

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

SOKOLSKA TELOVADBA DO LETA 1914

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Tomaž Pavlin

RECENZENT

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

asist. dr. Milan Hosta

Avtor dela

Vinko Plevnik

Ljubljana, 2008

Zahvala

Iskreno se zahvaljujem dr. Tomažu Pavlinu za pomoč, strokovne nasvete in podporo pri izdelavi tega diplomskega dela, hvala dr. Damirju Karpljuku za vse izkušnje in znanje, ki sem ga pridobil iz smeri Prilagojena športna vzgoja, iskrena hvala tudi dr. Milanu Hosti in ekipi Zavoda za fair play in strpnost v športu za njihovo podporo in možnost biti del tako fantastične ekipe.

Posebna zahvala gre na tem mestu mojima staršema za vso njuno potrpežljivost, ljubezen in podporo tekom mojega študija. Brez njiju bi bila ta pot veliko težja.

Na koncu pa še iz srca hvala vsem ostalim, ki ste mi stali ob strani v najtežjih trenutkih in verjeli vame.

Hvala!

Ključne besede: zgodovina sokolstva, sokolski telovadni sistem, proste vaje, orodne vaje, redovne vaje, telovadne igre.

SOKOLSKA TELOVADBA DO LETA 1914

Vinko Plevnik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Število strani: 81, Število virov: 15, Število prilog: 9

IZVLEČEK

Diplomsko delo obravnava sokolsko telovadbo in sicer v obdobju do leta 1914, poudarek pa je na obdobju t. i. »sokolskega preporoda«, v okviru katerega je pričela tudi izhajati strokovna revija Slovenski sokol. V tem času je dr. Viktor Murnik uveljavil telovadbo kot stroko, ki je kakovostno zelo napredovala in lahko rečemo, da je njegovo strokovno delo rodilo tudi tekmovalne sadove in telovadba ni bila več le družbeno-socialna in narodno-vzgojna dejavnost, pač pa vse bolj strokovna in tudi množična. Z vidika zgodovinske distance se postavlja vprašanje, kakšna je bila telovadba v luči in s poudarkom na nam dostopnih virih (revija Sokol), kakšen je bil takrat slovenski telovadni jezik, pripraviti je bilo namreč potrebno slovensko telovadno terminologijo, ki je dotlej še nikjer niso potrebovali, saj se je pri vodenju telovadbe uporabljala nemščina. Seveda pa slovensko narodno društvo ni moglo in tudi ni smelo izvajati svoje osnovne dejavnosti v nemščini in z izdajo dela Nauk o telovadbi je bilo opravljeno veliko kulturno delo ne samo za telovadbo, ampak tudi za vso slovensko kulturno javnost.

Zato diplomsko delo na osnovi virov tega obdobja obravnava sokolski telovadni sistem, organizacijo vadbe, metodiko, vrste vaj (redovne vaje, proste vaje, orodna telovadba), sestavo vadbene ure in odgovarja na stereotip telovadba je športna gimnastika. Dejstvo je namreč, da je bila sokolska telovadba veliko več kot le športna gimnastika. Bila je namreč vsestranska vadba z natančno opredeljeno terminologijo in z natančno določenimi pravili. Njeni cilji so bili razvoj posameznika kot celoto tako

z vidika razvoja motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti, kot z vidika razvoja posameznika kot celovite osebnosti, kar je bilo v času velikega pritiska na slovenski narod še posebej pomembno.

ABSTRACT

My thesis paper deals with Sokol gymnastics up to 1914 with special emphasis on the period of the so called »Sokol Renaissance«, during which the magazine Slovene sokol came to light. In that time Viktor Murnik established gymnastics as a discipline, which made significant progress in terms of quality and one can say his work has brought about not just competitive results but has also changed gymnastics in that it was no longer merely a social and educational activity but was getting more and more technical and performed by masses.

From the point of view of historical distance a question arises, what was gymnastics in the light of and with the accent on the sources available like (Sokol magazine), and what was the Slovene gymnastics language of that time like since the gymnastics terminology, replaced by German up to that point, yet needed to be prepared. Slovene national society could not and was not able to perform its main activity in German and therefore published "Nauk o telovadbi" (Principles of Gymnastics) which was a great cultural achievement not only for gymnastics but also for the whole Slovene cultural public. The research work for my thesis was based upon historical research methodology, collecting and reviewing of primary and secondary sources as well as upon processing and interpreting of this information.

Consequently, my thesis paper which is based on the sources from that period deals with Sokol gymnastics system, organization of exercise, methodology, type of exercises (marching drills, free exercises, apparatus gymnastics), what did an hour of exercise comprise and also answers the stereotype "gymnastics equals sports gymnastics". It is a fact Sokol gymnastics was much more than merely sports gymnastics. It included diversified exercises with precisely determined terminology and rules. Its purpose was the development of an individual as a whole both, in terms of motor capacities and morphological characteristics as well as his/her personality, what was extremely important in time when our nation was under great strain.

KAZALO

IZVLEČEK.....	3
ABSTRACT	4
1 UVOD	6
2 NASTANEK IN RAZVOJ TELOVADNEGA DRUŠTVA SOKOL.....	8
2.1 JUŽNI SOKOL	8
2.2 SLOVENSKI TELOVADNI JEZIK	11
2.3 LJUBLJANSKI SOKOL	13
2.4 DR. VIKTOR MURNIK.....	16
2.5 ORGANIZACIJA IN OBLIKA TELOVADBE V SOKOLU.....	20
3 SOKOLSKI TELOVADNI SISTEM	23
3.1 STROKE, RAZREDI IN PANOGI	23
4 PROSTE VAJE	27
4.1 GIBI	27
4.1.1 Gibi rok	29
4.1.2 Gibi trupa	39
4.1.3 Gibi nog.....	41
4.2 NAČINI IZVEDBE PROSTIH VAJ.....	48
5 REDOVNE VAJE	52
5.1 VADBA POSAMEZNEGA TELOVADCA	53
5.2 VAJE V ČLENU.....	55
5.3 VAJE V ČETI	59
5.4 VAJE V ZBORU	61
5.5 VAJE V PRAPORU	62
6 ORODNE VAJE.....	64
6.1 VAJE Z ORODJE	64
6.2 VAJE NA ORODJU	65
6.3 VADBENE VRSTE NA ORODJU	67
7 TELOVADNE IGRE	73
7.1 NAVODILA ZA NAČELNIKE IN VADITELJE	73
7.2 ODBIJALNE IGRE Z ŽOGO.....	75
8 ZAKLJUČEK.....	78
9 VIRI IN LITERATURA.....	81

1 UVOD

Namen tega diplomskega dela je omogočiti celovit vpogled v obdobje sokolske telovadbe do prve svetovne vojne, strokovno delovanje in način dela, predvsem pa pojmovanje in pomen telovadbe v tem času, kakršna je telovadba bila z vidika določenih vaj (redovne vaje, proste vaje, orodna telovadba...), sokolski telovadni sistem, organizacija vadbe in izvajanje vaj ter tudi njihova telovadna terminologija.

Dejstvo je namreč, da se v današnjem času sokolska telovadba večkrat pojmuje le kot športna gimnastika in ne kot sistematično skrbno načrtovana športna vadba, katere namen je bil razvoj celotne človekove osebnosti. Za diplomsko delo je uporabljena zgodovinska raziskovalna metodika, zbiranje in pregled primarnih in sekundarnih virov, njihova obdelava in interpretacija.

Moj namen pri tem diplomskem delu je pregledati razpoložljive vire knjižnice FŠ (revija Slovenski sokol) ter na ta način omogočiti vpogled v sistematiko telovadnih vaj, v takratno terminologijo in namen takšne športne vadbe, kot so jo v tistem času poznali in prakticirali.

Telovadno društvo Sokol je pri svojem nastanku in razvoju večkrat naletelo na velike ovire. Dejstvo je namreč bilo, da Slovenci nismo imeli telovadne tradicije in šport se je pred ustanovitvijo telovadnega društva Južni sokol gojil le v manjši meri. K vsemu temu je potrebno dodati še to, da je bil slovenski narod izpostavljen velikemu nemškemu pritisku in poskusom germanizacije. In če upoštevamo še to, da takrat ni bilo ne duha ne sluha o kakršnikoli telovadni terminologiji v slovenskem jeziku, potem vemo, da so bili začetki organizirane športne vadbe in začetki telovadnega društva Sokol precej trnovi. Na nek način olajševalna okoliščina za ustanovitelje Južnega sokola je bila v tem, da so imeli vzornika v Praškem sokolu, ki je bil ustanovljen nekoliko pred Južnim sokolom.

V času ustanovitve telovadnega društva Sokol so bile sicer na Slovenskem že nekaj časa prisotne v obliki društev čitalnice in tudi Sokol se kasneje še nekaj časa ni mogel otresti čitalniške narave. Vendar je potrebno vedeti, da so imele čitalnice predvsem izobraževalno-vzgojno vlogo, medtem ko je bila skrb za telo zanemarjena.

V Sokolu pa je bila situacija nekoliko drugačna. Sokolstvo je namreč poleg možnosti za aktivno preživljanje prostega časa in možnosti za zdrav način življenja ponujalo tudi možnost, da so se skozi telovadbo manifestirale politične in kulturne ideje. Osnovni namen sokolske telovadbe je seveda bil krepitev posameznika skozi telovadne vaje, vendar je bilo prisotno tudi zavedanje, da se lahko le vsestransko razvit posameznik najbolje vključi v svoje okolje in s svojim delovanjem pripomore k boljši prihodnosti svojega naroda.

Vrednote, ki so se poudarjale, so bile predvsem disciplina, vztrajnost, požrtvovalnost, delavnost itd. Zdi se, da so takšne vrednote nepogrešljive tudi danes, vendar so bile v tistem času, ko je bila sokolska telovadba skrbno načrtovana, naporna in včasih za nekatere tudi nekoliko enolična, naravnost nujne. Tako je v prvem delu predstavljena kratka zgodovina Sokola od njegovega nastanka, razvoja, delovanja in seveda nekatere osebe in dejavniki, ki so zaznamovali to obdobje.

Drugi del je posvečen obravnavi sokolskega telovadnega sistema, organizaciji vadbe, metodiki in vrsti vaj (redovne vaje, proste vaje, orodna telovadba...). Opisane so vse vaje, terminologija teh vaj in seveda navodila za izvedbo. Prav ta skrbno načrtovana vadba, ki zajema veliko število vaj, s svojo vsestranskostjo predstavlja bistvo sokolske telovadbe in postavlja trdne temelje tudi za kasnejši razvoj športne vadbe pri nas.

2 NASTANEK IN RAZVOJ TELOVADNEGA DRUŠTVA SOKOL

2.1 Južni Sokol

Dne 1. oktobra leta 1863 je v Ljubljani skupina slovenskih domoljubov ustanovila gimnastično društvo Južni sokol, prvo telovadbo društvo na Slovenskem.

Ustanovitev prvega telovadnega društva na slovenskem spada v isti kulturnopolitični okvir kot ustanovitev Sokola v Pragi.

Tudi slovenski narod je bil tako kot češki izpostavljen nemškemu pritisku in njegovim težnjam po germanizaciji naših krajev; pritisk je bil tem občutnejši in poskusi germanizacije tem nevarnejši, ker Slovenci niso bili takšna ovira kot Čehi, ki so bili močnejši ne samo po številu prebivalstva, temveč predvsem po gospodarskem in splošnem kulturnem razvoju. Čehi so tudi že imeli številno narodno zavedno in zlasti gospodarsko močno ter odporno plast meščanstva z odločnim političnim vodstvom (Stepišnik, 1968).

Slovenci nismo imeli telovadne tradicije. Pred marčno revolucijo sploh ni bilo mogoče pomisliti na ustanovitev telovadnega društva, vendar so v manjši meri gojili tudi v Ljubljani šport. Pobudo zanj je dal Štefan Mandić, poznejši prvi telovadni učitelj v Južnem sokolu in na ljubljanski gimnaziji, markantna osebnost, povezana z rastjo slovenske telesne kulture v tem času. Mandić je namreč zbiral ljubljanske meščane obeh narodnosti v svojih telovadnih prostorih že približno dvajset let. Podobno kot drugje je tudi v Ljubljani Mandićeva šola postala temelj ali izhodišče za nastanek slovenskega in nemškega telovadnega društva (Stepišnik, 1974).

Že jeseni leta 1862 so se začele priprave na ustanovitev, vendar ljubljanskim rodoljubom, pobudnikom ustanovitve, delo ni teklo od rok tako gladko kot v Pragi. Skupina telovadcev Slovencev je dala pobudo, naj bi Mandićeva šola oziroma zbiranje telovadcev dobilo nekoliko trdnejšo organizacijsko osnovo in naj bi se zato spremenila v telovadno društvo. Eden obiskovalcev te šole, politično sicer popolnoma neznan in nepomemben ljubljanski poštni uradnik Bernard Jentl, je 1. junija 1862 s posebno okrožnico začel zbirati privrženca misli o ustanovitvi telovadnega društva.

Jentl in njegovi prijatelji pri tem niso imeli nobenih političnih namenov, zlasti pa ne tega, da bi ustanovili društvo z izrazitim slovenskim poudarkom in v nasprotju z Nemci. O tem priča tudi to, da se je na Jentlovo okrožnico podpisalo tudi nekaj nemško mislečih ljudi (Stepišnik, 1968).

