prednos pripojen šele po izvedeni vzklopki briše znamko. Padanje nog pri obratu znižuje znamko. Prehod do stoje, prekinjen s sklecanjem, znižuje znamko. Stoja, izvedena z medkolebom, ruši znamko sploh.

2. Na konci s čelom ven, iz stojne vese spredaj z zunanjim prijemom: Vznik spredaj — prednos — z zakolebom poskok sklecno nazaj in odsun nazaj do opore na lehteh in preval nazaj uleknjeno do vzpore — spad nazaj do vznosne vese in naupor vzklopno — z zakolebom kolo zanožno z d. (l.) nad d. (l.) žrdjo z obratom menoma v l. (d.) z zakolebom stoja na rokah v vzpori — počasi v stojo na ramenih — s predkolebom premah prednožno sonožno v d. (l.) s  $\frac{1}{2}$  obratom v l. (d.) do ležne vzpore ločno — z odzivom raznožka.

3. Iz kolebanja s podprijemom v predkolebu prevlek v veso zadaj — naupor vzklopno z  $\frac{1}{4}$  obratom v l. do vzpore spredaj z nadprijemom — sevlek naprej do razovke v vesi spredaj (naznačiti) — s skrčenjem prevlek do vznosne vese zadaj — vzlek zadaj s  $\frac{1}{4}$  obratom v l. do vzpore spredaj z nadprijemom — spad nazaj do vznosne vese — naupor vzklopno — odbočka v l.

*Navodila za tekmovalca.* Koleb v vesi spredaj s podprijemom naj bo miren. Velik, odnosno zadosten koleb v vesi zadaj dobimo po prevleku s takojšnjim, hitrim in močnim sunkom nog poševno nazaj do uleknjenega križa. V predkolebu se spustimo do najgloblje vese zadaj in pustimo nogam popolnoma prost gib naprej. Tudi zakoleb izvajamo v globoki vesi. V mrtvi točki zakoleba pa se naglo upognemo, in sicer tako, da prehaja sedalo že med rokami in v tem trenutku z močnim sunkom, zaklonom glave vzpiramo do napetih rok. Brez obotavljanja spojimo obrat v levo do vzpore spredaj, ostro naznačene. Pa tudi tu ne zastanemo in takoj sevlečemo telo počasi do razovke v vesi spredaj, v kateri zadržimo samo eno dobo. Iz te izvedemo s hitrim skrčenjem prevlek, vznosno veso zadaj in vzlek zadaj, kateremu pripojimo že med dokončanjem obrat v levo, in sicer v trenutku, ko se na-

hajamo v leži na drogu. Vzporo spredaj naznačimo točno. Brez drže sledi ostri spad do vznosne vese, krepak sunek za vzklopni naupor, kolikor mogoče velik zamah in odbočka v l. Odbočko delamo tako, da iz zamaha vnesemo noge v levo nad drog od upognjenem trupu kolikor mogoče visoko in nato z močnim uleknenjem križa in odzivom leve roke preskočimo drog.

*Navodila za sodnika.* Novo nabiranje koleba zaradi slabega sunka nog po prevleku znižuje znamko. Naupor vzklopno do sklece in dodatno vzpiranje — nižja znamka. Obotavljanje z obratom povzroča nižjo znamko. Obrat do sklece spredaj — nižja znamka. Prevlek, izveden že iz strmoglave vese, znači izgubo znamke. Prevlek iz visoke ali prenizke razovke — nižja znamka. Vzlek zamenjan z vzmikom — izguba znamke. Ponovni poizkus vzleka znižuje znamko. Padeč v skleco po obratu — znižuje znamko. Vzklopni naupor in odbočka nespojeno — izguba dveh točk.

### Konj na šir z ročaji.

1. Naskokoma, prijem na ročajih: kolo odbočno v l. do vzpore spredaj — kolo prednožno z d. — premah prednožno z d. not — strig odbočno v d. — strig odbočno v l. — premah odnožno z d. nazaj — kolo prednožno z d. — kolo odbočno v l. z  $\frac{1}{4}$  obratom v d. okolu leve roke, nad vratom in sprednjim ročajem do stoji na tleh (hrbet proti konju).

*Navodila za tekmovalce.* Pri metih vobče pazi, da obdržiš tempo; kjer je potrebno zmerno pospeši (pri metih sonožno) — kjer treba zadržiš (meti enonožno) — vedno pa misli na napete in snožene noge — skrajno napete prste nog. Boj se takozvanih „motik“. Napni roke v vzpori. Skrčene roke otežujejo izvedbo, zaradi njih se izvede vaja težno namesto kolebno, kar vpliva težko in slabo na znamkovanje.

