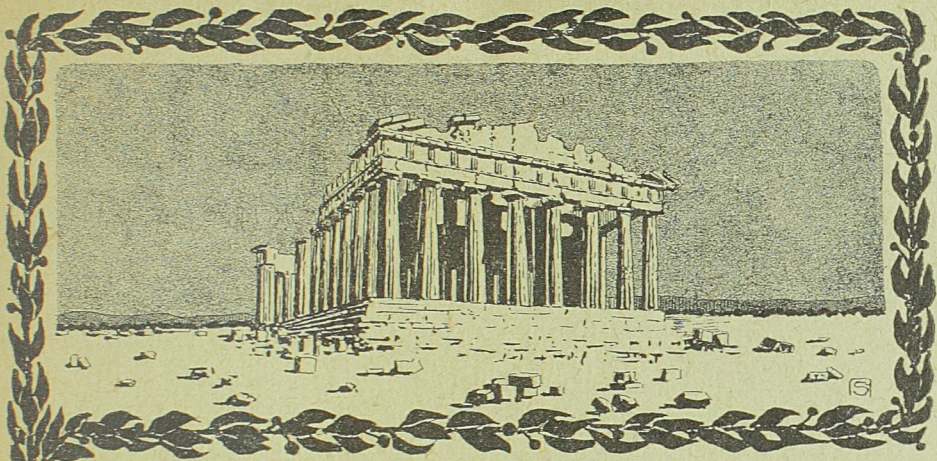


72 75



SOKOLSKI VESTNIK

ŽUPE LJUBLJANA I.

LETNIK VI. DECEMBER 1920. ŠTEV. 4.

Izdaja župa Ljubljana I. — Urejuje Redakc. odsek župe Ljubljana I.

Vsebina :

	Stran
1. Bratskim društvom ob začetku novega leta!	2
2. Stane Vidmar: Mi Sokoli, mi idealisti!	3
3. Prvi korak k složnosti	5
4. Sokolski domi	6
5. Dr. Ljudevit Pivko: Učni načrt za telovadbo nižje stopnje	8
6. Telovadni pregled	11
7. Enotni telovadni kroj	12
8. Iz jugoslovenskega Sokolstva	13
9. Župne vesti	14
10. Razno	15

Bratje in sestre! Vsak izmed vas bodi „Vestnikov“ naročnik!
Zbirajte za župni tiskovni fond!

Bratskim društvom ob začetku novega leta!

Župno predsedstvo, tehniški odbor in tajništvo srčno pozdravlja bratsko članstvo ob začetku novega leta 1921. ter kliče vsem pristrčni Zdravo!

Sestre in bratje! Leto dni je zopet za nami, leto dni — bogato na uspehih, bogato na izkušnjah. Vršil se je krasno uspeli župni zlet na Planirju, spojen z župno tekmo, dva lepa okrožna zleta v Sodražici in Št. Vidu ter telovadno povoljno uspeli delni župni zlet v Višnji gori. Tudi društva sama so priredila prav lepe javne nastope, ki so v splošnem pokazali zrelost članstva, da se zaveda svojih dolžnosti. Opazili smo mnogo vrlin, ki jih zahteva sokolska misel od nas, videli smo pa tudi, kje še manjka, da se zopet povzpemo na ono višino, kjer se je nahajala naša župa pred vojno. Tu bo treba zagrabit z vso silo.

Župna sila se je po vojni početvorila. Nad 4200 članov in članic štejemo! V istem koraku pa mora rasti tudi zavednost članstva. Vsak posameznik mora vedeti, kaj hoče sokolstvo od njega, kaj je njegova idejna in organizacijska dolžnost. V to svrhu smo začeli izdajati zopet naš predvojni «Sokolski Vestnik». On je poklican kot klicar, ki naj budi in kliče naše sestre in brate k vedno večji delavnosti, zavednosti in sokolski čednosti. Upamo, da je na pravi poti v dosego svojega cilja in bo tudi kot tak ostal.

Leto 1921. želimo, da bi bilo čas konsolidacije v naši župi, tako, da bo župa Ljubljana I ne samo po številu, temveč tudi po idejni strani ona župna organizacija, ki si največ prizadeva, poglobiti sokolsko misel in njeno umevanje in čustvovanje med svojim članstvom. Pa tudi v organizacijskem pogledu moramo storiti svoj korak naprej. Naše članstvo, naša društva se morajo zavedati svojih dolžnosti napram okrožju in župi, zavedati se morajo, da je silna, dobro izpeljana organizacija temelj vsakemu delovanju in uspehu.

V letu 1920. zasnovana okrožna organizacija v telovadnem in izobraževalnem pravcu se mora poglobiti — pokazali so se njeni uspehi kmalu — zatoorej izpopolnimo jo.

Glede «Sokolskega Vestnika» stojimo na stališču, da naj hodi tudi v bodoče po poti, ki je bila letos merodajna ob njegovem začetku. Zasedoval bo tudi v bodoče splošno sokolske idejne cilje, poleg tega bo po-

sečal svojo največjo pažnjo tehničnemu delu v Savezu in župi ter obveščal svoje čitatelje tudi o važnih zadevah sokolskega sveta sploh. Končno pripominjamo, da bo potrebno organizirati tudi v tem pogledu vsa društva in okrožja, da si izvolijo svoje stalne poročevalce, ter da prevzamejo skrb za kolikor mogoče veliko razpečanje lista med članstvom.

V ostalem pa bo korakala župa Ljubljana I po svoji sedanji poti naprej, vršeč pri tem svojo dolžnost kot višja sokolska organizacijska jedinica.