A vendar so priprave na ustanovitev novega društva v Ljubljani potekale v znamenju tedanjih političnih in kulturnih razmer v mestu; deželne in mestne oblasti niso gledale na ustanavljanje društva s prijaznostjo in razumevanjem, ustanovitelji so morali pokazati zvrhano mero opreznosti in potrpljenja. Kamen spotike je namreč tičal v tem, da se je v pripravah pokazalo, da ne gre za ustanavljanje turnerskega društva, temveč za društvo, ki bo v slovenskih rokah; pobuda za ustanovitev je prišla iz vrst Slovencev, čeprav to spočetka ni bilo jasno poudarjeno. Ko pa so sestavljali osnutek pravil in se je pokazalo, da namerava novo društvo poslovati v slovenskem jeziku, so se zganili tudi Nemci in v odgovor poslali med telovadce svojo okrožnico s predlogom, da se ustanovi društvo, ki bo poslovalo v nemškem jeziku, imelo torej nemški značaj. Deželna vlada je medtem zavlačevala dovoljenje za ustanovitev slovenskega društva, dovolila pa ustanovitev turnirskega; tako so Nemci, ki so vložili prošnjo kasneje, dobili dovoljenje prej kot Slovenci. Deželna vlada pa je končno morala popustiti tudi Slovincem; septembra leta 1863 so bila potrjena pravila novega slovenskega društva, ki je dobilo ime Južni sokol.

Ime Sokol kaže na zgledovanje po Čehih, prav tako dodatek Južni, ki pove, da gre za južnega brata severnemu vzorniku v Pragi. Novo društvo je zaradi telovadbe pomenilo poživitev in novost v razvoju našega društvenega življenja, čeprav telovadbe še ni moglo povezati s širšimi družbenopolitičnimi smotri; vendar pa je bilo z njim ustvarjeno jedro, iz katerega se je kasneje, ko so tudi pri nas dozorele razmere, razvilo pravo društveno telovadno gibanje (Stepišnik, 1974).

Namen društva je bil »dajati pobudo, priložnost in navade pravilnim telesnim vajam« oziroma gojiti telovadbo, ki je terminološko nadomestila grški izvirnik gimnastika, in vzgajati. To je konec leta 1863 potrdil tudi prvi društveni starosta Etbin Costa rekoč, da je »telovadstvo... umetnost, po kateri se telo vadi, da je potem ugibčnejše in močnejše«. Costa, ki je poleg splošnega pomena vadbe za telesni in duhovni ali moralni razvoj mladih poudarjal pomen vadbe tako z vidika javnega izobraževanja kot

z vidika narodne vzgoje, se je hkrati zavzel za širitev telovadbe med vsemi sloji slovenskega naroda in obema spoloma (Pavlin, 2005). Telovadno šolo je še naprej vodil Štefan Mandić. Ta v telovadbo ni mogel uvesti kaj novega in boljšega od tega, kar je svojim telovadcem posredoval že prej; njegovo znanje je zadostovalo samo za čas prvega navdušenja, pa vendar se je v Sokolovi šoli zbiralo več telovadcev kot včasih v Mandićevi privatni šoli; vzrok za to je treba iskati predvsem v tem, da je telovadba v Sokolu veljala kot rodoljubno dejanje. Tudi so telovadili sedaj vsi člani v družini in ne več kot prej v manjših skupinah (Stepišnik, 1968).

Južni sokol je bil zaradi t. i. sokolskega ekscesa leta 1867 razpuščen, ko so se Sokoli po pogrebu svojega člana zapletli v izzvan pretep z razgrajači, ki so jih nahujskali Nemci, vendar že naslednje leto obnovljen v društvo Ljubljanski sokol, ki je kasneje postalo matično sokolsko društvo na Slovenskem.

Južni sokol je zelo razgibal ljubljansko društveno življenje. Prirejal je podobno kot čitalnica zabavne večere in veselice, plese, gledališke predstave, pevske večere. Velika novost in glavna privlačnost, po kateri se je Sokol predvsem razlikoval od čitalnice, pa je bila njegova telovadna šola, ki je bila na voljo članstvu kot glavna, pa vendarle le ena od oblik društvenih dejavnosti. Tudi se ni omejeval le na ljubljansko območje, temveč je z obiski, izleti in z drugimi oblikami dela zajel večino Slovenije. Še več, njegov vpliv je bil občuten neposredno ali posredno tudi na Hrvaškem, proti koncu obdobja pa tudi v Srbiji. Hkrati je imel ves čas izredno žive kulturne in politične zveze s češkim sokolstvom. Tyrš je potreboval komaj deset let, da je dokončno uresničil in utrdil zamisel, ki jo je imel o telovadbi in njenem mestu v politično-vzgojnem življenju češkega naroda. Pri tem so odločale okoliščine, in so omogočile Čehom, da so od vsega začetka začeli ustvarjati široko gibanje, oprto na društveno telovadbo v pravem pomenu besede. Vsega tega na Slovenskem ni moglo biti, naše meščanstvo v nobenem pogledu še ni bilo tako močno in splošne razmere niso še dozorele toliko, da bi se bilo tudi pri nas lahko začelo razvijati široko gibanje, podobno češkemu. Južnemu sokolu (in za njim njegovemu neposrednemu nasledniku Ljubljanskemu sokolu) pa je le treba priznati, da je postavil temelje za nastanek in kasnejši razvoj prave društvene telovadbe, čeprav se Sokol dobrih trideset let ni mogel otresti čitalniške narave (Stepišnik, 1968).

2.2 Slovenski telovadni jezik

Ko so v Ljubljani ustanavljali telovadno društvo, niso tisti, ki so sprožili akcijo niti približno slutili kakšne težave jih čakajo, ne samo politične, ampak tudi tehnične. Niso poznali nobenega telovadnega sistema, razen tistega, ki ga je obvladoval Mandić. Niso še poznali slabosti v metodiki poučevanja, težave so bile z organizacijo pouka, z nabavo in izdelovanjem orodja. Zagotoviti si je bilo treba učitelje in predsokole ter najti denar za honorar, skratka težave so se jim odkrivale na vsakem koraku. Na glavno težavo so naleteli brž, ko so se začeli zbirati k telovadbi, še preden je bilo društvo ustanovljeno: ni bilo slovenskega telovadnega jezika, slovenske terminologije. O tem ni imel tedaj v Ljubljani nihče najmanjšega pojma in znanja. Danes se sliši čudno ali celo neverjetno, da je Mandić ves čas, kar je učil v Sokolu, uporabljal v telovadnici nemški učni jezik in terminologijo (Stepišnik, 1974).

Želji po napredku in boljši, bolj pestri telovadbi, ki si jo je članstvo želelo vsak dan bolj in ji Mandić s svojim skromnim znanjem ni mogel več ustreči, je bilo treba zadostiti; in ker doma ni bilo strokovnjaka, se je bilo treba ozreti drugam. Zanimivo pa je, da se v tem pogledu niso obrnili po pomoč na Sokola v Pragi ali na Tyrša samega, ki je v tem času že začel snovati svoj telovadni sistem. Med obema društvoma pač ni bilo tesnejših stikov in v Ljubljani o Tyrševih prizadevanjih niso dosti ali nič vedeli, zato so posegli po delu, ki je bilo v tedanjem telovadnem svetu, predvsem nemškem, najbolj znano, v glavnem po Eiselenovih telovadnih tablicah.

Slovenski jezik je v tem času prodiral v javno življenje z veliko težavami in celo zavedni Slovenci so se težko in počasi otresli miselnosti, da je slovenščina jezik kmetov, neuporaben v sleherni boljši, tudi slovenski družbi, zlasti pa neuporaben za znanstveno, tehnično in podobno izražanje. Posebej težko je bilo s slovensko telovadno terminologijo, ki jo dotlej še nikjer niso potrebovali; tako se je Južni Sokol znašel pred težkim, pomembnim vprašanjem. Tega so se v društvu dobro zavedali in so prvič razpravljali o tem že na prvem občnem zboru in poskušali najti rešitev (Stepišnik, 1974).

Najbolj so v Sokolu občutili težave zaradi nemške terminologije pri redovnih vajah – v Sokolu so jim pravili stopanje. Nemška terminologija bi bila v zadregi morda še

sprejemljiva, začasno v telovadnici, v zaprtem ali vsaj ograjenem prostoru, kjer ni bilo gledalcev; nemogoč pa je postal položaj, ko je moral društveni učitelj, ki je vodil četo Sokolov na izlet, k pogrebu in podobno, torej javno poveljevati v nemščini. V zadregi so našli rešitev in se obrnili po pomoč k nekemu srbskemu častniku v Beogradu, naj pošlje srbska povelja. Naprošeni je želji ustregel in tako so povelja prispela v Ljubljano z namenom, da se vpeljejo v društvu. Vendar sta se Mandić in Coloretto branila uvajati srbska ali slovenska povelja, verjetno sta se bala posledic v službi, Coloretto pa tudi sicer ni bil navdušen za slovensko terminologijo (Stepišnik, 1974).

V društvu so tako pooblastili dr. Zupanca, da ob pomoči dveh vidnih slovenskih kulturnih delavcev, prevzame skrb za čim hitrejšo pripravo slovenske telovadne terminologije. Slovensko narodno društvo resnično ni moglo in tudi ni smelo izvajati svoje osnovne dejavnosti v nemščini. Tako je leta 1866 izšel v založbi Južnega sokola prvi del telovadne knjige, napisane v slovenskem jeziku z naslovom Nauk o telovadbi. Po njeni tehtnosti je seveda ne moremo primerjati z malo kasnejšim Tyrševim Zakladom telesnih vaj, saj ni bila temelj za razvoj sistematične telovadbe, ki jo je Tyrš v tem času v češkemu Sokolu šele snoval, je pa dobro rabila predtelovadcem pri poživljanju tedanje telovadbe.

V prvem delu Nauka o telovadbi so v besedi in sliki obdelane oblikovalne vaje, v drugem, ki je izšel leta 1869 v novih okoliščinah, pa vaje na orodju in z njim meti, dviganje bremen, nošenje in plezanje. Napovedan je bil tudi tretji del, v njem naj bi bile obravnavane redovne vaje na mestu in v pohodu, ki pa ni izšel (Stepišnik, 1968).

Slovenci smo tako dobili prvo telovadno terminologijo. Nauk o telovadbi je postal osnova za nadaljnji razvoj slovenskega telovadnega jezika. Kranjska deželna vlada je leta 1871 celo priznala drugi del Nauka o telovadbi kot učbenik za pouk telovadbe v osnovnih šolah s slovenskim učnim jezikom, vendar priznanje ni doseglo pravega učinka. Osnovnošolska telovadba je bila sicer po zakonu obvezna, vendar pa se ni mogla prebiti do prave veljave. Poučevali so jo le v večjih mestnih šolah, ki so polagoma pričele dobivati telovadnice in orodja (Stepišnik, 1974) .

Kasneje se je lotil terminologije dr. Viktor Murnik, tik pred njegovim nastopom pa Fran Brunet, prvi slovenski strokovno usposobljeni telovadni profesor, ki je poleg študija na fakulteti dokončal tudi tečaj za telovadne učitelje na Dunaju.

2.3 Ljubljanski sokol

Z razpustom Južnega sokola je v slovenskem narodnem življenju zazijala velika vrzel in dr. Janez Bleiweis je predlagal, da naj bi ustanovili novo društvo. Takoj so bila sestavljena nova pravila in predložena v odobritev deželni vladi. Dne 27. aprila 1868 je bilo ustanovljeno novo društvo, ki je dobilo ime telovadno društvo Sokol v Ljubljani ali na kratko Ljubljanski sokol. Ustanovitev Ljubljanskega sokola pomeni obnovo, v nobenem primeru pa kar se razvoja gibanja tiče, ni kakšna odločilna prelomnica. Društvo je v vseh pogledih nadaljevalo delo Južnega sokola, v ničemer ni spremenilo metod in vsebine, kar velja predvsem za telovadbo v Sokolovi telovadni šoli (Stepišnik, 1968).

Telovadba tudi sedaj ni prišla do pravega razmaha; nesistematična, nedognana telovadba v telovadni šoli že sama po sebi ni bila dovolj privlačna, strokovne sposobnosti učitelja so bile zelo skromne, povrhu vsega pa so tudi Nemci pritiskali in poskušali odvrčati ljudi od obiskovanja telovadne šole in tako si lahko razložimo, zakaj je po začetnem navdušenju začel obisk padati. Društveni odbor se je v zadregi obrnil po pomoč na Sokola v Pragi in spomladi 1871 je prišel v Ljubljano k Sokolu kot plačan telovadni učitelj Vaclav Z. Vesely, Tyršev učenec in predtelovadec praškega Sokola (Stepišnik, 1968).

Predvsem je prinesel s seboj v Ljubljano Tyrševo zamisel o mestu in pomenu telovadbe za sokolsko gibanje. Tudi na Češkem sistematična telovadba v tem času še ni bila v praksi popolnoma uresničena in je Tyrš v teh letih šele dokončeval vsebinsko in organizacijsko svoj telovadni sistem, vendar pa so telovadci takoj začutili razliko med telovadbo v Pragi in Ljubljani. Delo v telovadnicah se je takoj poživilo in povečal obisk, poleg telovadne šole za člane je nastala tudi šola za naraščaj, pobuda, da bi ustanovili tudi šolo za žene pa ni uspela. Vesely je s svojim delom hitro dokazal, da bi telovadba pod dobrim strokovnim vodstvom ne samo

pritegnila več telovadcev kot doslej, temveč vzdržala sleherni politični pritisk nemških nasprotnikov, ki so sokolski telovadbi poskušali nasprotovati na vse načine (Stepišnik, 1968).

Telovadce je privlačila večja pestrost v izbiri vaj, predvsem na orodju, boljše metode dela in gotovo tudi to, da je Vesely učil slovensko. Sokol je končno po enajstih letih le prišel do tega, da je postal tudi pri telovadbi slovensko društvo (Stepišnik, 1974).