Naskok naj ne bo nepotrebno visok, da te ne vrže v skleco zadaj, kajti posledica tega je — ničla. Po čisti izvedbi kolesa odbočno (izvedeno naj bo brez dotika konja, ob napetih nogah, spojenih po vsej dolžini, prsti napeti, pete skupaj) in premahu prednožno izvede strige odbočno z napetimi nogami in brez nepotrebne sukanja telesa. Izvajaj jih tako visoko, da se ne dotakneš konja niti s prsti niti s petami. Iz zadnjega kolesa prednožno uporabi zadnji premah z desno nazaj, da dobiš zadosten koleb za sledeče kolo odbočno z obratom. Za to kolo vnesesh spojene noge v levo nad konja, preneseš težo telesa na levo roko, odrineš se z desno roko od ročaja in sukajoč se okoli leve roke preprimeš na vrat in s to oporo omogočiš pravilno dovršenje kolesa. Po prijemu z desno na vrat preneseš namreč težo telesa takoj zopet na desno roko, z levo pa se odrineš in seskočiš, s hrbtom obrnjen proti konju.

*Navodila za sodnika.* Kolo odbočno se mora izvesti tekoče, z napetimi nogami, spojenimi po vsej dolžini, prsti napetimi, stopala skupaj — drugače nižja znamka. Če se tekmovalec dotakne konja s prsti ali petami, ne da bi to vplivalo na tek vaje, izgubi do dve točki. Če pa prekine kolo v vzpori zadaj ali pa z vskokom, izgubi znamko sploh. Podobno je tudi pri ostalih metih. Vpoštevaj, da mora biti napeta tudi druga noga, ki ne izvaja kolesa, če ni — nižja znamka. Strigi odbočno z vskokom ali celo z vsedom prekinjeni pomenijo izgubo znamke sploh. Izpustitev kolesa prednožnega ali kateregakoli drugega meta ali zamenjanje meta z drugim kot je predpisano, znači izgubo znamke. Če izvede tekmovalec kolo odbočno s celim obratom sicer tekoče, vendar pa se dotakne s prsti nog ob konja ali s kolenom ob ročaj, se mu zniža znamka, in sicer se mu odbije do dve točki, kakor je bilo pač prerušenje lahno ali grobo. Če pa prekine tekmovalec to kolo z vskokom, kaznuj ga z izgubo znamke.

2. Prijem z d. na sprednji ročaj, z l. na vrat: Premah odbočno v l. in kolo prednožno v d. navspred nad sedlom do vzpore spredaj na ročajih — kolo odbočno v levo — kolo prednožno z d. in izmenskoročni prehod v vzporo spredaj na zadnjem ročaju in hrbtu in kolo prednožno z desno — premah odbočno v l. naprej in kolo prednožno z d. navspred nad sedlom do vzpore spredaj na ročajih — premah odbočno v l. in prednožka v d. navspred čez hrbet.

*Navodila za tekmovalce.* Stoja na tleh pred začetnim premahom naj ne bo preveč oddaljena od konja in tudi ne od sprednjega ročaja; premaha ne delaj previsoko, ker bi te drugače lahko vrgel v sklek in ti otežil vezano nadaljevanje vaje. Premah odbočno in kolo prednožno moraš izvesti spojeno: z odzivom od tal vznesesh spojene in napete noge nad vrat, preneseš težo telesa na d. roko in sukajoč se okoli desne roke neseš obe nogi kolikor mogoče vodoravno dalje — ne da bi prijel z levo zopet nazaj na vrat. Sukanje okrog desne roke nadaljuješ, dokler nisi zopet obrnjen s čelom proti konju. V tem trenutku sta obe nogi ravno nad konjem (nad zadnjim ročajem). Tu spustiš levo nogo dol, z desno pa nadaljuješ kolo prednožno, in šele ko si napravil prvi premah prednožnega kolesa, primeš z levo roko na zadnji ročaj. Leva roka je sledila gibu nog v priročenju ali odročenju.

O kolesu odbočnem smo govorili že v prvi sestavi. Kolesu odbočnemu sledita dve kolesi prednožno s prehodom do vzpore na zadnjem ročaju in hrbtu. Ta kolesa je izvesti na sledeči način: Desna noga premahne pod levo roko, ki sicer prime nazaj na ročaj, samo nekoliko bližje k telesu, da napravi mesto za prijem desne roke. Težo telesa prenesemo na levo roko in dokončujoč kolo prednožno (premah nazaj), preprimemo z desno roko na zadnji ročaj pred levo roko, tako da se nahajamo za trenutek v vzpori na zadnjem ročaju. Ne vzdržujemo se v tem položaju, ampak takoj prenesemo težo telesa na desno roko, premahnemo z desno nogo čez hrbet in takoj za njo primemo z levo roko na hrbet in dokončamo kolo prednožno s premahom desne nazaj. Koleb, katerega dobimo s tem premahom nazaj, uporabimo za gladko in tekočo izvedbo odbočnega premaha v levo in kolesa prednožno z desno navspred, katerega smo že spredaj popisali. Premah odbočno in prednožka mora biti izvedena vezano. Pri premahu spojenih nog prenesemo težo telesa na desno roko, ne primemo z levo roko več nazaj na ročaj, marveč sledimo gibu nog, katere nesemo, sukajoč se na desni roki, v vodoravnem položaju dalje nad hrbet. Kakor hitro so noge nad hrbtom, primemo z levo roko na hrbet in dokončamo vajo s seskokom, levi bok ob konju.