Brate in sestre kličemo k delu! Vsi za enega, eden za vse! Zdravo!

~~~~~  
Stane Vidmar:

## Mi Sokoli, mi idealisti!

Ko smo se vračali pred približno poldrugim letom kot legijonarji domov v svobodno domovino, smo sanjarili o delu, ki nas čaka doma, sanjarili smo in zidali gradove v oblake. Sanjarili smo o novem, krasnem poletu našega Sokola, o silnem, svobodnem razmahu našega dela. Sanjali smo, mi idealisti, o vsestranski podpori, katere bo deležno Sokolstvo od strani naše svobodne države, za katero si je steklo s svojim narodno-vzgojnim delom toliko zaslug. Že smo si zidali v oblakih idealne sokolske domove, krasne in vsem higijeničnim predpisom odgovarjajoče telovadnice, obširne oblačilnice v zvezi s kopelmi, dvorane za predavanja, krasna letna telovadišča itd. V domišljiji smo videli hiteti večer za večerom množice članstva in trume naraščaja v naše telovadnice in predavalne dvorane. In računajoč na zlato srce našega naroda, smo bili prepričani, da bo sledilo osvobojenju in narodnemu ujedinjenju tudi ujedinjenje vseh slojev in vseh strank našega naroda v eno samo veliko in v bratski ljubezni in slogi živečo družino. Kaj vse smo še videli in gradili v oblakih, česa nismo še sanjali in pričakovali, mi nesrečni idealisti, ki smo verjeli celo, da se spremene tudi nekdanji Savli v Pavle.

Toda, prvi korak na domača tla je prinesel prvo presenečenje. In čim bliže doma, tem tesnejše nam je postajalo. Krvavečega srca smo gledali, kako se razblinjajo v nič vse naše sanje, kako se podirajo naši krasni, v oblake zidani domovi. Poguma nam tudi to ni vzelo. Idealizem je pač res težka bolezen in kdor zapade v to bolezen, navadno več ne ozdravi. Vrgli smo se na delo. «Kar je slabega je treba popraviti, kar še ni, bomo zgradili», smo si rekli. In zgrabili smo tu, zgrabili tam in — tu in tam smo si opekli prste. Izpočetka smo se spogledavali začudeno, končno pa smo si vendar-le morali priznati žalostno resnico. Namesto starih črn-zlatih avstrijskih zastav, vihrajo s hiš slovenske in jugoslovanske trobojnice ali ljudje v hišah so po veliki večini ostali isti. Preobrat je po-barval zunanost modro-belo-rdeče, ali ljudi ni spreobrnil. In čim globlje

smo pogledali v naše javno življenje, tem grše stvari smo videli. Priče smo bili ostudnih političnih gonj, priče smo bili in smo še vedno podlega, gnusnega hujskanja proti rodnim bratom, priče smo gonje, ki hoče razbiti in uničiti s krvjo in z žrtvami tolikih junakov, najboljših sinov našega naroda posvečeno narodno in državno jedinstvo.

In mi naivneži, ki smo si obetali od naše svobode povečano možnost dela, smo doživeli razočaranje za razočaranjem. Namesto podpore in pomoči, ovire in zapreke. In iste šikane in iste načine oteževanja dela kakor za časa avstrijskih vlad doživljamo tudi danes.

Mnogo, mnogo je tistih, ki so spričo vseh teh razočaranj pokopali svoje ideale. Mnogo jih je, ki so obupali nad vsem.

Toda mi Sokoli, mi neozdravljivi idealisti ne obupamo. Ne smemo, ne moremo, nečemo. Mi vidimo vse te nesreče, mi čutimo krče, ki stresaajo naše narodno telo, ali mi čutimo tudi v svojih srcih gorečo ljubezen do tega naroda, gorečo ljubezen do domovine. Zato ne skladamo rok križem, zato gremo na delo, zato gremo v boj proti tem nesrečam, v boj proti lastnim slabostim in proti nevarni bolezni, ki je okužila že velik del našega naroda

Napovedujemo boj narodni mlačnosti, boj vsem onim temnim silam, ki sistematično izpodkopavajo tla narodnemu jedinstvu in slogi. Napovedujemo neizprosni boj vsem onim, ki hujskajo brata proti bratu in odpirajo na stečaj vrata našim narodnim in državnim sovražnikom. Boj onim elementom, ki žele našemu narodu povratek suženjstva. Napovedujemo borbo na življenje in smrt vsemu nazadnjaštvu.

S temeljitim, sistematičnim vzgojnim delom bomo podrli te strahove, s prosveto bomo razgurali teme. Ogromno je delo, ki nas čaka, vernih src je malo. Ali Sokoli ne klonijo! Mi idealisti ne popuščamo! Tudi ta boj bomo dobojevali.

Da pa bo delo uspešnejše, da bodo sadovi tega dela bogatejši, nam je treba sodelovanja in podpore vseh, ki še niso pokopali svojih idealov, vseh, ki še čutijo toplo za svoj rod.

In v svesti si važnosti tega našega dela za celokupni naš narod, se obračamo do zavedne naše javnosti s pozivom na sodelovanje in podporo. Ničesar drugega ne zahtevamo od javnosti, kot samo možnost dela.

Dajte nam telovadnic, dajte nam vzgojevalnice! Dajte nam možnost, da vzgojimo našemu narodu novo, silno generacijo, ki bo zmožna velikih činov! — Težke boje vsebuje ta naša bodočnost. In samih junakov, krepkih in navdušenih sinov in hčera bo terjal od nas kralj Matjaž za silno svojo vojsko, s katero ponese svobodo in pravico tja v naše solnčno Primorje, tja v tužni naš Korotan.

Vzgojiti te sinove in hčere za oni veliki dan, vzgojiti našo mladino za lepše, večje čase kot so današnji, je naša naloga, je naloga Sokolstva.

In zopet sanjamo mi, nepopoljšljivi idealisti, o zlati svobodi vsega našega naroda, zopet je trdna in neomajna naša vera, da napočijo vendarle zlati časi bratstva in ljubezni. In zopet sanjamo o silni in srečni bodočnosti našega naroda.

## Prvi korak k složnosti.

V nedeljo, dne 22. novembra 1920., so se sestali v Ljubljani predstavniki Čehoslovenske Obce Sokolske in naše Zveze ter ustanovili skupno češkoslovensko-jugoslovensko sokolsko zvezo. Imeli smo priliko pozdraviti v naši sredi drage in ljube nam brate: dr. Scheinerja, dr. Vanička, dr. Hellerja, Maška, in Vinco Štěpanka. Savez pa so zastopali delegatje, ki jih je za ta sestanek določila skupščina v Mariboru: dr. Oražen, dr. Car, dr. Popovič, dr. Murnik in Sievan Žakula. Odbor nove zveze se je sestavil sledeče: starosta dr. Scheiner, podstarosta dr. Lazar Car, tajnik V. Štěpanek, blagajnik br. Mašek, načelnik br. dr. Vaniček. Namestniki so: za načelnika dr. Murnik, za odbornike dr. Oražen in Žakula. Sedež zveze je Praha.

Novi odbor zveze je izdal sledeči proglas na sokolstvo in narod:

### Sokolstvu in narodu!

Češkoslovaško in jugoslovansko sokolstvo se združuje — težeč po obnovitvi skupnega dela za povzdigo svojih narodov — v vidno obliko: Savez češkoslovaško-jugoslovanskega sokolstva.

Imajoč v živem spominu grozne posledice preživljene vojne dobe, uvidevamo neobhodno potrebo, da posvetijo Slovani v bodočnosti največjo skrb preporodu svojega fizičnega bistva in vzgojevanju novih pokolenj, ki bi bila zmožna izpolnjevati velike naloge, ki čakajo v bodočnosti Slovanstva.

V tem zmislu zahtevamo predvsem od držav samih, da posvetijo temu vprašanju vso pozornost, in mi Sokoli jim rade volje nudimo v pomoč svoje sodelovanje, svoje izkušnosti in silo svoje organizacije.

S telesnim preporodom ne menimo samo utrditve telesnega bistva slovanskega plemena in vzgoje k povečani njegovi obstojnosti, temveč tudi očiščenje od vsega, kar pogublja in ubija njihov zdravi razvoj in ovira daljši razmah.

Fizični razvoj smatramo za temelj npravstvenega in duševnega razvoja človeka sploh in izražamo istinito težnjo ustvariti dovršeni tip slovanskega plemena, ki speje po čistih cestah k višinam ljudske dovršenosti.

Prav v delu za narod in za njegovo telesno in nravstveno povzdigo vidimo najtrdnjšo podlago in edino izhodišče za daljše delo v vsečloveško korist, za delo, ki naj odstrani vse, kar narode med seboj deli in jih dovaja k medsebojnim bojem, zadržujočih jih na pota k idealom človeštva.

V tem prizadevanju hočemo predvsem zblížati vse slovanske narode in iz morja bede in trpljenja dvigniti vse to, kar tiči lepega, vznesenega in človečanskega v slovenskem značaju, kar je često določevalo človeške smernice novemu mišljenju in vedlo k idejnim in moralnim prevratom vsega sveta.

Trdno verujemo v bodočnost slovanskega plemena in v njegovo zmožnost dobiti pota k vrhuncem človeških teženj; hočemo si krčiti pot v srce vsega slovanstva in zgraditi nove ceste drugim činiteljem in delavcem za njegov socialni, kulturni in gospodarski razvoj; hočemo v ta namen pripraviti tla z najkrepkejšim delom v svojih naročih z vzgojo naraščaja v krepko pokolenje, prožeto po zmislu za celoto, podahnjeno v ljubezni do naroda in podrejajoče svoje osebne koristi prospehu in povzdigi svojega naroda

Stojimo v tem prizadevanju popolnoma v službi svojih narodov na temelju velikih gesel enakosti, svobode in bratstva in se ne oziramo na plemenske, stanovske, razredne in verske razlike, ne oziraje se na katerekoli interese političnih strank in prizadevajoč si, da zblížamo vse stanovce in razrede s tem, da odстранjajemo vsake nadpravice in katerekoli socialne neenakosti.

To hočemo, za tem stremimo in tako delamo!

Starešinstvo češkoslovaškega-jugoslovanskega Sokolskega Saveza.

V Ljubljani, dne 22. novembra 1920.

Dr. Scheiner s. r., t. č. starosta. V. Stěpanek s. r., t. č. tajnik.