Mimo dela v telovadnici je Vesely posegel tudi na literarno področje. Izdajati je začel telovadno-vojaški list Južni sokol, katerega lastnik je bil on sam, kot urednik pa je nastopil I. Kremžar. Sklicevanje na vojaško vsebino je bila najbrž samo pretveza za to, da je vlada raje dovolila izdajanje lista; o tem lahko sklepamo tudi po vsebini člankov, ki jih je prinašala revija: poleg enostavnih navodil bodočim vojakom najdemo v njem le še razpravljanje o strelstvu. Večina prispevkov pa govori o telovadbi in Vesely opozarja med drugim tudi na to, da telovadna šola v Ljubljani ne uspeva zato, ker ne goji telovadbe sistematično. To so prve pisane misli o Tyrševem sistemu pri nas tedaj, ko je delo še nastajalo (Stepišnik, 1968).

Žal pa je izhajal le kratek čas in ni mogel zarezati globlje v slovensko telovadno življenje.

Ljubljanski sokol je nadaljeval delo po začetih in že utrjenih navadah. Poleg boljše ali slabše obiskovane telovadne šole je prirejal izlete, telovadne nastope, pevske večere, igre, zlasti pa slovenske Sokolove zabavne prireditve, med njimi zlasti Silvestrov večer in pustna maškarada; na njih so se zbirali narodnjaki od blizu in daleč in dohodki od njih so bili glavna opora društvenih financ (Stepišnik, 1968).

Vesely je v začetku leta 1872 odšel, v Ljubljanskem sokolu pa so se znova znašli pred težkim vprašanjem, kako dobiti sposobnega telovadnega učitelja, ki ga je čakala težka naloga: uspešno nadaljevati delo, ki ga je zastavil Vesely, ta je namreč za seboj zapustil lepo dediščino; zelo se je povečal obisk sokolove telovadne šole za člane, prevzel je šolo za dijake, iz gimnazije, realke in celo učiteljišča je obiskovalo telovadni pouk pri Sokolu okoli 900 dijakov. Nekaj časa je učitelj Tomšič iz telovadnice pri učiteljišču vodil celo telovadni tečaj za deklice. Četudi ni trajal dolgo,

je vendar pomemben zato, ker je to prvi primer dekliške telovadbe na Slovenskem sploh, ki si ga je zamislil še Vesely, pa ga ni mogel uresničiti (Stepišnik, 1974).

Medtem je za narodna društva v Avstro-Ogrski nastopila doba nazadovanja in hudega pritiska, s katerim je avstrijska vlada ovirala delovanje nenemških narodnih društev v vseh svojih deželah. Pritisku se je pridružila še huda gospodarska kriza in pri nas se je komaj in z velikimi težavami obdržal samo Ljubljanski sokol, ki je vzdržal pritisk in prepoved vsega drugega delovanja razen telovadne šole, toda tudi ta je poslovala zelo skromno (Stepišnik, 1968).

Pritisk je bil tako močan, da v Ljubljani telovadci zvečer niso smeli v telovadnico v skupinah, temveč so se morali dobesedno tihotapiti skozi mesto. Vsa zgodovina slovenske telovadbe v ožjem pomenu je ves ta čas hkrati tudi zgodovina telovadbe v Ljubljanskem sokolu, v drugih krajih na Slovenskem pa gre kvečjemu le za zelo redke, občasne pojave (Stepišnik, 1974).

Ljubljansko društvo je oživel šele po letu 1879 in se ujema z nastopom zmernejše Taafejeve vlade, ko se sokolstvo širi zunaj Ljubljane in Kranjske po slovenskem ozemlju, ljubljansko društvo pa prevzame vlogo matice. Leta 1893 je bilo osem sokolskih društev s 698 člani, leta 1903 pa 15 društev s 1933 člani. Rast društev oziroma »*sokolski preporod*« je povezan tudi z osebnostjo Viktorja Murnika, ki je v sokolstvu vzpostavil strokovnost in telovadbi namenil osrednje mesto v delovanju društva (Pavlin, 2005).

2.4 Dr. Viktor Murnik

Z nastopom Viktorja Murnika v Ljubljanskem sokolu se začne za slovensko sokolsko telovadno gibanje novo obdobje. Imenujemo ga preporodno, začel in končal ga je dr. Viktor Murnik in nato delo usmerjal skoraj 70 let. Vse, kar se je dogajalo v gibanju zlasti do leta 1914 je njegovo delo (Stepišnik, 1974).

Preporodno gibanje je začel na temelju spoznanja, da manjka slovenskemu sokolstvu tisto bistveno, kar je znal dati češkemu sokolstvu Tyrš in za kar so medtem dozorele razmere tudi pri nas. Sistematično, v sokolskem duhu vzgojno telovadbo, ki naj poveže društva v močno skupnost, v prvovrsten družbeni dejavnik, na katerem naj sloni široko narodno delo. Telovadba mora zato postati poglobljena, najpomembnejša oblika dela v sokolskih društvih in ne samo ena, doslej v glavnem zastopljena dejavnost (Stepišnik, 1968).

Zahteval je podrejenost društvenega dela telovadbi in članstvo načelnika, strokovnega vodje telovadbe, v društvenem odboru. Murnik je bil nesporna avtoriteta svojega časa, moralna, duhovna, strokovna in organizacijska. Resda je imel nasprotnike, vendar mu njegove vloge v razvoju slovenskega sokolstva zaradi tega ne gre zmanjševati (Pavlin, 2005).

Murnik je bil že na višji gimnaziji izvrsten telovadec. Pri šolski telovadbi je vodil vrsto, zunaj šole pa je imel že svojo posebno vrsto dijakov, ki je nastopala na dijaških prireditvah. Po maturi leta 1892 se je včlanil v Ljubljanski sokol. S takratnim telovadnim delom v društvu ni bil zadovoljen. Ljubljanski sokol je v tridesetletnem obdobju opravil veliko dela pri narodnem prebujanju, toda glavna naloga, telovadba, je ostala ob strani. Mnogi so spoznali, da tak način dela ne ustreza več, zato so podpirali Murnikova prizadevanja, da bi telovadba postala glavna naloga društva. Murnik je s svojim zgledom in poučevanjem kmalu dosegel zanimanje za rednost in red pri telovadbi tudi pri drugih. Že v začetku leta 1896 je iz prostovoljcev zbral prvi vaditeljski zbor na slovenskem. Vaditelje je šolal teoretično in telovadno Murnik sam. Zanje je prevedel Tyršev telovadni sestav, obenem pa je tako vestno razvijal novo, obsežno slovensko telovadno besedje, da je v rabi še danes. Dal je temelj za

slovensko telovadno slovstvo, za hitrejši napredek ljudskega telesnovzgojnega gibanja (Zoe Vazzaz, 1997).

Vaditeljski zbor nekaterim starejšim odbornikom v Ljubljanskem sokolu ni bil všeč, češ da si v primerjavi z odborom lasti preveč pravic. Društveno odbor je zlasti prizadel odpor vaditeljev proti temu, da bi društvo izrabljali za strankarsko politiko. Šele po dolgem boju je nova struja pod vodstvom Viktorja Murnika zmagala na celi črti. Vaditeljski zbor z vsemi ustreznimi pravicami je priznal, načelnika niso več imenovali, ampak so volili na občnem zboru po predlogu vaditeljskega zbora. Političnemu izrabljanju društva je bila tako pot zaprta. Ta pridobitev je bila življenjskega pomena za obstoj sokolstva kot vsenarodne telesnovzgojne organizacije (Zoe Vazzaz, 1997).

Tako je prenehala delati v Ljubljanskem sokolu stara telovadna šola in za njo tudi še nekaj manjših v takratnih telovadnih društvih. Boj med mladimi in starimi je trajal več let, toda ob prehodu stoletja je bil Ljubljanski sokol že prerojen. Ni bil več čitalniško društvo, ni imel več stare telovadne šole, temveč je dr. Murnik tudi novo, redno vadbo postavil na nove organizacijske temelje. Murnik je z vztrajnim delom dosegel, da se je društveno članstvo začelo redno zbirati k sistematični in s Tyrševimi vzgojnimi načeli prepojeni redni vadbi. Telovadce je znal polagoma prepričati, da je to njihova dolžnost do društva in prek njega do naroda in da le trdo, resno telovadno delo vzgaja lik telesno in moralno sokolskim načelom ustrežajočega človeka (Stepišnik, 1968).

Ljubljansko društvo je tako postalo tudi jedro, iz katerega se je začela širiti preporodna misel tudi v druga društva, že obstoječa in na novo nastajajoča. Sokolovi vaditelji namreč niso delali samo v domačem društvu, temveč so hodili pomagat tudi v druga, ki niso imela svojih strokovnjakov. Kot dobrih štirideset let prej na Češkem so tudi pri nas postali prva vez med sokolskimi društvi, ki jim deželna vlada ni dovolila druge organizacijske povezanosti. Leta 1904, ko je bila preporodna doba pri kraju in so vsa slovenska društva sprejela novo obliko dela, je že delovalo na Slovenskem trinajst pravih sokolskih telovadnih društev (Stepišnik, 1968).

V tem času je dr. Murnik razširil telovadno delo v društvih tudi z naraščajsko telovadbo, ki jo je postavil na iste temelje kot člansko. Leta 1896 je namreč vaditeljski zbor obnovil telovadbo za obrtne vajence in še isto leto so skupino preimenovali v sokolski naraščaj. Postali so sestavni del društva in niso bili več samo dodatek telovadni šoli, kjer so vadili brez sokolskih vzgojnih smotrov, več ali manj ljubiteljsko in to, kar jih je veselilo. Dr. Murnik je sam ocenjeval tako telovadbo, člansko in mladinsko, kot športno, zabavno, manj vzgojno, kot so pač povsod telovadni strokovnjaki gledali na šport (Stepišnik, 1968).

Organiziral in vodil je zlete, ki se jih je udeleževalo številno članstvo ne samo slovenskih sokolskih društev kot je bil II. vsesokolski zlet v Ljubljani od 16. do 18. julija 1904, kjer so nastopili tudi Čehi in Hrvati. Vodil jih je še na mnoge druge vseslovenske in vsesokolske zlete v naši domovini ter na Češkem pred prvo svetovno vojno, med prvo in drugo svetovno vojno ter po njej. Murnik je tudi sam dosegel izjemne uspehe kot telovadec, trener in vodnik slovenskih in jugoslovanskih telovadnih vrst v svoji najljubši in najuspešnejši športni panogi, tj. v vajah na orodju/športna gimnastika (Zoe Vazzaz, 1997).

V preporodni dobi je dr. Murnik postavil tudi temelje ženske telovadbe. Po neuspelem Veselyjevem poskusu je na tem področju vladalo popolno mrtvilo do leta 1897, ko so, zopet na Murnikovo pobudo, ustanovili v Ljubljanskem sokolu poseben ženski telovadni odsek, v katerem so se zbirale k telovadbi predvsem žene društvenih članov. Odsek je bil organizacijsko popolnoma ločen od društva, vendar pa je društvo prispevalo k njegovi telovadbi tako telovadnico kot vaditelja, kar je zopet prevzel dr. Murnik, kasneje pa so ženam pomagali pri vzgoji lastnih vodnic. Leta 1901 so ženski telovadni odsek preuredili v samostojno žensko telovadno društvo; to pa je še naprej v vseh ozirih uživalo gostoljubje matičnega društva (Stepišnik, 1968).

Tudi ženska telovadba se je iz matičnega društva širila v druga, vendar ne v vsa. Ženske telovadne odseke so imela samo nekatera društva, kjer je bilo dovolj zanimanja in kjer so bili tudi primerni vodniki. Največkrat je takšen odsek ali kasneje oddelek zaživel, nato pa prenehal delati, medtem pa je ženski oddelek ustanovilo kakšno drugo društvo itd. (Stepišnik, 1968).

Murnik je bil tudi urednik strokovne telovadne revije Slovenski sokol, ki je začela izhajati leta 1904 in je postala uradno glasilo Slovenske sokolske zveze. Z urednikovanjem in pisanjem za revijo je nastopilo vprašanje slovenskega telovadnega izrazoslovja, ki je bilo resda podano že v Nauku o telovadbi v letih 1867 in 1869, a na nemški podlagi, novi čas pa je klical k pregledu besedišča. Tako je Murnik preporodil tudi telovadno izrazoslovje, ki je bilo osnova za nadaljnji razvoj (Pavlin, 2005).

Jelica Zoe Vazzaz v svoji knjigi o Murnikovi osebnosti piše »...bil je čilega telesa. Bil je mislec pa natančen in vesten iskalec. Preden je prejel kakšno svoje dognanje, je desetkrat pretehtal vse količkaj mogoče dvome. To je najraje delal z dolgimi pogovori. Sobesednika je izzival k ugovorom, te pa je potem zavračal s svojimi argumenti. Ob vsej primernosti te metode je nastala tudi škoda, saj se je marsikaj pomembnega izreklo, ne pa tudi zapisalo. Bil je vztrajen in optimističen. Ob vsem, česar se je lotil, je brž začel spet znova. Te nedojemljivosti pa ni gnala trma, temveč trdna prepričanost o pravilnosti cilja in poti. Bil je trezen, realist. Na da bi pustil cilj izpred oči, je segal samo po dosegljivem. Bil je potrpežljiv, nič zaletav, znal je čakati na primeren čas. Delal je s pristno notranjo vnemo. Takega smo poznali in čutili njegovi mlajši sodelavci«.