*Navodila za sodnike.* Prijem z levo po premahu odbočno je enak grobemu prekinjenju in zniža znamko za dve točki. Padec v skleco znižuje znamko. Kolo prednožno z vskokom se kaznuje z izgubo do dveh točk, če je bilo izvedeno neprekinjeno, tekoče. Kolo prekinjeno z vskokom je — ničla. Isto velja za kolo odbočno in kolesa prednožno s prehodom. Če se prehod izvede soročno, je ta prehod vsled tega netekoč in se izraža ta nedostatek v znižani znamki. O premahu odbočno in spojenem kolesu prednožno navspred velja isto, kar je bilo rečeno že v početku. Prijem z levo po premahu nazaj na ročaj znači izgubo znamke. Prednožka z vsedom, toda neprekinjeno izvedena znači znižanje znamke največ za dve točki; z vsedom prekinjena prednožka pa znači — ničlo.

## Nižji oddelek.

### Drog.

1.) Iz vese spredaj z nadprijemom: vmik spredaj — spad (nazaj) v veso vzosno — naupor vzklopno — toč v opori spredaj nazaj — povs (nazaj v veso) — prevlek (hitro) sonožno v veso zadaj — s spuščanjem l. roke dvojni obrat v d. v veso z nadprijemom — prednos — vesa — seskok.

*Navodila za tekmovalca.* Naskočiti je v mirno veso brez pokoleba in vztrajati v njej eno pohodno dobo. Vzmik spredaj, spad, naupor vzklopno in toč je izvesti vezano. Vse tezne dele vaj sploh je delati počasi in enakomerno; pri povesu nazaj se spuščamo počasi v veso, ne da bi padali pri prehodu iz opore v veso. Pri prevleku v veso zadaj je paziti, da ne dobimo koleba, za kar je treba noge skrčene hitro prevleči in jih mirno stegniti naravnost v veso zadaj in ne prej v nizko razovko. Čim čistejša je vesa zadaj, tem mirneje moremo izvesti obrat po spuščanju l. roke, ki jo med obratom priročimo. Prednos vodoravno in tri dobe.

*Navodila za sodnika.* Vzmik iz pokoleba odbije do dve točki, opetovani poizkus izvedbe vzmika da ničlo. Za vsako prekinjenje kolebnega dela vaje zgubi tekmovalac do dve točki. Padanje pri povesu odbije do dve točki. Če tekmovalca odtrga od droga med obratom je ničla. Manj kot tri dobe, dalje preнизko ali previsoko držani prednos odtrga do dve točki.

2. Iz vese spredaj s podprijemom: vznosna vesa spredaj (hitro) — vzlek spredaj, preprijem v nadprijem — podmet v veso spredaj — zakoleb — pri predkolebu prevlek v obeso pri desnem podkolenu znotraj rok — z zamahom z levo vzmik v obesi v desnem podkolenu, preprijem z desno v podprijem — s premahom odnožno z levo in s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno seskok (desni bok k drogu).

*Navodila za tekmovalca.* Naskočiti v mirno veso kot pri prvi vaji, brez poprijemanja takoj v podprijem. V vznosni vesi (prsti nog pri drogu, ne kolena) za hip podržimo, nato prično šele pritezati z rokami in dvigati telo nad drog. Med prehodom v vzporo preprimemo v nadprijem, nakažemo čisto vzporo (napete lehti, križ uleknjen, glava vzravnana) in izvedemo miren koleb v veso. V obesi v d. podkolenu ne zastavljamo koleba, temveč izvedemo krepak zakoleb ob napetih lehteli, da moremo z zamahom z l. izvesti vzmik v čisto vzporo jezdno in ne v sed. Šele med preprijemanjem z d. v podprijem se opremo v vzpori jezdno z d. stegnom na drog. Premah odnožno z l. in seskok je seveda vezan, pri tem je imeti oporo na napeti desni roki. Pri seskoku odriniti od droga za dolžino lehti.