~~~~~

V. ŠVAJGAR:

Sokolski domi.

Sokolstvo na slovenskem jugu je dolga desetletja trpelo zaradi neprijazne avstrijske protislovanske politike, ki je skušala ovirati in je tudi ovirala vsak večji razvoj sokolske misli. Vendar pa nobeno, tudi najgrše sredstvo ni pomagalo toliko, da bi nas bili uničili. Vkljub zatiranju in oviranju vsakega intenzivnejšega delovanja se je že pred vojno naše Sokolstvo razvilo do one sile, da ga tudi persekucije ob začetku vojne in tudi svetovna vojna sama ni mogla uničiti. — Vsem nam je še živo v spominu ona doba, ko nam je ministrstvo na Dunaju in po njem

seveda vse mogoče šolske oblasti prepovedalo gojenje naraščaja, ko so nam odvzeli šolske telovadnice, prepovedali kroj in zlete itd. itd.

Danes vsega tega ni. Naša društva so danes neodvisna od dobre ali slabe volje kaknega dunajskega ministra, sami si volimo vero in postave. Vrste našega članstva so se mnogokratno pomnožile, število telovadcev telovadk in vsega naraščaja je doseglo znatno stopnjo višine, imamo na razpolago telovadnice v večji meri kot poprej in vendar manjka mnogo še, da bomo lahko rekli, da naša društva delujejo res vzorno sokolsko.

Smo telovadna organizacija, katere cilj in smoter je povzdignjenje telesnih in moralnih sil v jugoslovanskem narodu. Kot prvo in najvažnejše sredstvo v dosego tega cilja nam služi telovadba, in sicer v taki meri, da nam pravi dolgoletna izkušnja, da edino tista sokolska društva vrše v redu in istinoto svojo dolžnost, ki resno in smotreno goje v prvi vrsti telovadbo; kjer ne odneva v društvu veseli smeh telovadcev in resna povelja voditeljev, tam sploh ne čuješ ničesar, dočim dobimo v društvih, ki goje telovadbo, redoma tudi druge odseke kakor n. pr. izobraževalni, orkestralni odsek, ki vsi s telovadbo vred vrše uspešno in vzporedno svoje delovanje. Brez telovadbe torej ni življenja, društva kratek čas hirajo, nato pa zaspe spanje ubitega na duhu.

Mnogo imamo društev in odsekov, ki so sicer v posesti najete telovadnice ali pa telovadijo v šoli, imajo pa toliko telovadečega članstva in raznih drugih odsekov, da jim postajajo najeti prostori dan na dan bolj tesni, tako da mora društvo kmalu misliti na svojo lastno streho, ako noče, da pod tujo streho vsled pomanjkanja zraka in prostora hira.

Končno pa zasledimo širom naše domovine tudi društva, ki nimajo sploh nobene telovadnice, niti najete, niti šolske. Pri teh je delovanje omejeno po večini na pomlad, poletje in del jeseni, ko se lahko telovadi na prostem. Toda to je lepo rečeno, toda težko storjeno. Mnogo nam je znanih slučajev, ko so društva brez telovadnice bila le na papirju ali pa za parado; kar se pa tiče pozitivnega dela, so bila le za napoto drugim, ker so bila popolnoma nedelavna.