Viktor Murnik je bil med tistimi znanstveno telesnovzgojnimi delavci, ki niso slepo prevzemali vsega, kar je zraslo v tujini. Spremljal je nove tokove v svetu, jemal pa le tisto, kar je bilo potrebno in uporabno doma. Če ga ocenjujemo po njegovi tvornosti z vidika teoretika in znanstvenika ter v kakšnem slogu je njegov duh obdelal najtežje in nove probleme v telesni vzgoji, ga moramo uvrstiti med naše najuglednejše mislece na tem področju (Zoe Vazzaz, 1995).

2.5 Organizacija in oblika telovadbe v Sokolu

Med prepородno dobo, zlasti pa potem, ko se je slovensko sokolstvo razraščalo v široko gibanje, se je izoblikovala tudi sokolska telovadba, temelj sokolskega vzgojnega dela na Slovenskem. Opirala se je na sistem, ki ga je na Češkem uveljavil Tyrš in ki je v glavnem ustrezal tudi našim potrebam (Stepišnik, 1968).

Slovensko sokolstvo je po češkem zgledu prevzelo narodno vzgojo v opisanem duhu prek telovadnice ali telesne vzgoje. Ta ne vzgaja samo telesa, temveč tudi moralno in estetsko; človek vzgojen v sokolskem duhu raste v plemenito osebnost. Temelj vzgojnega dela je redna vadba. Ta je obvezna in v vseh pogledih organizirana po enotnih, skupnih načelih, poteka po strogo določenem in za vse osnovne enote obveznem učnem načrtu. Zato mora biti tako vzgojno delo usmerjeno iz skupnega in enotnega vodstva, iz Sokolske zveze (Stepišnik, 1974).

V Sokolski zvezi skrbi za pravilen potek dela njen tehnični odbor z načelnikom, podnačelnikom in člani odbora, ki jim tehnično pomagajo zvezni vaditelji. Poleg načelnika in podnačelnika so člani tehničnega odbora še vsi župni načelniki. Župa kot posredniško, transmissijsko telo skrbi za pravilno delo, zlasti za prenašanje navodil iz osrednjega vrha, zaupano župnemu tehničnemu odboru ali zboru župnih vaditeljev. Poleg izvoljenega načelnika in podnačelnika ga sestavljajo še vsi društveni načelniki ter župni vaditelji. V osnovni enoti, društvu je vse vzgojno delo naloženo društvenemu načelniku in društvenemu vaditeljskemu zboru. Tega sestavljajo izprašani vaditelji, pripravniki in drugi, ki jim društvo zaupa sodelovanje v tem najodgovornejšem in najbolj pomembnem delu (Stepišnik, 1974).

Ura redne vadbe je načelno in kadar je bilo mogoče, imela naslednjo podobo. V prvem delu so telovadci vadili skupaj in v enem samem oddelku. Najprej so bile na vrsti redovne vaje, vadba je imela organizacijski, še bolj pa vzgojni smoter. Telovadci teh vaj niso delali radi, zato so bile te vaje najlepša priložnost za vzgajanje k podrejanju, sprejemanju in izvajanju navodil, k disciplini. Vadba je pomenila trdo, neprijetno delo, toda potrebno zaradi telovadne skupnosti in po tej poti dobra šola za življenje.

V drugem delu skupne vadbe so bile na vrsti proste vaje. To so bile telovadne sestave, namenjene skupnemu nastopanju na manifestnih nastopih, obenem so bile spet imenitno moralno vzgojno sredstvo. Tudi prostih vaj telovadci niso vadili radi, vendar je bil vzgojni učinek enak učinku vadbe prostih vaj. Murnik je dal sestavi prostih vaj svoj osebni pečat.

V drugem delu vadbe so vadili vaje na orodju in proste panoge kot skoke, plezanje in podobno. Telovadci so bili razdeljeni na vrste glede na sposobnost in doseženi napredek. Vadba je bila nekoliko bolj sproščena, kljub temu pa ni odstopala od splošnih vzgojnih načel. Telovadci si orodij in prostih panog niso izbirali sami, temveč so morali vaditi po načrtu in pod vodstvom vodnikov vrst ter se podrežati njihovim navodilom. Vendar se je orodna telovadba v posameznih primerih le približala tudi željam posameznikov. Ne vsem, temveč tistim, ki se je ta oblika vadbe prilegala njihovi osebnosti in sposobnostim. Taki telovadci so lahko posebej ustrezali svojim nagnjenjem pri tako imenovani prosti vadbi, kjer so si lahko izbirali orodja in vaje. Iz te oblike vadbe se je razvila tekmovalna telovadba, ki jo lahko imenujemo tudi športno vadbo. Športni vadbi v Sokolu načelno in skladno s splošnimi načeli niso podpirali, vendar se ji povsem niso mogli izogniti (Stepišnik, 1974).

V tem času taki telovadbi pravzaprav ni kaj očitati. Bila je to edina pot, po kateri je gibanje povezovalo ljudi in jih vzgajalo v čim močnejšo skupnost. Enotnost vzgoje je zato terjala tehnično in vsebinsko popolnoma enotno vadbo z enotnim, od vrha navzdol organiziranim vodstvom. Taki vadbi se je moralo članstvo podrežati, pa četudi so bile želje po možnostih zadovoljevanja osebnim potrebam in nagnjenjem v telovadnicah vedno opazne. Zlasti to velja za učenje prostih vaj, ki so ga telovadci sprejemali včasih tudi z odporom in je bilo potrebnega veliko prepričevanja in pojasnjevanja, zakaj je stvar potrebna (Stepišnik, 1968).

Pri nas so si telovadci za svoj šport izbrali v glavnem vaje na orodju in telovadni mnogoboj, ker drugih ustreznih vaj, ki so jih gojili v športnih klubih kot šport ni bilo. Vendar so imele vaje na orodju tudi tehnično slabost. Nakup dragega orodja je pomenil finančno breme, ki ga velik del društev sploh ni zmogel ali pa samo delno. Razmeroma malo društev je imelo glavna orodja (drog, bradljo, kroge, konja) večinoma so imeli samo posamezna glavna in stranska orodja kot so koza,

skakalnice, ročke, palice itn. Nekatera društva, sicer redka, pa niso premogla sploh nobenega orodja, zato so gojila samo redovne in proste vaje. (Stepišnik, 1974)

Poleg gojenja vaj na orodju so se telovadci v manjši meri lahko posvečali še nekaterim drugim, tako imenovanim prostim panogam (teku, raznim metom, rokoborbi, kasneje smučanju, raznim igram itd.). Vadbena gradivo zajeto s Tyrševim sistemom, je poznalo tudi te panoge, vendar so jih vaditelji uvrščali v delovni spored redkeje kot vaje na orodju. Vzrok za to je treba iskati v prvi vrsti v tem, ker so bile telovadnice pretežno tako majhne, da so v njih lahko razvrstili samo nekatera tako imenovana glavna orodja, za drugo pa ni bilo prostora. Ker članstvo takih panog ni dovolj spoznavalo ob redni, obvezni vadbi, se jih tudi ni lotevalo ob tako imenovani prosti vadbi; slednji je bilo navadno odmerjeno nedeljsko dopoldne in nekaj malega časa pred redno vadbo in po njej. Tu so se telovadci lahko ukvarjali s posameznimi panogami po prosti izbiri, vendar pa je redna vadba z obveznim sporedom ostala jedro in temelj vsega društvenega delovanja (Stepišnik, 1968).

Druga oblika sokolske telovadbe so bili javni nastopi. Ti so bili manifestni in so utrjevali sokolsko misel v javnosti. Temeljna oblika javnega nastopanja je bila društvena javna telovadba. Načelno je moralo društvo javno telovadbo prirediti vsako leto, le najmanjša so bila te dolžnosti oproščena. Društvena javna telovadba je pokazala delo in delovne uspehe v društvu. Nastopiti so morali vsi oddelki in pokazati vsak zase proste vaje, medtem ko so nekateri nastopali tudi z vajami na orodju ali z orodji. Proste vaje so bile včasih sestavljene samo za društveni nastop, največkrat so izvajali proste vaje, namenjene župnim izletom, ali končne vaje, pripravljene za zvezni zlet. Ljubljanski sokol je nastopal pogosto še s težavnimi, tako imenovanimi telovadnimi plesi. Naslednja stopnja javnega nastopanja so bili župni zleti. Bili so večje telovadne in politične manifestacije, telovadni nastop je bil povezan s sprevedom, vsi telovadci s področja sodelujočih žup so morali nastopiti s prostimi vajami, orodni telovadci so nastopili z izbranimi vrstami najboljših. Najvišja oblika zleta pa je bil zvezni zlet. V načelu je bil enak župnemu, le da so morali nastopiti vsi člani sokolske zveze. Na zvezne zlete so vabili tudi druge slovanske sokolske zveze, v takem primeru so zlet imenovali vsesokolski. Zadnja najvišja oblika vsesokolskega zleta so slovanski sokolski zleti v Pragi, kjer so slovenski sokoli sodelovali pred in po

prvi svetovni vojni. Na Slovenskem so organizirali pred prvo svetovno vojno dva vsesokolska zleta, prvega leta 1888 in drugega leta 1904 (Stepišnik, 1974).

3 SOKOLSKI TELOVADNI SISTEM

Temeljno sredstvo sokolstva za doseg njegovih ciljev so telesne vaje. Sokolska telovadba ni akrobatika, ki draži živce gledalcev, ni šport, ki že zaradi svoje enoličnosti škodi razvoju telesa. Sokolska telovadba je namreč vsestranska, nepretrgana, vendar ne pretirana, močem telovadca primerna, enakomerna vadba vsega telesa, ki v telovadcu ustvari trdno zdravje in jekleno telesno vztrajnost. Telesna in duševna izobrazba v Sokolu namreč nista ločeni stvari, ampak sta tesno spojeni, kakor sta spojena duh in telo. Sokolska vadba telesa pripravi in ohranja čvrst in zdrav temelj za dobro izobrazbo duha. Izmed vseh zahtev sokolske telovadbe je najbolj pomembna prav vsestranskost.

3.1 Stroke, razredi in panoge

Samo po sebi je umevno, da se ravna število razredov in panog po večjem ali manjšem obsegu snovi, pripadajoče posamezni stroki. Manjše stroke celo nimajo razredov, ampak jih delimo neposredno v panoge. Razdelitev strok v razrede in posredno ali neposredno v panoge pa je naslednja (Slovenski sokol, 1904, str.21):

Stroka 1: Vaje brez orodja, brez pomoči in brez odpora drugih

Ta stroka ima dva razreda:

- 1. Proste vaje;** to so vaje, ki jih more telovadec sam zase, brez pomoči ali odpora drugega, brez orodja vaditi na samih tleh. Več telovadcev jih more izvajati enakomerno istočasno, na povelje ali po taktu ob godbi.
- 2. Redovne vaje;** telovadec jih more izvajati, sicer brez pomoči in brez odpora drugih, pa vendar ne sam, ampak le v družbi z drugimi telovadci, po katerih mora uravnavati svoje delovanje in s katerimi je združen v določeno urejeno celoto (Slovenski sokol, 1904, str. 21).

Proste vaje nadalje delimo na:

- a) Proste vaje v ožjem smislu; izvaja jih sicer lahko tudi posamezen telovadec, vendar se vadijo praviloma z več telovadci skupaj na povelje. Od redovnih vaj se razlikujejo po tem, da v bistvu njihova izvedba ni vezana na ravnanje po drugih telovadcih. To ravnanje je potrebno le za lep, enoten vtis na gledalca.
- b) »Raznoterosti« (raznovrstnosti); v to panogo so združene take proste vaje, ki se zaradi težavnosti ne morejo na skupno povelje izvajati (Slovenski sokol, 1904, str.22).

Redovne vaje pa delimo na naslednji dve panogi:

- a) Redovne vaje v ožjem smislu ali tvorbene vaje; pri njih uvrščamo telovadce v določen red, v t. i. redovne tvorbe, ki omogočajo, da lahko hitro s kratkim poveljem obvladamo celoto.
- b) Rajalne vaje; to so praviloma v pohodu po estetičnih načelih slikovito izvajane redovne vaje. Tyrš jih opredeljuje kot premene, s katerimi telovadce na someren način iz temeljne postave izvedemo in zopet privedemo vanjo; so tako rekoč umetniška dovršitev redovnih vaj (Slovenski sokol, 1904, str. 23).

Stroka 2: Orodne vaje

Ta stroka ima tudi dva razreda:

1. **Vaje z orodjem**; izvajamo jih, kakor že omenjeno z gibljivim orodjem, ki ga dvigamo, mečemo, sučemo, krožimo itd.
2. **Vaje na orodju**; gibljemo se na in čez orodje ter pod njim; orodje je trdno in nepregibno ali pa pritrjeno in pregibno (Slovenski sokol, 1904, str. 23).

Oba razreda imata precejšnje število panog.

Vaje z orodjem delimo v naslednje panoge:

- a) vaje z ročkami,
- b) vaje z bremenimi,
- c) vaje s palicami,
- d) vaje z "batonom" (vaje s kratko in dolgo palico),
- e) vaje s kiji,
- f) vaje s kopjem in

g) vaje s ploščo (diskom) ali kroglo (Slovenski sokol, 1904, str. 23).

Vaje na orodju pa se delijo v naslednje panoge:

- a) vaje v prostih skokih,
- b) vaje v skokih z naskokom,
- c) vaje v skokih ob palici,
- d) vaje na konju,
- e) vaje na kozi,
- f) vaje na mizi,
- g) vaje na bradlji,
- h) vaje na drogu,
- i) vaje na nihalnem drogu,
- j) vaje na krogih,
- k) vaje na koloteku,
- l) vaje na lestvah,
- m) vaje na plezalih,
- n) vaje na gredeh in
- o) vaje na "hodalkah" (hoduljah) (Slovenski sokol, 1904, str. 24).