*Navodila za sodnika.* Preprijemanje pri naskoku, prehod v vznosno veso s krčenjem rok, hiter prehod v vzporo, odbije po eno točko. Ponovni poizkus prevleka v obeso da ničlo, ravno tako ponovni poizkus izvedbe vzmika. Če tekmovalac klecne po izvedbi vzmika, izgubi do dve točki; če pa pade popolnoma nazaj v obeso in z novim zamahom z l. prehaja v vzporo, izgubi vse točke. Premah in seskok ločeno izveden, odbije eno točko, ponovni poizkus premaha odnožno naprej pa da ničlo. Seskok brez obrata odbije dve točki.

3. Naskokoma v predkoleb v vesi spredaj z nadprijemom: naupor vzklopno — odkoleb nazaj v veso spredaj — pri predkolebu naupor jezdno z d. znotraj — toč jezdno nazaj — s premahom odnožno z d. nazaj v vzporo spredaj — spad (nazaj) v veso vznosno spredaj — naupor vzklopno — premah odnožno z levo — premah odnožno z d. v vzporo zadaj — seskok naprej.

*Navodila za tekmovalca.* Začetek vaje je vezan, zadržati je za hip šele po izvedbi toča; drugi del vaje je zopet vezan in je zadržati šele vzpora zadaj pred seskokom naprej. Odkoleb nazaj naj ne bo prevelik, da ne ovira čiste izvedbe naupora jezdno. Pri premahu odnožno z d. nazaj se ne dotaknemo droga s telesom, temveč takoj spadamo; tudi po izvedenem nauporu vzklopno se dotaknemo droga šele po odnožnem premahu z levo.

*Navodila za sodnika.* Vsako prekinjenje vaje odbije do dve točki. Opetovani poizkus izvedbe naupora jezdno ali toča jezdno nazaj da ničlo. Če se tekmovalac dotakne droga in odriva od istega po premahu odnožno z d. in po izvedbi naupora vzklopno, izgubi po eno točko.

## Bradlja.

1. Znotraj bradlje naskokoma v vzporo: premah prednožno z d. na levo lestvino — premah zanožno z l. in z  $\frac{1}{4}$  obratom v d. used raznožno za rokama na obeh lestvinah — preprijem za telovzmah prednožno sonožno not — pri zakolebu odsun v oporo na lehteh — pri predkolebu opora na lehteh vznosno — vzpora vzklopno v sed raznožno pred rokama na obeh lestvinah — z vzmahom prednožno sonožno not kolo prednožno z d. čez l. lestvino — prednožka v l. s  $\frac{1}{2}$  obratom v desno.

*Navodila za tekmovalca.* Iz vzpore ni nabirati koleb pred premahom prednožno z d. Vzmah prednožno not, odsun in vzpora vzklopno je izvesti vezano. Kolo prednožno z d. brez medkoleba. Pri seskoku prijem oberoč za lestvino.

*Navodila za sodnika.* Če čista vzpora ni nakazana, je odbitek dveh točk. Koleb pred premahom prednožno z d. odbije eno točko. Vzmah prednožno not, odsun in vzpora vzklopno z medkolebom izvedeni dajo ničlo, ravno tako medkolebi pri nadaljnjih metih.

2. Znotraj bradlje s kolebom v opori na lehteh: pri predkolebu opora na lehteh vznosno — vzpora vzklopno — pri zakolebu odsun v oporo na lehteh — preval nazaj v sed raznožno za rokama na obeh lestvinah — preprijem za telo — vzmah prednožno sonožno not — pri zakolebu kolo zanožno z d. čez d. lestvino in premah prednožno z l. na d. lestvino — premah zanožno z d. s  $\frac{1}{2}$  obratom v l. v vzporo ležno za rokama bočno levonožno in kolo odnožno z d. z  $\frac{1}{4}$  obratom v l. v stojo na tleh.

*Navodila za tekmovalca.* Naskočimo v mirno oporo na gornjih lehteh ali v pokoleb. Vzpora vzklopno, odsun in preval vezano, sicer ničla. Preval nazaj delamo upognjeno in ne skozi ramensko stojo. Vzmah prednožno not in sledeči meti vezano, sicer ničla. Kolo zanožno z d. čez d. lestvino je brez dotika. Po seskoku je hrbet proti lestvini.

*Navodila za sodnika.* Glede vezave glej navodila za sodnike za 1. vajo. Kolo zanožno z dotikom (s podrsanjem) izguba dveh točk. Seskok z več ali manj obratom, odbitek dveh točk.

3. Znotraj bradlje s kolebom v opori na lehteh: pri predkolebu opora na lehteh vznosno — vzpora vzklopno v sed raznožno pred rokama na obeh lestvinah — preprijem pred telo — sklonjeno v stojo na ramenih — sklonjeno preval naprej — pri zakolebu vzpora — spad nazaj v oporo na lehteh vznosno — vzpora vzklopno — zanožka v levo.