Vsled navedenih vzrokov se je odločilo polno društev h koraku, ki je hkratu preobrazil vse dosedanje delovanje. Nekaj društev je bilo toliko srečnih, da so lahko takoj postavila kamen na kamen, opeko na opeko ter sezidala svoj dom, prav mnogo pa jih je, ki jim denarna sredstva nikakor ne dovoljujejo začeti s takojšnjo gradnjo svoje strehe. Ustanovila so si torej svoje odseke ali posebna društva za nabiranje denarja in materiala za bodočo stavbo.

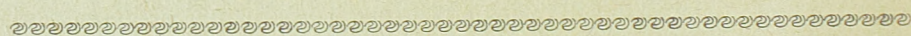
Zidanje lastnega doma je po navadi za vsako društvo prav važen korak v njegovem življenju. Ako ima na razpolago zadostna sredstva za zidavo in nato sledeče vzdrževanje, je stvar v redu; gorje pa društvu, ki financijelno ni zadostno podprto ter zida na dolg. Vzdrževanje stane, obresti in amortizacija dolga zahtevajo mnogo — vsi prispevki članov

ne zadostujejo za kritje teh potrebščin. Ker pa vsako delujoče društvo rabi tudi mnogo denarja za tekoče izdatke in teh na gori omenjeni način ne more kriti iz članskih prispevkov, je jasno, da je prisiljeno poseči po sredstvih in potih, ki donašajo dobiček, t. j. prirejevati mora veselice in zabave — na rovaš telovadbe. Da pa telovadba redno in vedno trpi vsled preobilnih veselic, je tako jasno in že tolikokrat dokazano, da ni potreba v tem pogledu izgubljati nobenih besed. In vsem tem neprilikam se mora skušati izogniti vsako društvo, ki zida s tem, da postavi pametno in varčno svoj lastni dom.

V naslednjem hočem podati nekaj misli glede kraja, časa in načina stavbe itd. Predno pa preidemo v podrobnosti, ugotovimo:

Za reden razvoj potrebuje vsako sokolsko društvo letno telovadišče na prostem, pozimi pa dobro urejeno, na temelju modernih higijenskih načel zgrajeno telovadnico, opremljeno z vsem potrebnimi telovadnim orodjem.

(Dalje prihodnjic.)



Dr. Ljudevit Pivko:

Učni načrt za telovadbo nižje stopnje.

Telovadbo dece delimo (po starosti) na tri stopnje: Prva (nižja) stopnja od 6. do 8. leta, druga (srednja) od 9. do 11. leta, tretja (višja) od 12. do 14. leta.

Pri telovadbi najmanjše dece je vpoštovati poleg nežnosti organizma otroški duševni svet, ki hoče v prvi vrsti igre. Vsa telovadba nižje stopnje naj ima pretežni značaj igre.

1. Vadbene načrt.

Za šolsko telovadbo je prikladen načrt, ki deli vadbene panoge in vrste na 18 ali 21 ur, kar odgovarja enemu šolskemu četrtletju

Primer četrletnega vadbenega načrta za nižjo stopnjo:

Telov. ura	I. (25 minut):	II. (25 minut):
1.	redovne vaje	igre
2.	raznoterosti	skok
3.	proste vaje	igre
4.	vaje s palicami	lestve
5.	redovne vaje	igre
6.	proste vaje	kolebnica
7.	pohod in tek	igre
8.	raznoterosti	gred
9.	proste vaje	igre

Telov. ura	I. (25 minut):	II (25 minut):
10.	redovne vaje	plezalna žrd
11.	vaje s palicami	igre
12.	proste vaje	skok
13.	rajalne vaje	igre
14.	redovne vaje	drog
15.	proste vaje, igre	igre
16.	raznoterosti	gred
17.	vaje s palicami	igre
18.	proste vaje	krogi.

Vsaka ura je razdeljena pri telovadbi na dva dela (dve polovici); na tej stopnji razdelitev na tri ali celo štiri dele praviloma ni primerna, ker bi posamezne dobe bile prekratke in bi se v njih ne moglo nič poštenega navežbati. Pomisliti je, da odpade v vsaki uri nekoliko minut za nastopanje in urejevanje oddelka.

Pri društveni telovadbi lahko delimo telovadno uro na tri (ali celo štiri) dele, ako ima vodja telovadbe dovolj pomočnikov (vaditeljev) na razpolago, ki vodijo telovadbo posameznih vrst. V tem slučaju je treba primerno preurediti gornji načrt.

Igram in skupnim vajam, ki jih izvaja vsa deca sočasno, gre na tej stopnji prvo mesto. Pri vajah poedincev, ki jih izvajajo telovadci drug za drugimi, zamore priti vsak učenec samo 2- do 4krat za 25 minut na vrsto, kar je odvisno od števila dece, od števila orodja in od značaja vaje. Vaje poedincev naj se izvajajo po možnosti tako, da izvaja skupina 2, 3, 4 in več gojencev isto vajo sočasno na istem ali dvojnem, trojnem orodju. Čim več gojencev je sočasno zaposlenih, tem boljše je.

V 18 telovadnih urah vadimo po tem načrtu: skupne vaje 15krat, in sicer: proste vaje šestkrat, redovne štirikrat, rajalne enkrat (često jih družimo z redovnimi), vaje s palicami trikrat, pohod in tek enkrat; igre vadimo devetkrat, raznoterosti trikrat; vaje s kolebnico enkrat; na gredi dvakrat; skok dvakrat, na ostalem orodju (plezala, lestve, drog, krogi) štirikrat. Ako nimaš katerega izmed orodij, pomagaj si s sorodnimi vajami na drugem orodju ali si pa preuredi načrt po svojih razmerah.

2. Snov za prvo leto telovadbe (6—7letno deco).

1.) Igre. 1.) Miš in mačka, prvi način, I. 12. (Pivko, Telovadne igre, I. del, str. 12.) 2.) Slepa miš, I. 14. 3.) Kokoš in jastreb, I. 17. 4.) Petelinji boj, I. 42. 5.) Volk, I. 18. 6.) Vaje v žoganju s prosto roko, II. 12. 7.) Podajanje žoge v ulici. II. 18. 8.) Podajanje žoge v krogu, II. 19.