Razpored panog ne more biti poljuben. Naraven prehod od prostih in redovnih vaj k orodnim vajam so vaje z orodjem. Te vežejo z vajami na orodju skoki. Proste skoke še izvajamo s prožno močjo nog, orodje ni potrebno zanje (vsaj za proste skoke v višino in daljino ne, orodje nam predvsem le označuje višino in daljino). Pri skokih z naskokom pomaga nogam še prožnost prožne deske. Pri skokih ob palici se že tudi opiramo z eno roko ob palico in visimo z drugo na njej, izvajamo jih torej že s pomočjo rok. Logično je, da tem skokom sledi orodje, čez katero je možno že skakati, opiraje se na roke: konj, koza, miza. Opora na rokah prevladuje potem na bradlji, na kateri pa lahko tudi že visimo. Na drogu je vesa skoraj enakopravna z oporo, pride pa do večje veljave na nihajnem drogu, na krogih, ki se jim pripoji kot pregibno orodje kolotek, dalje pa potem na lestvah in plezalih. Sledi orodje, na katerega stopamo, gredi in pregibne "hodalkje" (Slovenski sokol, 1904, str. 24).

Stroka 3: Vaje s pomočjo drugih (skupinske vaje)

Skupinske vaje nimajo razredov in se delijo na panogi: skupine in igre.

Skupine so skupne vaje, ki jih izvajamo s pomočjo drugih telovadcev ali ob opori nanje. Namen jim je, da podamo lepo sliko, ali pa da dosežemo končno višino brez pripravnega orodja (Slovenski sokol, 1904, str. 24).

Stroka 4: Borilne vaje

Pri borilnih vajah brez orodja ali z njim premagujemo odpor drugih telovadcev. Tudi ta stroka nima razredov, delimo jo na štiri panoge:

- a) vaje v odporih (npr. krčenje in iztegovanje rok in nog),
- b) vaje v metanju,
- c) vaje v rokovanju in
- d) vaje v mečevanju (Slovenski sokol, 1904, str. 24).

4 PROSTE VAJE

Vaje, ki jih more telovadec sam, brez pomoči ali odpora drugega ter brez orodja vaditi na samih tleh, imenujemo proste vaje. Pri njih telovadec tudi ni vezan na družbo drugih telovadcev. Za to, da se izvedejo, ni potrebno več telovadcev, ki bi morali med seboj uravnavati svoje delovanje, kakor je to potrebno pri redovnih vajah. Proste vaje dela lahko en sam telovadec, vendar pa vadijo z več telovadci skupaj na povelje (po taktu in ob godbi). Zahtevano je, da so telovadci naravnani in kriti med seboj, glede na celo telo, kakor tudi glede na gibe in položaje posameznih telesnih delov. Vse gibe je potrebno izvesti, vse položaje je potrebno zavzeti vsem telovadcem istočasno in docela enako. Na ta način se doseže lep, enoten vtis na gledalca, telovadci pa vadijo tudi v sokolski disciplini (Slovenski sokol, 1905, str. 45).

Nekaj prostih vaj pa je, ki se zaradi težavnosti ne morejo, ali pa jih le redki telovadci lahko izvajajo na povelje, hkrati in enako. Te so uvrščene v posebno panogo prostih vaj pod imenom »raznoterosti« (raznovrstnosti).

Proste vaje imajo pet glavnih vrst:

- o gibi,
- o drže,
- o obrati,
- o poskoki in skoki,
- o stoje in izmene stoj (Slovenski sokol, 1905, str. 45).

4.1 Gibi

V to glavno vrsto štejemo gibe, s katerimi menjavamo položaje posameznih delov telesa, premikajoč jih iz enega položaja v drugega. Gibi imajo tri podrejene vrste (prvega reda):

- a) gibi rok,
- b) gibi trupa in
- c) gibi nog (Slovenski sokol, 1905, str. 62).

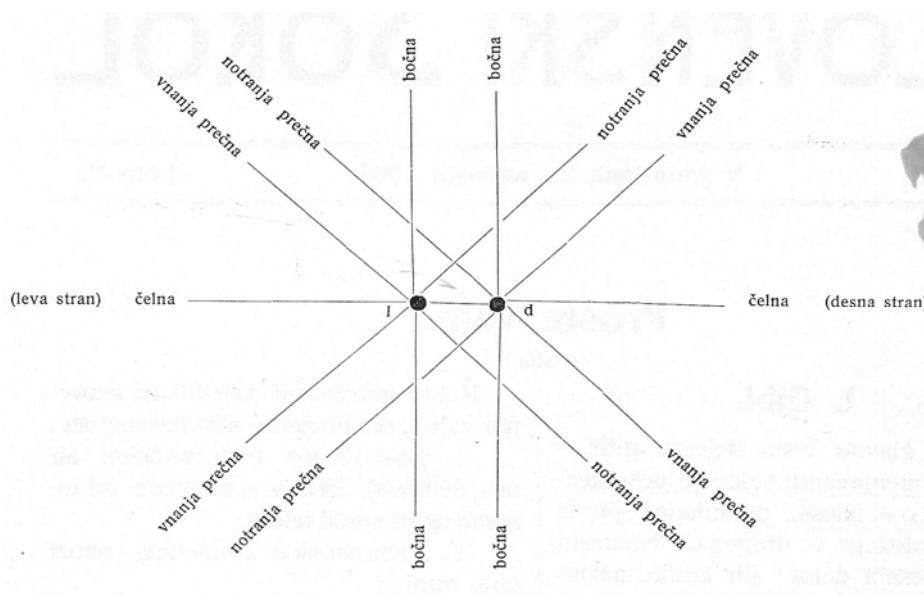
Gibe glave izpuščamo iz sokolskega vadbenega sestava. Gibe posameznih delov rok in nog in manjše, neznatne gibe trupa, cele roke ali cele noge imenujemo spremljevalne gibe, spremne vaje ali spremnice. Z njimi spremljamo drže rok in nog. Pri položajih rok, trupa in nog imenujemo tudi gibe, s katerimi dosegamo te položaje. Ti položaji so v splošnem **ravni**, **prečni** ali pa **poševni**. Da pa lahko določimo te tri pojme, si zamislimo skozi vsako ramo, ali pa skozi vsak kolk, ravne ploskve, ravnine in sicer položene glede na razne telesne osi (Slovenski sokol, 1905, str. 62).

Razločujemo štiri telesne osi:

- o podolžna os, ki poteka od temena skozi sredino telesa;
- o ramenska os, skozi obe rami;
- o notranja os, skozi kolka vzporedno z ramensko in
- o globinska os, od spredaj nazaj, navpično na vse tri prejšnje.

Ravnino, ki jo položimo skozi obe rami (oziroma skozi oba kolka), torej skozi ramensko (oziroma notranjo os) in pa skozi podolžno os, torej navpično na globinsko os, imenujemo **čelna ravnina**.

Ravnini skozi vsako ramo (vsak kolk) zase v smereh, vzporednih s smerjo podolžne osi in pa navpično na ramensko (notranjo) os imenujemo **bočni ravnini**. Navpični sta na čelno ravnino. Ravnine, ki so na sredi med čelno in bočnima ravninama in se torej z njimi stikajo v kotu 45° , pa imenujemo **prečne ravnine** (Slovenski sokol, 1905, str. 61).



Slika 1: Telesne ravnine, vir: Slovenski Sokol (1905)

S pomočjo ravnin lahko določimo ravne, prečne in poševne položaje telesnih delov.

1. Ravni položaji so vsi vodoravni in vsi navpični položaji v čelni in v bočnih ravninah.
2. Prečni položaji so vsi vodoravni položaji v prečnih ravninah.
3. Pri poševnih položajih pa imamo telesne dele od ravnih ali prečnih položajev za 45° dvignjene navzgor ali pa od njih za 45° nagnjene navzdol (Slovenski sokol, 1905, str. 62).

Ravne položaje imamo potemtakem v čelnih in v bočnih ravninah, prečne samo v prečnih ravninah, poševne pa v vseh ravninah.

4.1.1 Gibi rok

Roke gibamo ali docela iztegnjene ali pa jih krčimo in suvamo v iztegnjene položaje. Razen tega imamo še tako imenovane borilne gibe rok, k prostim vajam prenesene od borilnih vaj. Ti gibi se izvajajo kot proste vaje brez nasprotnika (Slovenski sokol, 1905, str. 63).

Razločujemo tri podrejene vrste gibov rok:

- o gibi iztegnjenih rok,
- o gibi rok s skrčenjem in suvanjem in
- o borilne gibe rok (Slovenski sokol, 1905, str. 63).

Nadalje poznamo tri načine izvedbe gibov rok:

- a) enakostranski gibi; obe roki izvedeta hkrati in sicer ali vzporedno gib v isto stran ali pa enak gib vsaka roka v svojo stran ali pa vsaka enak gib v nasprotno stran;
- b) raznostranski gibi; vsaka roka istočasno izvede drug gib v različno smer; poseben način raznostranskih gibov so izmenski gibi rok, tj. kadar ena roka doseže končen položaj šele, ko ga druga zapusti;
- c) enostranski gibi; gib izvede samo ena roka (Slovenski sokol, 1905, str. 63).

Gibi iztegnjenih rok

a) Enakostranski gibi iztegnjenih rok

Priročenje: kadar imamo roki pri telesu – ob pokončni drži telesa sta navpični na tla – pravimo, da ju imamo v položaju priročenja. Priročenje pa imenujemo tudi gib, s katerim prideta roki iz kateregakoli drugega iztegnjenega položaja v ta položaj.

Predročenje: če dvignemo iz priročenja roki pred telesom v bočnih ali prečnih ravninah do vodoravnih ali poševnih položajev, smo dosegli razne položaje predročenja, gib imenujemo predročenje. Poznamo ravno predročenje in pa prečno predročenje.

Zaročenje: zaročimo iz priročenja, če v bočnih ali prečnih ravninah dvignemo roki za telesom.

Odročenje: roki dvignemo iz priročenja od sebe v stran v čelni ravnini.

Vzročenje: kadar dvignemo roki tako, da sta navpično ali poševno navzgor v čelni ravnini smo premaknili roki v vzročenje, smo vzročili (Slovenski sokol, 1905, str. 63 - 64).

Pri enakostranskih gibih iztegnjenih rok tako dobimo naslednji pregled.

a) Ravni gibi:

- o predročiti,
- o zaročiti,
- o odročiti,
- o vzročiti in
- o priročiti (Slovenski sokol, 1905, str. 70).

b) Prečni gibi:

- o predročiti na desno, na levo, ven in not;
- o zaročiti na desno, na levo, ven in not.

Prečnega odročenja, vzročenja in priročenja nimamo (Slovenski sokol, 1905, str.70).

c) Poševni gibi:

- o predročiti gor, dol, na desno gor, na desno dol, na levo gor, na levo dol, ven gor, ven dol, not gor, not dol;

- o poševnega zaročenja nimamo;
- o odročiti dol;
- o vzročiti na desno, na levo, ven, not;
- o poševnega priročenja nimamo (Slovenski sokol, 1905, str. 71).

b) Raznostranski gibi iztegnjenih rok

Če ena roka izvede enega izmed gibov, ki spadajo med enakostranske gibe iztegnjenih rok, druga pa ne s tem vzporednega ali enakega giba, temveč kakšnega drugega, govorimo o raznostranskih gibih rok. Desna roka npr. predroči, leva pa obenem zaroči. Pri enakostranskih gibih ne imenujemo posamezne roke, ker obe roki izvedeta vzporeden ali enak gib, velja torej za obe isto. Pri raznostranskih gibih pa je potrebno imenovati gib vsake roke posebej. Določenemu gibu dodamo še ime roke, s katero ta gib izvedemo npr. »predročiti z desno, zaročiti z levo«. Nimamo pa tukaj nazivov »na desno« in »na levo«. Za eno roko namreč pomenijo isto kakor »ven« ali »not«. Naziva »na desno« in »na levo« imamo le pri enakostranskih položajih oziroma gibih, kjer pomeni vzporedni položaj vzporedni gib obeh rok na isto stran, položaj posamezne roke pa je pri tem vzporednem položaju obeh rok isti, kakor pri položajih označenih z »ven« ali »not« (Slovenski sokol, 1905, str. 71).

c) Enostranski gibi iztegnjenih rok

To so gibi ene same roke, medtem ko imamo drugo v priročenju ali pa jo držimo v kakšnem drugem položaju v drži. Poimenovanje je isto kakor pri raznostranskih gibih: vse nazive enakostranskih gibov, v katerih imamo besedi »na desno« ali »na levo« opuščamo, ostalim pa dodamo ime roke, s katero se gibamo. Pregled teh gibov dobimo, če za vsako roko napišemo vse enakostranske gibe, razen tistih, ki imajo v nazivu besedi na desno ali na levo (Slovenski sokol, 1905, str. 71).

Gibi rok s skrčevanjem in suvanjem

a) Enakostranski gibi rok s skrčevanjem in suvanjem

Roki skrčimo, če spodnjo laht kolikor mogoče primaknemo k zgornji. Skrčeni položaj, skrčenje, imenujemo po položaju zgornje lahti, če je pri skrčenju zgornja laht v položaju, kakor ga ima pri iztegnjeni roki v priročenju, predročenju, zaročenju itn., imenujemo položaj skrčene roke priročno skrčenje, predročno skrčenje, zaročno skrčenje in tako dalje primerno nazivom položajev iztegnjenih rok (Slovenski sokol, 1905, str. 71).