*Navodila za tekmovalca.* Med preprijemom rok pred telo uleknemo križ ob napetih nogah in prenašamo težo telesa naprej. Takoj kc primemo za lestvine, prehajamo s predklanjanjem in dviganjem nog v stojo na ramenih, v koji vztrajamo tri dobe. Vzpora v zakolebu naj bo visoka, da moremo spad nazaj izvesti mirno in ob napetih lehteh.

*Navodila za sodnika.* Prehod v stojo na ramenih z odzivom stegen od lestvin odbije dve točki. Preprijemanje pri vzpori zadaj odbije dve točki. Sicer glej navodila prejšnjih vaj.

## Konj (na obe strani).

1. Oprijem z d. z obrnjenim nadprijemom na sprednji ročaj, z levo na vrat, naskokoma: kolo odnožno z d. z  $\frac{1}{4}$  obratom v l. v vzporo zadaj na ročajih — premah odnožno z l. nazaj — premah odnožno z d. nazaj — kolo odnožno z l. — premah odnožno z l. naprej — s premahom odnožno z d. naprej in s  $\frac{1}{2}$  obratom v l. seskok (l. bok pri konju).

*Navodila za tekmovalca.* Desna prime sprednji ročaj tako, da meri palec k telesu, l. se opre v dlanji pologi na vrat — z naskokom izvedemo kolo odnožno z d. z  $1\frac{1}{2}$  obratom vezano do vzpore zadaj in vezano tudi vso nadaljnjo sestavo. Pri seskoku uleknemo križ in se odrinemo od konja za dolžino roke.

*Navodila za sodnika.* Vsako prekinjenje vaje odbije dve točki, če tekmovalec rabi za nadaljevanje vaje vzmah, izgubi vse točke, kakor tudi če dela namesto celega kolesa ločeno dva premaha. Če tekmovalec kak met doda ali izpusti, se vaja znanjuje z ničlo.

2. Oprijem na ročajih spredaj, naskokoma: premah izpomolno z desno (= z l. premah skrceno, z d. istočasno premah odnožno) v vzporo zadaj — premah odnožno z l. nazaj — premah odnožno z d. nazaj — kolo prednožno z d. — premah odnožno z l. naprej — strig odbočno v d. — premah odnožno z l. naprej ven v vzporo jezdno bočno na sprednjem ročaju — kolo odnožno z l. nazaj z  $1\frac{1}{2}$  obratom v l. in z oprijemom z d. na vrat do stoje na tleh (d. bok pri konju).

*Navodila za tekmovalca.* Iz premaha izpomolno z d. je premah odnožno z l. nazaj vezati, kar je najlažje, če prenesemo takoj vso težo telesa na d. roko. Tudi vsa nadaljnja sestava je vezana, le v jezdni vzpori bočno na l. ročaju zadržimo za hip. Po strigu odbočno v d. primemo z d. zadnji ročaj, l. noga premahne odnožno naprej ven v vzporo jezdno na sprednjem ročaju, ne da bi l. roka istega izpustila. Nato ostane teža telesa na l. roki, izvedemo  $1\frac{1}{2}$  obrat v l. in premahnemo odnožno z l. nazaj, z d. se opremo v dlanji pologi na hrbet konja in seskočimo z nadaljnjim  $1\frac{1}{2}$  obratom v l. in z dokončanjem odnožnega kolesa nazaj, tako da imamo d. bok pri konju, oddaljeni od hrbta za dolžino roke.

*Navodila za sodnika.* Glej navodila za 1. vajo. Zadržanje v vzpori jezdni bočno ne kviri znanjovanja.

## B. Tekma članic.

### Tekma vrst in posameznic v vrstah.

Vrste tekmujejo:

- A. v skupnih vajah: a) v redovnih vajah,  
b) v prostih vajah;
- B. na orodju, in sicer na gredi;
- C. v panogah proste tekme: a) v skoku v daljino,  
b) v metanju žoge,  
c) v teku na hitrost.

Tekma tvori eno celoto, zato se mora udeležiti vsaka tekmovalka tekme v vseh predpisanih panogah. Tekmujejo lahko samo članice društev župe Ljubljana I.

Tekmovalna vrsta šteje z vodnico vred šest tekmovalk enega društva. Razen teh pa, naj ima če le mogoče vsaka vrsta še posebe po eno namestnico. Glede teh veljajo isti predpisi kot za tekmo članov. Vsak ženski odsek je obvezan poslati vsaj eno vrsto k tekmi.

Vodnica vrste je ena tekmovalk, ki naj bo v prijavi označena na prvem mestu. Druge tekmovalke po velikosti, zadnja namestnica.

Varovanje je dovoljeno, pomoč prepovedana in povzroči neveljavnost izvedbe. Način delovanja bo točno določen.