Opomba. Ako izvajajo gojenci dobro vse te igre, lahko stopaš k igram drugega šolskega leta.

2.) Raznoterosti zabavnega (igralnega) značaja: Prepletanje med kiji (indijski ples). Prevračanje kija. Kroženje dvojic, trojic (v čepenjju). Poskočno kolo Vlačenje vrvi. Trden most. Razni načini koraka (prisunski, poskočni korak). Vaje deklic s kratko kolebnico (prestopanje, preskoki, preskakovanja na mestu). Petelinji boj (igra). Globoki predklon.

3. Redovne in rajalne vaje.

Zbor v vrsto, uravnava, pozor, odmor, razhod. Red, kritje. Temeljna postava. Polobrat na mestu, pohod na mestu in naprej v redu. Razštevaneje v dvojice, trojice in četvorice. Premena reda v dvored, trored, četverored in narobe. Pohod dvoreda Obrati dvoreda na mestu. Prosti razstop in sestop v dvoredu, troredu, četveroredu in vrsti. Čelni razstop in vrste («drugi» dva koraka, «tretji» štiri korake, «četrti» šest korakov naprej). Zavoj reda v krog. Ravnosmerne rajalne vaje (z razvodom v dvored in četverored v srednji smeri, s svodom v dvored in red).

Opomba. Redovne vaje je smatrati na tej stopnji le kot sredstvo k lažjemu vladanju oddečka; vaditi jih je kot nastope k igram, prostim in ostalim vajam. Pohod menjavamo s čestim tekoni. Zahteve z obzirom na način izvedbe naj so zmerne. Pri telovadbi deklic omejuje redovne vaje na najmanjšo mero in jim dajaj bolj rajalni in igralni značaj.

4. Pohod in tek.

Navadni, pospešni in hrzi pohod (po možnosti zunaj telovadnice, s posebnim ozirom na lepo držanje telesa). Vaje v skakanju in teku. Tekma v pospešeni hoji in v teku do 20 m.

5. Proste vaje.

Kratke, lahko umljivo, po možnosti tudi zabavne sestave na dve ali tri dobe (na obe strani) s štirikratnim ponavljanjem; sestave na štiri dobe tako, da je tretja doba enaka prvi. Temeljna postava. Stoje napetih nog: spetna, koračne in nožne stoje. Stoje skrčenih nog: počep, čepenje in klek. Izmed položajev samo počepna opora (zmerno, ne do utrujenosti). Obrati v stojah in s poskoki. Poskoki obenožno in enonožno (obilo vaditi!). Gibi napetih lehti samo enakostranski, redkoma enostranski (zaročiti, predročiti, vzročiti, odročiti). Gibi skrčenih lehti. Gibi trupa (kloni, suki, po vsakem klonu vzravnavo). Gibi napetih in skrčenih nog. Drže (n. pr. kratke drže lehti ob gibu trupa).

Opomba. V vsaki uri prostih vaj je vaditi gibe lehti, trupa in nog. Na natančnost položajev ni strogo paziti, pač pa na lepo držanje telesa. Obilo je vaditi velike gibe, ki zaposlujejo obsežne skupine mišic, in skoje, poskoje.

6. Vaje s palicami.

Čelni ravni položaji (palico na prsa, pred prsa, nad glavo, za glavo). Vaditi je klone, skoke, poskoke, nožne stoje, obrate, korake z mesta po načelih, izraženih pri prostih vajah.

O p o m b a. Pri gibih trupa palico večinoma na rame. Vaje je sestavljati in izvajati bolj v duštu igre ali zabave.

7. Gred.

Vstop, sestopanje. Vskok, seskok. Prestopanje. Preskoki z odzivom ob gred. Hoja po gredi naprej in nazaj, obrati. Hoja dvojic, trojic itd. (v lancu).

8. Skok.

Pripravljalne vaje (Scharp, Prosti skoki, str. 15 n.). Skok v daljino brez deske in z desko z odzivom sonožno z mesta, z odzivom enonožno z mesta, z odzivom enonožno iz pohoda in z zaletom.

9. Kolebnica (dolga).

Preskok naprej čez mirno visečo vrv iz stoje, pohoda in z zaletom. Utek (ob 3., 2. in vsakem kolebu). Preskakovanje krožeče vrvi (poskoki sonožno).

10. Vaje na drogu, krogih, lestvah, plezalih.

Omejujemo se na vaje, pri katerih je teža telesa skoro vsa na nogah in se roke le drže orodja, torej predvsem stojne vese in počepne vese s koraki in skoki, z različnimi prijemi, izmenami prijema in z ročkanjem na mestu. Stojne in počepne vese z gibi nog. Sedi na nizkem orodju. Stopanje in poskoki na navpični lestvi.

O p o m b a. Vaje na koči, mizi in konju na tej stopnji vobče ni vaditi. Koloteka ne vadimo, der deca ni dovolj močna in izvežbana, da bi se mogla pravilno držati. Bradljo lahko jemljemo v poštev kot orodje sorodno vodoravni lestvi. Tudi viseči (nihalni) drog lahko uporabljamo za nihanje v sedu, vendar pa ga iz varnostnih ozirov ni priporočati.

(Dalje prihodnjič.)

Telovadni pregled.

Metodika telesnih vaj.

Metoda je pravilno postopanje z ozirom na določeni cilj. **Metoda** je potrebna, da vodiš telovadce naravnost in sigurno, brez slepega poizkušanja k ciljem telesne vzgoje.

Metoda ne more biti enotna. Naznačujemo jo samo vobče, v glavnih načelih. Praktični pouk nam kaže nebroj inč v metodi, ki so v tesni zvezi z osebnostjo

prednjaka-učitelja, z njegovim izkustvom, z njegovo iznajdljivostjo, ki so pa odvisne tudi od marljivosti in sposobnosti telovadcev. Tudi isti učitelj ne more imeti vedno iste metode, ker se mora ravnati po izpremenljivih činiteljih, po krajevnih in časovnih razmerah — toda ena stvar je, ki se ne izpreminja in ki je pri vseh ostalih izpremembah vedno ista, to je *cilj telesne vzgoje*.