Skrčenje, pri katerem bi zgornja laht zavzemala prečne ali poševne položaje, za prakso po veliki večini ni ugodno. Izmed skrčitev, pri katerih je zgornja laht v ravnem položaju, se izvaja največ zaročno skrčenje, predročno in odročno redkeje, najmanj pa vzročno. Spodnja laht mora imeti pri skrčenju razne položaje, le pri zaročnem skrčenju jih ne razločujemo več. Spodnja laht je tu pod zgornjo, pest pod ramo. Pri vzročnem skrčenju sta spodnja laht in pest usmerjeni nazaj ali na znotraj (pest za vratom). Če pri priročnem, predročnem in odročnem skrčenju ni položaj spodnje lahti ali mesto pesti posebej navedeno, se običajno razume, da je pri priročnem skrčenju pest pred ramo, spodnja laht v bočni ravnini usmerjena navzgor, pri predročnem in odročnem skrčenju pa pest nad ramo, spodnja laht pa nad zgornjo (Slovenski sokol, 1905, str. 72).

Druge položaje, ki so večinoma zelo redki, pa je potrebno posebej označiti. Pri priročnem skrčenju: pesti na prsi – na hrbet, pri predročnem skrčenju: pesti križema na prsi, pri odročnem skrčenju: pesti pod ramo – pesti pred ramo.

V skrčenje lahko roka preide na dva načina. Pri enem se roka giblje v ramenskem in lahtnem členku, premikata se zgornja in spodnja laht, približujeta se ena drugi. Ta način skrčenja razumemo, kadar pravimo kratko: skrčiti, skrčenje.

Drugi način skrčenja imenujemo upogniti, upognjenje: pri tem se giblje roka samo v lahtnem členku, zgornja laht je docela nepremična, giblje se samo spodnja laht. Da označimo ta način skrčenja, zamenjamo naziv skrčiti z nazivom upogniti: priročno upogniti, predročno upogniti itn. (Slovenski sokol, 1905, str. 72).

Iz skrčenih položajev lahko roki iztegnemo na dva načina, podobno dvema načinoma skrčitve. Kadar se roka krepko pomakne v iztegnjeni položaj in se pri tem giblje v lahtnem ali ramenskem členku, smo jo sunili v iztegnjeni položaj. Pest, ki se pri skrčenju navadno nagne k rami, se uravna s palcem v dotično smer. Kadar pa ostane

zgornja laht nepremična in se premika samo spodnja laht, imenujemo ta gib mahniti (Slovenski sokol, 1905, str. 73).

Sunemo lahko v vse iztegnjene položaje, ki so nasprotni skrčenju, iz katerega sunemo, ne moremo pa suniti v istoimenski iztegnjeni položaj. Nasprotno pa je možno mahniti samo v istoimenski iztegnjeni položaj, ne moremo pa mahniti v kakšen »raznoimenski« položaj. Zgornja laht je pri mahnjenju nepremična, torej je po izvedenem mahnjenju njen položaj nespremenjen, isti kakor pri skrčenju, iz katerega je bil gib izveden. Iz zaročnega skrčenja lahko mahnemo samo v zaročenje, to je v istoimenski iztegnjeni položaj. Za vsak drug iztegnjen položaj, torej za vsak raznoimenski iztegnjeni položaj (priročenje, predročenje itn.), bi zgornja laht morala zavzeti drugačen položaj, kakor ga ima v zaročnem skrčenju, kar pomeni spremembo zaročnega položaja. Tega se pri mahnjenju ne sme (Slovenski sokol, 1906, str. 18).

Zgornja laht pa se lahko premakne in se tudi mora pri sunkih, zato je vse raznoimenske iztegnjene položaje mogoče doseči le s sunki, ne moremo pa doseči istoimenskega iztegnjenega položaja, ker bi pri tem zgornja laht morala ostati nepremična, zaradi česar bi nastalo mahnjenje in ne sunek. Da označimo, do katerega položaja lahko sunemo, dodamo temeljnemu nazivu suniti smer rok v dotičnem iztegnjenem položaju:

a) v ravne položaje:

- o suniti naprej,
- o suniti nazaj,
- o suniti v stran,
- o suniti gor in
- o suniti dol.

b) V prečne položaje:

- o suniti naprej na desno,
 - suniti naprej na levo,
 - suniti naprej ven,
 - suniti naprej not;
- o suniti nazaj na desno,
 - suniti nazaj na levo,

- suniti nazaj ven in
- sunit nazaj not.

c) V poševne položaje:

- o suniti naprej gor,
 - suniti naprej dol,
 - suniti naprej na desno gor,
 - suniti naprej na desno dol,
 - suniti naprej na levo gor,
 - suniti naprej na levo dol,
 - suniti naprej ven gor,
 - suniti naprej ven dol,
 - suniti naprej not gor,
 - suniti naprej not dol;
- o suniti v stran dol;
- o suniti gor na desno,
 - suniti gor na levo,
 - suniti gor ven in
 - suniti gor not (Slovenski sokol, 1906, str.19).

Označbe za mahe dobimo, če v dotičnih nazivih sunkov zamenjamo besedo suniti z mahniti. Pravzaprav pa bi zadostoval tudi samo naziv »mahniti« brez označbe smeri, ta je namreč označena že v nazivu skrčenega položaja, iz katerega mahnemo. Zamahnemo namreč lahko samo v iztegnjeni položaj, ki je istoimenski s skrčenim, iz katerega zamahnemo. Posledično imamo mahov le toliko, kolikor je za prakso uporabnih skrčenih položajev, torej zelo malo proti številu sunkov, ki so možni iz vsakega skrčenega položaja v vse razmeroma številne položaje iztegnjenih rok (Slovenski sokol, 1906, str.19.).

b) Raznostranski in enostranski gibi rok s skrčenjem in suvanjem

Za raznostranske in enostranske gibe rok s skrčenjem in suvanjem velja podobno, z rahlimi spremembami, kakor to, kar velja za raznostranske in enostranske gibe iztegnjenih rok (Slovenski sokol, 1906, str. 20).

Borilni gibi rok

Borilni gibi rok so k prostim vajam vzeti od boksa (rokovanje, borbe na pesti). Kot proste vaje se izvajajo brez nasprotnika. Ti gibi so napadi z rokami (sunki in udarci) in pa obramba proti njim (kritje). Pri borilnih gibih rok ne gibljemo izključno samo rok, temveč pripojimo gibu roke še gib rame in trupa, s katerima gib roke podaljšamo in ojačamo. Delamo jih praviloma tudi iz posebne, zanje primerne postavitve ter ob pomoči gibov nog (Slovenski sokol, 1906, str. 90).

Položaj telesa, iz katerega izvajamo boks, se imenuje preža. V prežo prehajamo ali v levo naprej ali v desno naprej.

Preža v levo naprej se izvaja tako, da najprej zavzamemo temeljno postavitev, ki je spetna stoja, roki sta priročeni, trup je pokonci, nogi napeti v kolenih se stikata s petami, konca stopal sta med seboj oddaljena za dolžino stopala. Iz temeljne postavitve preidemo naprej:

a) v istoimenski stik s tem, da se obrnemo s četrtinskim obratom v desno na desni peti s pomočjo levih prstov. V tej postavitvi sta stopali obeh nog navpično drug na drugega, prsti leve noge so usmerjeni naprej, stikajoči se peti stojita na isti črti, pogled je obrnjen naravnost naprej, istočasno stisnemo roki v pest.

b) Z levo nogo šinemo za 50 cm naravnost naprej v smeri, kamor so bili prej usmerjeni prsti te noge, peti sta še vedno na isti črti, obe nogi sta pri tem upognjeni, golen leve noge stoji na podlagi navpično, desna noga je pri tem tako upognjena, da je njeno koleno navpično nad prsti. Teža telesa je prenesena večinoma na desno nogo. V istem hipu, ko se je leva noga v preži dotaknila tal, preidemo tudi z rokama v prežo in to tako, da dvignemo levo zmerno upognjeno roko naprej tako visoko, da je njena pest v višini brade in točno nasproti nje. Položaj pesti je dlanji, pest pa je neznatno privita k desni strani. Desno predlaktje krije trup od spredaj tako, da je desna pest ob levih prsih, s palcem k njim privita. Trup je pokonci, prsi so s celo svojo širino obrnjene naprej (Slovenski sokol, 1906, str. 90).

Preža v desno se izvaja na nasprotni način. V spetno stojo se vrnemo tako, da se zasukamo na prstih desne noge s četrtinskim obratom v levo, pristavimo levo nogo k

desni in obenem spustimo roki v položaj priročenja. Pri telovadcu, stoječem v preži, razločujemo vnanjo in notranjo stran. Vnanja stran je obrnjena proti nasprotniku, v preži v levo naprej je to leva stran, druga, desna, bolj oddaljena stran pa je notranja stran (Slovenski sokol, 1906, str. 91).

Borilni gibi rok so skoraj vsi sestavljeni iz naméra in pravega napada, ki je bodisi sunek ali udarec. Poznamo več vrst sunkov in udarcev.

a) Vrhnji sunek

1. V začetni položaj k temu sunku preidemo s tem, da skrčimo desno trup varujočo roko in to tako, da se pest v dlanjem položaju nahaja čisto pod pazduho, laketi je usmerjen naravnost nazaj, istočasno s tem gibom roke prenesemo z napetjem leve noge težo telesa docela na desno nogo.

2. Obdržimo isti položaj pesti, sunemo krepko z desno roko naprej in gor nekako v to mesto, kjer si zamislimo nasprotnika, istočasno pa preide leva roka, ki doslej svojega položaja ni spremenila, v podobni smeri, v kakršnem je bila desna roka pred sunkom. Da damo sunku primerne poudarka, preidemo z napetjem desne noge v predgib z levo (desna noga je docela iztegnjena, leva se skrči, stopali pri tem ne zapustita svojih mest); sunek poskušamo podaljšati tudi s tem, da se ne zadovoljimo z gibom roke, temveč tudi z ramo sledimo njenemu gibu, obračajoč trup z bokom v smeri, v katero suvamo.

3. Nato se vrnemo v prežo, iz katere smo izšli, desna roka se vrne pod levo pestjo na svoje mesto. Isti sunek se izvede z levo roko iz preže v desno naprej.

b) Spodnji sunek

Cilj mu je želodec nasprotnika. Pri prostih vajah bi se izvedel na podoben način kakor vrhnji sunek, v smeri, kjer si zamislimo želodec nasprotnika, nekako naprej in dol. Položaj pesti je dlanji.

Poznamo tri vrste udarcev: »vnanji« (zunanji) udarec z desno, »vnanji« (zunanji) udarec z levo in udarec z levo nazaj. Ti nazivi se nanašajo na udarce iz preže v levo naprej (Slovenski sokol, 1906, str. 91).

a) »Vnanji« (zunanji) udarec z desno (cilj je nasprotnikovo levo lice)

1. Z desnim predlaktjem mahnemo navzdol tako, da je desna roka v položaju odročenja dol, približno petnajst centimetrov od desnega stegna. Istočasno pa prenesemo z napetjem leve noge težo telesa na desno upognjeno nogo.

2. Nato skrčimo desno roko vzročno tako, da je pest za vratom (leva roka doslej ni spremenila svojega položaja).

3. Sedaj udarimo, roko v komolcu napnemo, s pestjo poševno navzdol od desne strani k levi nekako v to smer, kjer si zamislimo lice nasprotnika. Udarcu poskušamo dati čim več poudarka s tem, da tudi desno ramo potisnemo naprej in desno nogo hitro napnemo, prehajajoč v predgib z levo nogo. Desna pest pa, ki seveda ni zadela predmeta svojega napada, prosto nadaljuje svojo pot in se pritisne k levim rebrom. Leva roka je odročno skrčena.

4. Vrnemo se v prežo (Slovenski sokol, 1906, str.96).

b) »Vnanji« (zunanji) udarec z levo

Ta, z levo roko izvedeni udarec, je neugoden zaradi tega, ker nam jemlje kritje, ki nam ga daje leva roka pred telesom v preži. Cilj tega udarca je zopet levo nasprotnikovo lice.

1. Nameri se na ta način, da se leva pest, s hrbtom obrnjena naprej, prenese k desni pazduhi. Obenem z namero roke, katere komolec je usmerjen pred prsi naprej, prenesemo z napetjem leve noge težo telesa docela na desno nogo, ki je upognjena.

2. Nato udarimo s hrbtom roke od desne strani k levi v mesto, kamor namerimo udarec, ki ga podaljšamo z napetjem desne noge in s predgibom z levo. Napeto levo roko ustavimo šele v zaročenju.

3. Vrnemo se v prežo (Slovenski sokol, 1906, str. 97).

c) Udarec z levo nazaj

Cilj tega udarca je glava in desno lice nasprotnika.

1. Desna roka iz svojega položaja v preži naravnost udari s hrbtom pesti nazaj v to mesto, kamor merimo. Da lahko to dosežemo, je seveda treba trup s polobratom

obrniti v desno stran. Tudi oči sledijo gibu roke in pesti, ki se ustavi v položaju vzročenje dol, nogi pa ostaneta na svojem mestu, samo z napetjem leve noge, izvedenim istočasno z udarcem, skušamo udarec podaljšati in ga ojačati. Leva roka preide pri udarcu v položaj priročnega skrčenja.