Glede cen veljajo isti predpisi kot pri tekmi članov.

Tekmo vodi župna načelnica, ali če ta tekmuje, član župnega T. O., ki je bil zato izbran od T. O. v sporazumu z ženskim odsekom T. O. Pritožbe rešuje petčlanska komisija, kateri predseduje vodnica, odnosno vodnik tekme. Razen tega sta v komisiji dva člana moškega T. O. župe ter

2.) <sup>1</sup>izvoljeni po ženskem prednjačkem zboru župe.

3.) <sup>1</sup>izvoljeni po ženskem prednjačkem zboru župe.

Prijave za tekmo je vposlati ženskemu odseku župnega T. O. najkasneje do 15. julija t. l.

Vrsta, ki se ne javi na tekmovališču polnoštevilna, točno o napovedanem času, se ne pripusti k tekmi. Vrste se ne smejo raziti, dokler traja tekma.

### Opis orodja.

*Gred* je dolga 6 m, visoka 35 cm, širina zgornje ploskve 10 cm.

*Žoga* je usnjata, 2 kg težka, v premeru ima 25 cm, držaj (trak) je 32 cm dolg.

*Skok v daljino* iz nateka brez deske. Skače se iz nateka, z odzivom enonož (poljubna noga). Dva skoka, prvi prost, drugi se znamkuje. Znamkuje se pa lahko tudi prvi skok, če tekmovalka takoj po izvedenem skoku izrazi to željo sodnikom.

Tek na hitrost na 100 yardov. Veljajo isti predpisi kot za tekmo članstva.

### Tekmuje se:

a) V redovnih vajah, kot so predpisane za letošnje ženske tekme Č. O. S. nižji oddelek;

b) v eni od predpisanih prostih vaj. Izmed prvih treh delov čeških vaj in prvega in tretjega dela jugoslovanskih (Vidmarjevih) se izžreba ena pri seji sodniškega zbora. V tej se tekmuje;

c) v eni izžrebani vaji na gredi;

č) v skoku v daljino brez deske 3-30 m;

d) v metanju žoge v daljino 20 m (odnosno 40 m);

e) v teku na hitrost na 100 yardov (91.40 m) 15 sekund.

### Znamkuje se:

#### A. Skupne vaje.

Proste vaje se znamkujejo z ozirom na pravilnost in izvedbo posameznih glav z 10 točkami. Ravnotako pa se znamkuje tudi skladnost z nadaljnjimi 10 točkami (vedenje in obnašanje je v tem že zapopadeno).

Redovne vaje se znamkujejo z 10 točkami.

#### B. Orodje.

Vaja na gredi se znamkuje z 10 točkami. Vaja pa mora biti izvedena cela, drugače se sploh ne znamkuje.

Vsako prekinjenje pomeni izgubo 2 točk. Polovice in četrtinke točk so nepriпустne.

Če zamenja tekmovalka prvino v vaji ali prvino izpusti, pa jo morda na drugem mestu vplete v vajo, se to smatra za drugo vajo in se znamkuje z ničlo.

Če razdeli tekmovalka vajo tako, da se s tem spremeni značaj vaje, je to smatrati za drugo vajo in se znamkuje z ničlo.

Vaja, prekinjena s seskokom, se znamkuje z ničlo.

Izvede li tekmovalka kako prvino v nepravo stran, se znamkuje vaja z ničlo.

Padec na tla pri seskoku z gredi vpliva neugodno na znamkovanje izvedbe.

### C. Prosta tekma:

Tek na 100 yardov = 91.4 m. Znamkuje se z 10 točkami, če preteče <sup>odnožno</sup> predpisano daljavo v 15 sekundah. Za vsako  $\frac{1}{3}$  sekunde preko 15 sekund <sup>odnožno</sup> po ena točka. <sup>dno</sup>

Skok v daljino brez deske 3-30 m se znamkuje z 10 točkami. Za vsakih 10 cm manj se odbije po ena točka.

Zoga se meče z vsako roko na poljuben način od označenega mesta. Najprej z desno, nato z levo. Šteje srednja mera obeh metov. Prekoračenje črte pri metu znači neveljavnost meta. Poprave ni. Znamkuje se z 10 točkami met obeh rok (v skupni izmeri 40 metrov), 20 m srednje mere. Za vsakih 30 cm manj se odbije po ena točka (računano od 20 m).

Vedenje vrste se znamkuje pri vsaki panogi posebe z 10 točkami. Povprečna številka vseh teh znamk za vedenje se vnese v vsoto vseh drugih znamk. Pri znamkovanju vedenja se vpošteva tudi kroj tekmovalk. (K tekmi se pripuste samo one tekmovalke, ki se prijavijo na tekmovališču v pravih krojih, ki odgovarjajo novim predpisom Sokolskega Saveza SHS.)