Pri vsaki metodi poudarjamo predvsem njeno zmožnost razvoja in napredka in se sklicujemo na uspehe, ki smo jih dosegli z njo. Edino po uspehih spoznavamo, ali je bila metoda dobra ali slaba.

Opozarjamo, s kako ljubeznijo se oklepa mladina društvene telesne vzgoje, ki jo je ustvaril naš Tyrš in primerjajmo s to ljubeznijo tisti hlad, s katerim se vdaja mladina takozvani „šolski“ telesni vzgoji, ki jo vodijo v duhu nemške telovadbe ali pa v duhu, ki duši in ubija individualnost ter se bliža dresuri mladih bitij!

Telovadba bi bila preenolična, ako bi vadili vse prvine in vaje po onem redu, po katerem so zbrane v telovadnem sestavu. V telovadnici ne uporabljamo vedno vseh v sestavu naštetih vaj, temveč *izbiramo* one, ki so našim vzgojnim smotrom najbolj prikladne, telesnemu razvoju in zdravju koristne in izdatne. Velika prednost sokolskega sestava je v tem, da ne določujemo točno predpisanih sestav prvin, temveč da prepuščamo vadiateljem izbiro prvin in sestavljanje prvin. Izogibamo se vajam, ki bi bile morebiti na kvar zdravju, mišičju, krvnemu obtoku, dihalnim in drugim organom. Pri pouku telovadbe nam torej ne sme biti poglobitni cilj metodično razvijanje posameznih vadbenih strok, razredov, panog in vrst na orodju ali brez orodja, temveč imeti nam je pred očmi neprenehoma *glavni smoter, da hočemo s telesnimi vajami prispevati k telesnemu razvoju*, ne pa k razvoju telovadbe same in njenih vadbenih vrst.

Nauk, kako nam je vaje izbirati in kako nam je pri vajah pravilno in smotreno postopati, se zove *metodika telovadbe*.



Enotni telovadni kroj.

T. O. in starešinstvo jugoslovanskega Sokolskega Saveza sta sporazumno določila za ves Savez naslednji enotni telovadni kroj:

I. *a) moška deca* (od 6. do 12. leta): sive platnene hlače z bivšim slovenskim pasom, rdečo srajco in črnogorsko kapo, črne nogavice in črne čevlje;

b) moški naraščaj (od 12. do 18. leta): *a)* telovadni kroj: kratke sive hlače z bivšim slovenskim pasom (brez srajce in čevljev); *b)* svečanostni kroj: rdeča srajca s črno kravato, dolge hlače iz blaga kakor članstvo, pas kakor članstvo, brez monograma, kapa kakor članstvo, brez peresa, temveč samo znak sokola z razpetimi perotmi.

II. *a) ženska deca* (od 6. do 12. leta): siva, lanena, platnena halja z rdeče obšitimi rokavi v širokosti 1-5 cm na rokavih, na dolnjem robu krila pa v širini 2-5 cm. Pod vratom narodni motiv (povzetek iz rokava članic), okoli pasu rdeči gajtan (pas). Hlače iz enakega blaga z naramnicami, nad kolenom zadruga, črne nogavice, črni čevlji, na glavi čepica-dalmatinka.

b) ženski naraščaj (od 12. do 16. leta): temnomodro krilo do kolen, položeno, hlače enake barve, zadruga nad kolenom, bela košulja, spredaj zapeta s 3 cm širokim pasom z gumbi za pritrjevanje hlač in krila, okrog vrata skvačkan rob z gajtanom, rokavi všiti, nad komolcem 2 cm širok rob, nad robom ornamentika kot pri članicah v temnomodri barvi; rdeči pas iz ruša v širini 4 cm. Na glavi bela ruta, nogavice črne, telovadni čevlji črni.

III. Članice: temnomodro krilo do kolen, položene hlače iste barve, zadruga nad kolenom. Košulje z všitimi rokavi, nad komolcem 2 cm širok rob, nad robom predpisana ornamentika; okrog vrata skvačkan rob z rdečim gajtanom, spredaj zapeta s 3 cm širokim pasom z gumbi, čez ta pas 4 cm široki rdeči pas, na glavi rdeča ruta, nogavice črne, telovadni čevlji črni. Vsak nakit je strogo prepovedan.

Za ženske velja telovadni kroj tudi: kot slavnostni kroj, vendar se more uporabljati samo pri skupnih nastopih. Posamezne sestre ne smejo nositi tega kroja ves dan zleta.



Iz jugoslovenskega Sokolstva.

Izveček iz sej starešinstva Jugoslov. Sokolskega Saveza. Starešinstvo je imelo v tekočem mesecu štiri redne seje, na katerih se je rešilo mnogo tekočih zadev društev in žup. Predvsem je bilo rešeno vprašanje legitimacij in krojev za članice, naraščaj, deco (moško, žensko). Unija Zveze francoskih gimnastov je povabila Sokolstvo k 45. zvezni slavnosti, ki se vrši v Lille o Binkoštih dne 14., 15. in 16. maja l. 1921. Zveza se prisi še za potrebna pojasnila glede prireditve, nakar se bo definitivno sklepalo o udeležbi. Na predlog župe v Osijeku in T. O. Saveza se sklene, da se vrši zlet v Osijeku dne 28. in 29. junija 1921. Banatska župa javlja, da se vrši njen zlet o Binkoštih leta 1921. v Vel. Kikindi. V področju starešinstva se osnuje odsek za neodrešeno ozemlje in se poveri vodstvo tega odseka br. dr. Bohinjcu.

Sokolski muzej. V prihodnjem letu (1922) se bo najbrže vršil prvi jugoslovenski vsesokolski zlet. Pri tej priliki bomo morali pokazati vsemu slovanskemu svetu razvoj našega sokolstva od prvega početka. V to svrhu bomo morali zbrati ves tozadevni material, ki bo pričal o veliki zgodovini našega sokolstva. Pozivljemo Vas že sedaj, da nabirate in shranjujete v svojih društvih in župah vse, kar priča o razvoju posameznega društva in župe. Zbirajte predvsem razne slike, razglednice, sokolske knjige; posamezna društva naj preskrbe slike lepò razvitih telovadcev. Župe in društva, ki nočejo to sama shranjevati, naj pošljejo vse Sokolskemu Savezu.

Skupščine društev in žup. Ker se upravna doba žup in društev bliža koncu, pozivljemo bratsko predsedstvo, da ukrene vse potrebno, da se redne skupščine vseh društev izvrše vsaj do 15. januarja 1921. in redne skupščine žup do 1. februarja 1921.