2. V prežo se vrne desna roka z lokom navzdol istočasno s polobratom trupa v levo. Isti udarec je mogoče podobno izvesti iz preže v desno naprej z levo roko (Slovenski sokol, 1906, str. 97).

d) »Vrhnji« (zgornji) udarec z desno ali z levo roko

Cilj je teme nasprotnikove glave. Udarec z desno, kakor pri vnanjem udarcu z desno, z levo roko podobno, smer udarca je primerna cilju.

e) Spodnji udarec

Cilj tega udarca je nasprotnikov želodec.

f) Notranji udarec z levo

Cilj tega udarca je desno lice ali trup.

g) Notranji udarec z desno

Cilj je podoben, kakor pri notranjem udarcu z levo.

Sunke in udarce je treba izvesti s tako močjo, kakršno bi vanje vložili, kot bi v resnici želeli doseči svojega nasprotnika. Le tako izvedeni napadi so očem mični, telesu pa dajejo to, kar se zahteva od njih (Slovenski sokol, 1906, str. 98).

Proti udarcem in sunkom se branimo s kritjem.

1. Vrhnje kritje

Levo roko dvignemo skrčeno, s pestjo usmerjeno na desno, tako visoko pred glavo, da podlaht odvrne sunek nasprotnika oz. ujame njegov udarec.

2. Spodnje kritje

Desna skrčena roka šine navzdol in na desno stran.

3. Notranje kritje

Desna roka se pri kritju proti notranjemu udarcu dvigne navzgor in ven s podlahtjo strmo navzgor, pri kritju proti notranjemu udarcu na trup pa šine navzdol in ven, podlaht je strmo navzdol.

4. »Vnanje« (zunanje) kritje

Leva roka se pri kritju dvigne navzgor in ven, podlaht potuje navzgor, pri udarcu v trup pa se leva roka spusti navzdol in ven, podlaht je navzdol (Slovenski sokol, 1909, str. 3).

Drug način obrambe so odvrti, pri katerih z roko zgrabimo nasprotnikovo roko in tako napad odvrnemo. Pri prostih vajah so neuporabni.

Borilne gibe rok praviloma izvajamo iz položajev in v položaje, ki so opisani. Lahko pa se izvajajo tudi iz drugih položajev. Navadno se to zgodi pri telovadnih sestavah, ki zahtevajo nepretrganost in ličnost. V takih primerih je včasih potrebno, da za borilni gib roke ne preidemo v prežo, temveč ga izvedemo iz kakšnega drugega položaja ali pa da gib nadaljujemo do kakšnega drugega položaja ali pa ga že prej prekinemo (Slovenski sokol, 1909, str. 3).

4.1.2 Gibi trupa

Druga podrejena vrsta glavne vrste gibi so gibi trupa. Trup gibamo ali tako da ga klanjamo, to je gibamo okoli notranje telesne osi, ali pa tako, da ga gibamo okoli podolžne telesne osi. Tako ločimo dve nadaljnji podrejeni vrsti: to sta kloni in suki (Slovenski sokol, 1909, str. 4).

Kloni

Pri klonih nagibamo, naklanjamo trup iz pokončnega, vzklonjenega položaja ali naravnost naprej, naravnost nazaj ali naravnost v stran, to so ravni kloni. Ali pa nazaj na desno oz. levo, to pa so prečni kloni.

a) Ravni kloni:

- o predklon,
- o zaklon,
- o odklon na desno in
- o odklon na levo.

b) Prečni kloni:

- o predklon na desno,
- o predklon na levo,
- o zaklon na desno in
- o zaklon na levo (Slovenski sokol, 1909, str. 4).

Iz klonov se vrnemo zopet v pokončni položaj z vzklonom. Pravilo je, da se je potrebno nakloniti, kolikor je to mogoče do vodoravnega položaja. Pri vseh klonih to ni mogoče ali pa le stežka. Nekatere izmed navedenih prečnih in ravnih klonov zmore večina telovadcev izvesti le bolj ali manj poševno. Ker se torej v praksi ravni in prečni kloni dostikrat krijejo s poševnimi ali se jim bolj ali manj bližajo, ne delamo razlike med ravnimi in prečnimi na eni in poševnimi na drugi strani (Slovenski sokol, 1909, str. 4).

Predklon: naziv predklon velja za raven predklon. Trup nagnemo naprej v bočnih ravninah, praviloma do vodoravnega položaja. Križ je pri tem uleknjen, rami držimo ravno in ju ne spuščamo navzdol, obraz in pogled sta usmerjena naprej. Izvesti je mogoče tudi globok predklon čez vodoravni položaj, torej za več kot za 90°, tako daleč, da se roki, če ju predročimo, dotikata tal, križ pa je pri tem upognjen, obraz in pogled sta obrnjena navzdol. Predklon na levo in predklon na desno sta prečna predklona, klona v prečnih ravninah pred telesom na desni ali na levi strani (Slovenski sokol, 1909, str. 4).

Zaklon: ta naziv označuje raven zaklon, torej klon naravnost nazaj, v bočnih ravninah, kolikor je to mogoče do vodoravnega položaja. Rami sta pri tem ravni, prsi napete, obraz in pogled naprej ali navzgor obrnjena. Zaklon je mogoče izvesti tudi globoko, tako daleč, da se z rokami dotikamo tal. Zaklon na levo in na desno sta prečna zaklona, v prečnih ravninah za telesom na desni ali na levi strani (Slovenski sokol, 1909, str. 5).

Odklon: je samo raven, na desno ali na levo v čelni ravnini, kolikor je mogoče do vodoravnega položaja. Križ je pri tem uleknjen, rami sta potisnjeni nazaj, glava v

enakem položaju proti trupu kakor pri vzklonu, obraz in pogled sta obrnjena naprej (Slovenski sokol, 1909, str. 5).

Suki

Trup je mogoče sukati v dveh smereh in sicer na desno ter na levo okoli podolžne telesne osi. Nogi ostaneta pri tem seveda na svojem mestu, trup držimo pokonci, glava se suče s trupom vred, držimo jo vedno v enakem položaju proti trupu (Slovenski sokol, 1909, str. 5).

Načini prehodov: trup klanjamo ali sučemo večinoma počasi redkokdaj hitro. Prehode iz enega položaja trupa v drugega lahko izvedemo po najkrajši poti ali pa po daljši poti. Po najkrajši poti se trup giblje vedno v isti ravni ploskvi, pri daljši poti pa gre ali iz ene ravnine v drugo, ali pa se tudi ves čas premika v isti ravni ploskvi (Slovenski sokol, 1908, str. 27).

Najkrajšo pot moramo narediti, kadar ni način prehoda posebej označen. Med položaji oddaljenimi za 180° je mogočih več enako dolgih poti, torej več najkrajših poti. Katero po hočemo, navedemo s tem, da povemo skozi kateri vmesni položaj se mora trup gibati. Npr. pri prehodu iz predklona v zaklon je označba 'skozi vzklon v zaklon' (Slovenski sokol, 1908, str. 27).

Daljša pot s preходом iz ene ravnine v drugo je prehod, pri katerem menjamo smer med gibanjem, prehajajoč iz ene ravnine v drugo tam, kjer se stikata. Take prehode označimo z vmesnimi položaji, podobno kakor prehode po najkrajši poti med položaji, oddaljenimi za 180° .

Daljša pot v isti ravnini: loki in krogi. Kadar trup gibljemo v isti ravnini vedno v isti smeri, da dosežemo zopet prvotni položaj, naredimo krog. Kadar pa krog večkrat zapored izvedemo, takrat krožimo, če pa naredimo samo del kroga, smo izvedli lok. Cel krog je izvedljiv samo v vodoravni ravnini (Slovenski sokol, 1908, str. 27).

4.1.3 Gibi nog

Kakor pri gibih rok tudi pri gibih nog razločujemo tri podrejene vrste:

- o gibe iztegnjenih nog,

- o gibe nog s skrčevanjem in suvanjem ter
- o borilne gibe nog (Slovenski sokol, 1908, str. 34).

Gibe nog lahko izvajamo samo z eno nogo, torej enostransko ali pa izmenoma. Z obema nogama hkrati jih lahko izvedemo le, če jih združimo s poskokom ali skokom (Slovenski sokol, 1908, str. 34).

Gibi iztegnjenih nog

Prinoženje: nogi sta v položaju prinoženja, kadar sta v spetni stoji. Prinoženje pa imenujemo gib, s katerim pride noga iz kateregakoli drugega iztegnjenega položaja v ta položaj k drugi nogi (Slovenski sokol, 1908, str. 35).

Prednoženje: kadar dvignemo iz spetne stoji nogo pred telesom v bočni ali v prečni ravnini do poševnega ali vodoravnega položaja ali pa iz kakega drugega položaja iztegnjene noge preidemo v te položaje, smo prednožili, se pravi dosegli položaj prednoženja. Naziv prednoženje nam predstavlja ravno prednoženje, to je prednoženje v bočni ravnini. Prečno prednoženje označujemo s pristavkom 'ven' ali 'not' (Slovenski sokol, 1908, str. 35).

Zanoženje: pri zanoženju je noga dvignjena vsaj za 45° za telesom v bočni ali v prečni ravnini. Poševno zanoženje štejemo v bočni ravnini k ravnim položajem, v prečnih ravninah pa k prečnim položajem. Imamo torej nazive zanožiti, zanožiti ven in zanožiti not. Vodoravno pa je možno zanožiti le, če naredimo obenem večji ali manjši predklon. To zanoženje imenujemo vodoravno zanoženje (Slovenski sokol, 1908, str. 35).

Odnnoženje: odnožimo, če preidemo z nogo do vsaj za 45° dvignjenega položaja v čelni ravnini od sebe v stran. Prečnega odnoženja nimamo, poševno pa štejemo k ravnim položajem (Slovenski sokol, 1908, str. 36).

Za gibe iztegnjenih nog imamo naslednji pregled.

a) Ravni:

- o prednožiti,
- o zanožiti,

- o odnožiti in
- o prinožiti (Slovenski sokol, 1908, str. 36).

b) Prečni:

- o prednožiti ven, not,
- o zanožiti ven, not,
- o prečnega odnoženja in prinoženja nimamo.

Pri gibih iztegnjenih nog, je potrebno, da je noga, ki se giblje v kolenu docela iztegnjena in v gležnju napeta, tako da so prsti (stopalo), golen in stegno v eni ravni črti. Kadar ni drugačnega predpisa, mora biti tudi druga (stojna noga) v kolenu iztegnjena (Slovenski sokol, 1908, str. 36).

Gibi nog s skrčevanjem in suvanjem

Kadar golen primaknemo k stegnu, pravimo, da smo nogo skrčili. Skrčenje ni položaj nog, ki smo ga dosegli. Po položaju stegna: kadar nogo pokrčimo tako, da je stegno v položaju, kakor ga je zavzemalo ob iztegnjeni nogi pri prednoženju, zanoženju, odnoženju itd., imenujemo gib. Položaj dosežen s tem gibom imenujemo prednožno skrčenje, zanožno skrčenje, odnožno skrčenje itd. V praksi je najbolj pogosto prednožno skrčenje, manj pa odnožno in prinožno, redko zanožno. Pri prednožnem skrčenju imamo meča pod stegnom, pri zanožnem nad stegnom, pri prinožnem pa za stegnom (Slovenski sokol, 1908, str. 43).

V skrčen položaj lahko noga preide na dva načina. Poznamo skrčenje in upognjenje. Kadar uporabljamo naziv skrčiti, ta gib izvedemo tako, da se gibljeta stegno in golen, torej se noga giblje v kolenskem in kolčnem sklepu. Upognemo pa nogo, če primaknemo golen k stegnu, pri tem pa držimo stegno nepremično. Kakor roki lahko tudi nogi skrčimo le v tiste položaje, ki so nasprotni s prejšnjimi iztegnjenimi. Upognemo pa jih lahko le v istoimenske skrčene položaje (Slovenski sokol, 1908, str. 43).

Nasprotno tema dvema načinoma skrčitve lahko nogo tudi iztegnemo na dva načina. Sunemo jo, če jo porinemo v iztegnjeni položaj, pri tem pa se giblje stegno in golen. Prožimo pa jo v iztegnjeni položaj, če se gibljemo samo z golenjo, stegno pa ostane

nepremično. Ker se pri sunkih premakne tudi stegno, lahko sunemo v vse iztegnjene položaje, ki so nasprotni skrčenim, iz katerih suvamo. Če iztegnemo nogo v istoimenski iztegnjeni položaj, imenujemo ta gib suniti. V ta iztegnjeni položaj lahko namreč nogo samo prožimo (Slovenski sokol, 1908, str. 44).

Pregled gibov iztegnjenih nog

a) Sunki v ravne položaje:

- o suniti naprej,
- o suniti nazaj
- o suniti v stran in
- o suniti dol.

b) Sunki v prečne položaje:

- o suniti naprej ven, suniti naprej not;
- o suniti nazaj ven, suniti nazaj not (Slovenski sokol, 1908, str. 44).

Nazive za proženja dobimo, če v pravkar imenovanih nazivih sunkov nadomestimo suniti s prožiti. Pri gibih skrčenih nog se noga giblje iz skrčenega položaja v drug skrčen položaj ves čas skrčena (Slovenski sokol, 1908, str. 44) .