Vseh dosegljivih točk je: za vrste 80, za posameznice 60.

V podrobnostih, ki tukaj niso navedene, veljajo predpisi tekmovalnega reda za članstvo, odnosno tekmovalnega reda SSZ.

### Tekmovalne vaje na gredi.

I. Vaja. Izvaja se na štetje vodeče; časomerje pri celi sestavi enakomerno.

Varovanje: Pri sestavah na gredi, v kolikor se vadijo na mestu in obstoja možnost padca, se postavi varujoča ob strani gredi, tako da sodnikom ne zakriva izvedbe tekmovalk.

Temeljna postava za I. vajo: priročiti, spetna stoja prečno pri začetku gredi.

I. 1.) Opreti d. nogo na gred, roke v bok;

2.) vstop z d. naprej — z l. naprej do zanožne stoje z d. prečno na gredi;

3.) drža.

II. 1.) Počep z l., d. zmerno zanožiti;

2.) vzravna, vzpon, d. z dolnjim lokom (ob gredi) prednožiti;

3.) korak z d. naprej do zanožne stoje z l.

III. = II. V nasprotno stran.

IV. = II.

V. 1., 2., 3.) Odročiti (h. p.) in počasi s sunkom l. nazaj, čepna opora zanožno z l. na gredi.

VI. 1., 2., 3.) Drža.

VII. 1.) Vzklon, odročiti (h. p.) d. drža v počepu — l. zanožiti.

VIII. 1., 2., 3.) Polagoma vzravna na d. — z l. drža v zanoženju.

IX. 1.) Korak z l. naprej;

2.)  $\frac{1}{1}$  obrat v d., na prstih, z doljnimi loki odročiti;

3.) drža.



X. 1.) 2., 3.) Roke v bok, tri korake v vzponu nazaj (z d. l. d. l.).

XI. = X. (z l. d. l. d.).

XII. 1.) Seskok v desno v stran do počepa sonožno, predročiti p. p.;

2.) vzravnavna, priročiti;

3.) drža.

Isto v nasprotno stran.

II. V a j a. Temeljna postava: Priročiti, spetna stoja bočno, s čelom k sredi gredi. Časomerje prosto.

I. 1.) Počepni vzpori in zaskokom, ležna vzpora spredaj z rokama;

2.)  $\frac{1}{2}$  obrat v l. desnoroč, z l. po odročenju prijem do vzpore ležno zadaj pred rokama;

3.)  $\frac{1}{2}$  obrat v l. levoroč, z l. po odročenju prijem do vzpore ležno spredaj za rokama;

4.) s poskokom naprej (z vzkokom) vzravnavna, priročiti.

II. 1.) a) Prednožiti z d. opreti stopalo ob gred — odročiti (h. p.);

b) predgib z desno, prijem na gred v čepno vzporo z d. na gredi, zanožno z l. na tleh;

2.) vstop z l. in z odsunom rok vzklon v čepenje sonožno bočno na gredi, predročiti, h. p.;

3., 4.) počasi vzravnavna, po predročenju vzročiti, dlani naprej.

III. 1., 2., 3., 4.) Predklon, priročiti, prsti rok se dotaknejo prstov nog.

IV. 1.) Vzklon, vzročiti p. p.;

2.) seskok nazaj v počep, predročiti p. p.;

3.) s sonožnim odzivom preskok naprej (čez gred), doskok v počep, predročiti p. p.;

4.) vzravnavna, priročiti.

Isto v nasprotno stran.

III. V a j a. Temeljna postava: Priročiti, spetna stoja prečno ob začetku, z desnim bokom proti gredi.

I. 1.) Odnožiti z d. in opreti stopalo ob gred — odročiti dl. p.;

2.) z d. roko drža — z l. veliki čelni krog navzgor;

3.) d. roko v bok — l. vzročiti p. p. — odgib z d. — odklon v d. — l. noga, telo in l. roka v eni premi;

4.) drža.

II. 1.) Vzklon, odnožiti z d. (noga ostane oprta ob gred), odročiti d. l. p. p.;

2.) izstop z d. v stran, izstopna stoja z l. naprej do zanožne stoje z d. prečno na gredi, upogniti odročno, dlani na tilniku;

3., 4.) počasi zaklon, uleknjeno v lopaticah.

III. 1.) Vzklon in sestop z d. v stran (desna noga stopi v desno na tla), leva ostane v odnoženju oprta ob gred, suniti gor in odročiti d. l. p.;

2., 3., 4.) = I. 2., 3., 4.) v nasprotno stran.