„Sokolič“. Starešinstvo je v isti seji sklenilo, da začne s 15. januarjem izhajati v Ljubljani za vso državo list za naraščaj in deco „Sokolič“. Pozivljemo istotako vsa bratska društva, da pri tem listu sodelujejo ter ga širijo med naraščaj. Vsako bratsko društvo bi moralo naročiti po več izvodov, da jih oddaja svoji mladini. Naročnina se pravočasno javi. Naroča se pri administraciji „Sokoliča“ v Ljubljani. Dopisi se pošiljajo na uredništvo „Sokoliča“ v Ljubljani, Narodni dom.

Legitimacije. Ker je delo v tovarni radi preobilnega posla zaostalo, ne moremo legitimacij izdati že pred 1. januarjem, izidejo pa do 15. januarja. Pozivljemo Vas, da nam takoj javite število legitimacij, katere potrebujete za Vaše članstvo. Cena legitimaciji je 5 kron.

Sokolski znak. Ob istem času kakor legitimacije se bo razpošiljalo tudi sokolski znak, ki je uveden glasom sklepa skupščine v Mariboru za vse naše sokolstvo. Pravila o nošnji sokolskega znaka bodo objavljena v „Sokolskem Glasniku“. Znak se ne bo prodajal nikjer drugje kakor pri Savezu in tudi župam in društvom

je strogo prepovedano, dati znak v prodajo trgovcem. Društveni, oziroma župni odbor je osebno odgovoren za to, da dobe znak samo člani in nihče drugi. Pričakujemo od naših sokolskih činovnikov, da se bodo zavedali svojih dolžnosti in bodo čuvali naš sokolski znak pred zlorabo. Društvom, pri katerih bi se ugotovilo, da se ne držijo predpisov, se znak ne bo več dajal. Izporočite nam takoj, koliko znakov potrebujete za svoje članstvo. Cena znaku bo 5 kron.

Proste vaje za leto 1921. V prihodnjih dneh izidejo v posebni brošuri proste vaje za leto 1921 in za vsesokolski zlet leta 1922. Bratsko predsedstvo naj takoj opozori vsa društva, da si naroče proste vaje pri Sokolskem Savezu. Vaje za naraščaj izidejo v prihodnji številki „Sokoliča“.

Tekma Jugoslov. Sokolskega Saveza. Tehnični odbor Jugoslov. Sokolskega Saveza je sklenil na svoji seji dne 28. oktobra t. l., da se vrši leta 1921. savezna medzletna tekma z olajšanmi tekmovalnimi vajami, ki so bile predpisane za tekmo v Ljubljani leta 1913., oz. 1914. Vaje izidejo okrog novega leta. — Leta 1922. se bo vršil vsesokolski zlet Jugoslov. Sokolskega Saveza, združen s tekmo. Vaje za to tekmo bodo one iz leta 1913., oz. 1914., a *neizpremenjene*. Tekmovalo se bo oba-krat v nižjem, srednjem in višjem oddelku in za prvenstvo. Kraj in čas prihodnjeletne medzletne tekme do sedaj še ni določen. č.

Proste vaje za moško deco, moški in ženski naraščaj, ki jih je predpisal Jugoslov. Sokolski Savez za prihodnje leto, izidejo v zadnji številki „Sokoliča“. Naročite ga! č.



Župne vesti.

Župno predsedstvo pozivlje vsa bratska župna društva, da izvrše najkasneje do 15. januarja svoje letne redne občne zборе ter takoj vpošljejo obširna poročila župi, da sestavi župno poročilo za Savez. Župni občni zbor se vrši proti koncu meseca januarja ali pa začetkom februarja, nakar že sedaj opozarjamo bratska društva, da izvolijo na svojih občnih zborih zadostno število delegatov za župni občni zbor. Za vsakih 50 članov pritičejo trije delegati, prebitki nad 25 članov štejejo kot polni.

Župno predsedstvo opozarja bratske odbore vseh župnih društev na revizijo, ki jo je sklenil župni odbor v svoji zadnji seji ter razglašča, da se vrše revizije po štirih članih predsedstva po sledečem redu: za ribniško okrožje dne 6. januarja 1921. v Ribnici od 8. ure zjutraj dalje za društva: Ribnica, Kočevje, Sodražica, Loški potok, Loška dolina, Cerkljica, Bloke in Velike Lašče. — Dne 9. januarja 1921. pri Sokolu I. v Ljubljani za vse ljubljansko okrožje, in sicer: Sokol I, Sokol II, Moste, Štepanja vas, Kamnik, Polje, Škofljica, Št. Vid, Skaručina, Litijska gora, Vače, Višnja gora, Ježica. — Navzočni morajo biti vsi bratje tajniki, načelniki, blagajniki in predsedniki odsekov. Za vse je udeležba *dolžnost*. Ako se kdo ne more udeležiti, mora poslati o vsem natančno poučenega namestnika. *Poročila za občne zборе prineso pozvani bratje s seboj, spisana, kakor jih podajo na društvenem občnem zboru.*

Župno tajništvo.

XII. predsedstvena seja dne 7. XII. 1920. Navzočni: Švajgar, Vidmar, Borštnik, Berce, Petrovič, Cigojeva. Opravičena s. Klemenčičeva. Ostali neopravičeni.

Tajniško poročilo se odobri. Ker nekatera društva jako netočno odgovarjajo na župne dopise, se drugič objavijo v župnem glasilu. Načelnik Vidmar poroča, da niso še vsa društva podala svojih statističnih poročil. Za 8. t. m. se skliče seja župnega T. O., za nedeljo 19. t. m. pa župni vaditeljski zbor. Obravnavale se bodo župne

proste vaje; ustanovitev ljubljanskega okrožja ter tekoče zadeve. — Sklenejo se izvršilne naredbe za revizijo društev v zmislu sklepov odborove seje. Revizijo izvrše bratje Vidmar, Švajgar, Petrovčič in Borštnik. Za revizijo župnega zleta se vrši posebna seja.

Župni tiskovni odsek je imel na isti dan svojo sejo v zadevi izdaje Vestnika za prihodnje leto 1921.

Naslov župnega tajništva je: br. Verij Švajgar, Ljubljana, Zrinjskega ulica 4/I. Vsi dopisi naj se odsedaj naprej pošiljajo na ta naslov.

Društvene vesti smo zaradi obilega gradiva odložili za prihodnjo številko.

Uredništvo.

Pokrajinski zlet v Osijeku 1. 1921. Priobčujemo v glavnih obrisih spored pokrajinskega zleta v Osijeku, ki se bo vršil v vidovdanskih dneh leta 1921. Obvezen bo ta zlet za osiješko, haško, banatsko, beograjsko, tuzlansko, bjelovarsko in zagrebško župo. Ostale župe se bodo gotovo udeležile sokolskih dni v Osijeku po številnih odposlanstvih. Spored je sledeči: *27. junija predpoldne*: tekme v nižjem oddelku za obvezne župe; *popoldne*: tekme obveznih žup v prostih vajah; *zvečer*: prihod sokolstva. *28. junija dopoldne*: od 6. do 10. ure skušnje na telovadišču, od 10. do 13. ure sprevod po mestu; *popoldne*: javna telovadba. *29. junija dopoldne*: tekme žup v prostih vajah; *popoldne*: javni nastopi žup; *zvečer*: odhod sokolstva. *30. junija*: skupščina Zveze. Opozarjamo vsa bratska društva že sedaj na temeljito pripravo za zlet. Skrbe naj, da bo naša župa častno, kot vedno, zastopana tudi v Osijeku.

Šv.



Razno.

Državlanski evangelij. Smo svobodni državljani, Vsi, ki smo delali za to našo svobodno državo, vsi, ki so delali bivšo gnilo Avstrijo, torej proti svobodni jugoslovanski državi, pa tudi oni, katerim je bilo to vseeno, Avstrija ali svobodna naša država. Naravna stvar je, da se vsi ti, ki naše države niso hoteli, ali katerim je bila usoda naroda postranska stvar, s prevratom niso spremenili. Kaj še. Nekateri od njih se niso spremenili niti danes po dveh letih naše nove svobodne države. Poznate jih na prvi pogled po vsem njihovem obnašanju. Pravi državljan je pošten in časten mož v vsem — na zunaj in znotraj. Če bo vsak od nas iz kremenja, bo ves narod iz kvadrov, država bo silna, če bomo vsi častni, pošteni, iskreni in izobraženi. Država bo urejena, če bo vsakdo od nas urejen; če bo ves jugoslovanski narod organiziran, bo država njegova organizirana. Organizacija znači urejenost, premišljenost, mirnost in pred vsem silo. Organiziran narod izloči s svojo disciplino, redom in delom vse dvomljive in nečiste življe, izvrže jih iz sebe kakor vrže morje gnile ribe na breg. Bodimo državljani!

Rekordi starega veka. Prav nič nam ne bo škodovalo, če pogledamo včasih nazaj v davne minule čase. Iz teh časov so se ohranile vesti o naravnost neverjetnih telovadnih uspehih. Slavni rimski zgodovinar Cornelij Nepos se sponinja v svojem delu: „O slavnih vojskovodjih“ (življenje Milhada. 4. pogl.) proslulega herodroma, h. j. tekača Feidippida. Ta slavni tekač je bil poslan iz Aten v Sparto po pomoč proti Perzijcem. Pretekel je to progo (225 km) v enem samem dnevu in noči. Tekoč macedonskega kralja Aleksandra Philonidesa je pretekel v devetih urah pot iz Sikyona v Elido, t. j. 1200 stadijev (pribl. 218 km). Platajan Euchidas je bil poslan po bitki pri Salamisu (l. 480. pred Kr. r.) v Delfi po sveti ogenj, ker je ogenj na

atenskih ognjiščih med perzijanskim vpadom ugasnil. Pretekel je 1000 stadijev, t. j. 180 km, na dan; prinesel je ogenj, ali na stopnicah oltarja se je zgrudil in umrl. O tekaču Lasthenonu se omenja, da je pretekel pot iz Theb v Chaironejo hitreje kakor najhitrejši konj. Ti uspehi so gotovo naravnost nezaslišani in če bi ne bili navedeni izrečno kot posebno znameniti, bi jim niti ne hoteli verjeti. Da nam postanejo razumljivejši in si lažje predstavljamo te velikanske izvedbe (uspehe), si razdelimo enega od njih, recimo Filonidovega na manjše zložke. Tekel je 9 ur. Če računamo samo eno uro na potrebni počitek, edini obed in okrepcilo ter na vrsto od-dihov (v obliki proste hoje za nekoliko minut), nam ostane 8 ur čistega teka. 218 km v 8 urah je okroglo 27.2 km na uro, t. j. več kot 450 m na minuto, ali 7.5 m na sekundo. Še bolj pa kot sama hitrost teka nas preseneča neverjetna vztrajnost, impo-pira nam delo, katero so vzdržali ti ljudje v teku; v resnici nezaslišani rekordi.

O mečevanju (sabljanju) piše „Gymnaste Suisse“: Ura mečevanja gotovo ni odmor, počitek za možgane; prej narobe. Ni torej pravilno priporočati mečevanje onim, ki so utrujeni od duševnega dela. Na enakomernost razvoja se pri mečevanju ne gleda, ker se v glavnem vadi le z desno roko. Posledica tega je tudi nepravilno držanje telesa. Vežbanje samo je precej izčrpno, zahteva razvijanja velike energije v jako kratkem času. Priporočati je torej vsem, ki pričenjajo z mečevanjem, da se dajo poprej zdravniško pregledati. Začeti z mečevanjem v štiridesetih letih se vobče ne priporoča. V tej starosti goje mečevanje brez nevarnosti za zdravje lahko samo oni, ki so je gojili od mladosti neprenehoma. Kdor trpi na napakah v krvnem obtoku ali dihanju, ta tega sporta sploh ne sme gojiti! To se nanaša seveda na ure, v katerih se goji izključno samo mečevanje. V naših društvih pa se uporablja za mečevanje samo po četrh ure kvečjemu 1- do 2krat v mesecu in se do prostega mečevanja sploh ne pride.



Bratje in sestre! Naročajte naš „VESTNIK“.

Prispevajte za tiskovni fond naše župe.

Tvornica telovadnega orodja

Bašin in drug Ljubljana, Pred škofijo 19

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

popolno opremljenje telovadnic.

Na zahtevo pošlje proračune in načrte.