IV. = II. V nasprotno stran.

V. 1.) Vzklon, korak z l. naprej — mahiniti v stran, dl. p.;

2.) prednožno skrčiti z d. — z doljnimi loki skrčiti predročno, predlakti vodravno not, d. zgoraj;

3.) suniti z d. nogo v stran — suniti v odročenje, dl. p.;

4.) zanožna stoja z d. — vzročiti, pogled gor.

VI. = V. V nasprotno stran.

- VII. 1.) Po predročenju zaročiti na ven — osem drobnih korakov naprej, leva zachenja, na vsako dobo dva koraka, pri osmem koraku odriv naprej (z d. nogo).
- VIII. 1.) Seskok naprej (v letu vzročiti in ulekniti križ) do počepa sonožno, predročiti, p. p.;
- 2.) vzravnavna, priročiti;
- 3., 4.) drža.

### Redovne vežbe.

Izvajajo se na prostem prostoru 7krat 5 znakov. Vrsta nastopi v redu s pohodom, postroji vrsto na levo na dolnji ožji strani telovadišča. Na desni strani tekmovalk je desna, na levi pa leva podolžna stran.

### Povelja.

- 1.) U red na des-no!
- 2.) Napred stu-paj!  
V desnem kotu:
- 3.) Na levo za-vij!  
Ko pride prva do srede desne podolžne strani:
- 4.) Stroj vrstu na le-vo!
- 5.) Polu des-no!
- 6.) Kratkim korakom stu-paj!
- 7.) Puni ko-rak!  
V sredini prostora (t. j. na višini tretjega znaka):
- 8.) U vrstu pra-vo!  
Na levi podolžni strani:
- 9.) Nazad če-lom!  
V sredini prostora (na višini tretjega znaka):
- 10.) Na desno zavij!  
Po zavoju za polovico kroga:
- 11.) Ravni smer!  
Na levi podolžni strani:
- 12.) U red na levo!  
V dolnjem levem kotu:
- 13.) Na levo za-vij!  
V sredini dolnje ožje strani (na tretjem znaku):
- 14.) Na levo zavij! Ravni smer!
- 15.) V globino prosti razstop!
- 16.) Na mestu stupaj!  
Sodnik (odnosno sodnica) vrhnik pa poveljuje: Vrsta stoj! Na le-vo! Odmor!

**K zletnim pripravam.** Vse dosedanje tekme nas potrjujejo v prepričanju, da pride večina telovadcev k tekmi takorekoč brez priprave. Kar tako zadnji teden se poizkusi parkrat vaja, pa gremo. To mora nehati. Imate, bratje, letos točna navodila. Sodniki bodo sodili po navodilih, in sicer brez milosti. Tekma naj bo resna, če ne ni tekma. Zadnje tedne, ki nas še ločijo od zleta, bodite vztrajni, nepopustljivi. Pilite in pilite, boj bo hud. Gotovo si nihče izmed Vas ne želi biti premagan. Vsi hočete

priporiti svojemu društvu častno mesto. Mislite na to, dokler je čas, po toči zvoniti ne pomaga. — Vsako društvo naj smatra za svojo častno dolžnost, da se udeleži tekme s čim večjim številom tekmovalcev. Na zletnem prostoru bomo cenili društva, tam se izkažite, tam pokažite svoje delo in svoje uspehe. — Pri pripravah za tekmo ne zanemarjajte panog proste tekme. Mislite na to, da tvorijo te panoge več kot polovico vseh dosegljivih točk. Vadite pridno skoke (brez deske), pri teku se mora videti vztrajna vadba, disk, kopje, krogla, vse to zahteva samo vaje in vaje. Preberite skrbno vsa navodila, preštudirajte tekmovalni red. Če ga eno ali drugo društvo še nima, naj si ga naroči v pisarni Sokolskega saveza, Ljubljana, Narodni dom. Tekmovalni red bivše Slovenske Sokolske Zveze je še vedno veljaven tudi za našo tekmo. Kjer je kaj izpremenjeno, je to navedeno v tu objavljenih navodilih.

Pazite na obleko. Člani nove predpisane čepice, članice predpisane bluze. Moški naraščaj nastopa kakor v Mariboru tudi na župnem zletu v kratkih platnenih hlačah sivkastorjave barve, s pasom kot člani, brez majice, brez nogavic in čevljev. Sploh veljajo glede oblek navodila saveza.

Bratje in sestre, hitite s pripravami tudi v tem oziru. Čas beži, naj Vas ne prehití!



Tvornica telovadnega  
orodja

**Bašin i drug**  
**Ljubljana**

Pred škofijo števil. 19

javlja bratskim društvom,  
da je pričela z obratom.  
Izdeluje in popravlja vse  
vrste telovadnega orodja  
ter prevzema popolno  
opremljenje telovadnic.

Na zahtevo pošlje pro-  
:: račune in načrte. ::