Načini prehodov: noga lahko preide iz enega položaja v drugega po najkrajši poti ali pa po daljši poti. Za daljšo pot vedno uporabljamo naziv v loku, ta naziv pa lahko prav tako uporabljamo za nekatere prehode po najkrajši poti. Najkrajšo pot naredimo, če način prehoda ni posebej označen. Med položaji oddaljenimi za 180° je mogočih več najkrajših poti v raznih ravninah (Slovenski sokol, 1908, str. 58).

a) Loki in krogi

- o Loki v vodoravni ravnini: zaradi ovire, ki jo dela noga, na kateri stojimo (stojna noga) ter zaradi majhne gibljivosti nog v kolku, ne moremo z nogo izvesti celega kroga v isti ravnini. V čelni ravnini so izvedljivi samo loki, ki merijo četrtno kroga: iz prinoženja do odnoženja (vodoravnega) in od odnoženja do prinoženja, više, kakor do vodoravnega položaja, ne delamo odnoženja. Ravno tako pa imamo tudi iz odnoženja samo gib do prednoženja, pri nadaljnjem gibu v čelni ravnini nas ovira stojna noga. V bočnih in prečnih

ravninah imamo kvečjemu polkroge. Iz prednoženja v zanoženje in nasprotno ter iz prednoženja not (ven) v zanoženje ven (not) in nasprotno. V vsaki teh ravnin pa so gibi mogoči iz enega položaja v drugega, seveda samo v eni smeri. V gornjih primerih torej v čelni ravnini, iz prinoženja samo v desno stran z desno nogo in samo v levo stran z levo nogo, iz odnoženja samo navzdol; v bočni ravnini, iz prednoženja v zanoženje samo navzdol, podobno v prečnih ravninah. Povsod tukaj imamo najkrajšo pot. Tudi v vodoravni ravnini ne moremo izvesti celega kroga, možno pa je izvajati daljše loke (Slovenski sokol, 1908, str. 58).

b) Loki in krogi s preходом iz ene ravnine v drugo

- o V loke v vodoravni ravnini pa prehajamo tudi iz prinoženja, torej iz položaja, ki ni v vodoravni ravnini in nasprotno iz lokov v vodoravni ravnini v prinoženje. S tem pa ne pomnožimo samo lokov z novimi, za prakso uporabnejšemi loki, temveč s preходом iz prinoženja v vodoravno ravnino in s povratkom zopet tudi v prinoženje dobimo tudi kroge, pri katerih pa se seveda ne gibljemo ves čas v isti ravni ploskvi. Noga opisuje deloma krivo ploskev, namreč plašč bolj ali manj pravilnega stožca, ki ima svoj vrh v kolku, prsti noge pa predstavljajo obod osnovne ploskve tega stožca (Slovenski sokol, 1908, str. 58).
- o Prehod iz prinoženja v vodoravno ravnino izvedemo pred telesom ali za telesom tako, da uravnamo smer tega giba s smerjo loka v vodoravni ravnini. Pred telesom se gibljemo pri tem skozi zmerno prednoženje v vodoravno prednoženje ven. Ta gib pa ne izvedemo naravnost do zmerne prednoženja in odtod ne v kotu do prednoženja ven, temveč kolikor mogoče zaokroženo, v loku ob najkrajši poti med prinoženjem in prednoženjem ven (Slovenski sokol, 1908, str. 58).
- o Za telesom pa iz prinoženja naredimo prehod v vodoravno ravnino skozi zmerno zanoženje, v kolikor mogoče visoko zanoženje ven. Od zanoženja ven se potem gibljemo dalje skozi odnoženje itd. (Slovenski sokol, 1908, str. 58).

c) Loki in krogi ob najkrajši poti

- o Ti loki in krogi so uporabni tudi kot samostojni gibi. Krog okoli najkrajše poti do prednoženja ven z desno oz. z levo imenujemo sprednji krog, krog okoli najkrajše poti do zanoženja ven z desno oz. z levo imenujemo zadnji krog. Te kroge oz. loke bi lahko imenovali tudi male kroge oz. loke (Slovenski sokol, 1908, str. 58).

Borilni gibi nog

Kakor borilni gibi rok so tudi borilni gibi nog k prostim vajam vzeti od boksa. Borilni gibi nog so napadi z nogo, ki jih imenujemo brce. Poznamo spodnjo brco, vnanjo brco in brco nazad. Cilj spodnjega brca je golén nasprotnika, stoječega pred nami v preži. Cilj z ostalima brcama pa sta trup in glava nasprotnika (Slovenski sokol, 1908, str. 83).

a) Spodnja brca z desno

- o Desna noga zapusti svoje mesto v preži in šine v istem položaju, kakršnega je imela v preži tik nad tlemi in mimo notranje strani leve noge naprej. Takoj, ko je mimo leve noge, se v kolenu krepko napne in poskuša v tem trenutku doseči zamišljeni cilj. Da brco, kolikor je mogoče podaljšamo, se zaklonimo in levo nogo v kolenu še bolj upognemo, kot pa je bila upognjena v preži. Da lažje obdržimo ravnotežje, šinemo z obema rokama v položaj zaročenja ven v trenutku, ko napnemo nogo, katera izvaja brco in ko se zaklonimo. Glava je ves čas izvedbe pokonci. Na koncu brce je peta brcajoče noge 20 cm oddaljena od tal in ker je noga šinila naprej v istem položaju, v kakršnem je bila v preži, so tudi pri izvršeni brci prsti desne noge obrnjeni docela v desno stran, tako da brcamo z notranjim robom stopala oz. pete.
- o Ko smo brco izvedli, se vrnemo praviloma v isto prežo, iz katere smo izšli. Brca z levo nogo iz preže v desno naprej se izvede na podoben način (Slovenski sokol, 1908, str. 83).

b) »Vnanja« (zunanja) brca z desno

- o Težo telesa prenesemo docela na levo nogo, jo hitro napnemo (iztegnemo) ter se na njenih prstih obrnemo s polobratom v levo. Istočasno skrčimo desno nogo na naslednji način: koleno desne noge vzdignemo natančno v stran, kolikor je možno visoko, golen te noge je v tem trenutku primaknjena tesno k stegnu in ima smer poševno navzdol, peta je zasukana ven, prsti so upognjeni proti goleni. Istočasno z izvršenim polobratom zavzame leva roka položaj odročanja, desna roka pa ostane na svojem mestu (kakor v preži).
 - o Brco izvedemo tako, da iz tega položaja, ne da bi koleno znižali, krepko iztegnemo nogo tako, da je vsa natančno v položaju odnoženja ali celo v odnoženju gor, pri čemer pa so prsti neprestano priklonjeni h goleni.
 - o Nato se obrnemo na levih prstih s polobratom v desno in se vrnemo v prežo, iz katere smo izšli (Slovenski sokol, 1908, str. 84).
- Isto brco izvedemo na podoben način z levo nogo iz preže v desno naprej.

Omeniti je treba, da je noga ves čas izvedbe z notranjo stranjo obrnjena navzdol. Prav tako je potrebno obdržati trup pokonci in namesto običajnega odklona v nasprotno stran trup potisniti v tisto stran, kjer dvigamo nogo k brci. Pogled naj bo vedno obrnjen tja, kamor brcamo. Pri brci je treba nogo v kolenu popolnoma napeti in spočetka v tem položaju vztrajati, da se navadimo potrebnega ravnotežja. To pa lahko dosežemo tako, da se z vso silo opiramo na stoječo nogo, ki mora biti skoraj krčevito napeta, da izpolni svojo nalogo. S pridno vadbo je tukaj možno doseči presenetljive rezultate. Pomembno je, da se telovadcu na začetku pasivno omogoči dvigniti nogo do prave višine. Tako naj mu drug telovadec nogo iz odnoženja dviga do vedno višje višine, seveda polagoma, pri tem pa pazi na to, da ostane noga popolnoma napeta in trup pokončen. Nogo pa je potrebno dvigniti zmeraj natančno v stran ter obrnjeno s svojo notranjo stranjo k tlem. Prav tako je priporočljivo nogi menjaje polagati na predmete višje od lastnega boka in tako počasi navajati nevajene mišice na to delo (Slovenski sokol, 1908, str. 84).

4.2 Načini izvedbe prostih vaj

Da lahko nedvoumno določimo posamezne konkretne vaje, je potrebno poleg tega, da določimo ali je treba gibe rok izvesti enakostransko, raznostransko ali enostransko, označiti še pot, po kateri poteka prehod v drug položaj in pa položaj, v katerem imamo pest (Slovenski sokol, 1906, str. 27).

Načini prehodov: iz enega položaja lahko preidemo v drugega po najkrajši poti ali pa po daljši poti. Pri najkrajši poti se roka ves čas giblje v isti ravni ploskvi, pri daljši poti pa roka lahko prehaja iz ene ravnine v drugo ali pa se tudi ves čas giblje v isti ravnini (Slovenski sokol, 1906, str. 27).

Pri najkrajši poti so lahko položaji med seboj oddaljeni kvečjemu za 180° . Med položaji oddaljenimi ali za 45° , 90° ali pa za 135° je možna samo ena najkrajša pot, to je samo v eni ravnini in samo v eni smeri. Kadar ni posebej označen način prehoda, je mišljena ta najkrajša pot. V položaje, ki so oddaljeni za 180° je možno po najkrajši poti priti v raznih ravninah, torej po več enako dolgih poteh: iz priročenja moramo vzročiti skozi odročenje (torej v čelni ravnini), ali skozi predročenje (v bočnih ravninah), ali skozi predročenje na desno (v prečnih ravninah na desni strani) itn. (Slovenski sokol, 1906, str. 27).

Ker imamo med položaji, oddaljenimi za 180° več enako dolgih, več najkrajših poti, je potrebno povedati, katero pot hočemo. To označimo s tem, da navedemo vmesni položaj, skozi katerega se giblje roka, npr. vzročiti skozi predročenje (Slovenski sokol, 1906, str. 28).

Daljša pot s prehodom iz ene ravnine v drugo: pri tem menjamo smer giba s tem, da preidemo iz ene ravnine v drugo tam, kjer se stikata. Te prehode označimo podobno kakor najkrajšo pot med položaji, oddaljenimi za 180° , npr. iz predročenja (s priročenjem odročiti), ali iz vzročenja (s predročenjem in priročenjem odročiti). Te označbe pomenijo, da odročiti ni po najkrajši poti, ampak da je v končni položaj odročenja treba preiti skozi položaj priročenja, oziroma skozi položaj predročenja in priročenja. V teh vmesnih položajih pa ne čakamo, giba ne prekinjamo, temveč je potrebno gib do priročenja spojiti z gibom do odročenja, oziroma gib do predročenja

spojiti z gibom do priročenja in tega z gibom do odročenja. Čim več položajev je potrebno preiti, tem hitreje se morata roki gibati (Slovenski sokol, 1906, str. 28).

Daljša pot v isti ravnini: loki in krogi. Daljšo pot, pri kateri se roka giblje vedno v isti ravnini, naredimo s loki. To pomeni, če se iztegnjena roka pomika v ravni ploskvi vedno v isti smeri dalje, mora skozi vse položaje, ki ležijo v tej ravni ploskvi, priti zopet v prvotni položaj iz katerega je izšla. Njena pest tako opiše krog, katerega središče je v rami (Slovenski sokol, 1906, str. 28).

O lokih govorimo takrat, če merijo najmanj pol kroga: z njimi označimo predvsem daljšo pot, ki ima nasprotno smer od krajše, z njimi pa lahko zaznamujemo tudi način prehoda do položajev oddaljenih za 180°. Lok pa izvede roka tudi takrat, kadar naredi najkrajšo pot. Seveda pa telo onemogoča, da se roka ne more gibati v isti ravnini natančno. Pri krogu ali lokih v bočni ravnini lahko roka pred telesom ostane v bočni ravnini, za telesom pa se odmika v prečno ali pa skoraj celo do čelne ravnine. V čelni ravnini se roka lahko premika le med priročenjem in vzročenjem na istoimenski strani, na drugi, z roko raznoimenski strani se mora zaradi trupa gibati v prečni ravnini. Čelni lok pa ne imenujemo samo loka, pri katerem se roka giblje samo v čelni ravnini in ne imenujemo loka, pri katerem se roka giblje bolj ali manj v prečni ravnini, prečni lok. Oba imenujemo čelna loka, ves krog pa čelni krog, ki ga je mogoče izvesti neprisiljeno ob pokončnem trupu, v čelni ravnini ali blizu nje. Enako je z bočnimi loki in krogi glede na bočno ravnino (Slovenski sokol, 1906, str. 29) .

Tako torej krog, pri katerem se roka giblje pred telesom v čelni ravnini ali vsaj kolikor je možno blizu nje, imenujemo čelni krog in njegove dele čelne loke. Krog, pri katerem se roka premika ob strani telesa v bočni ravnini ali kolikor je možno blizu nje, pa imenujemo bočni krog in njegove dele bočne loke. Krogov in lokov v prečnih ravninah (prečnih krogov in lokov) ne izvajamo (Slovenski sokol, 1906, str. 29).

Čelnih in bočnih krogov in lokov pa ne delamo samo iz položajev, ki so v čelni oziroma v bočnih ravninah, temveč oboje izvajamo tudi iz prečnih položajev in iz poševnih položajev v prečnih ravninah. Čelne kroge in loke izvajamo tudi iz ravnih (vodoravnih) in poševnih položajev v bočnih ravninah in bočne kroge in loke tudi iz vodoravnega in iz poševnih položajev v čelni ravnini (Slovenski sokol, 1906, str. 29).

Poleg čelnih in bočnih lokov imamo še vodoravne loke, to so loki v ravnini, položeni skozi položaj predročenja, odročenja in zaročenja. Krogi v tej ravnini niso mogoči, to preprečujeta glava in trup. Tukaj tako ne moremo ločevati daljše poti od krajše. Da pa lahko lok točno označimo, je treba povedati, v kateri ravnini ga izvajamo, v kakšni smeri in do katerega položaja (Slovenski sokol, 1906, str. 30).

Pri krogih imamo seveda iste smeri kakor pri lokih. Označba dolžine tukaj ni pomembna, ker je sama po sebi umevna; končnega položaja ni treba navesti, ker se s krogi vrnemo v isti položaj, iz katerega smo izšli. Loki in krogi se morajo izvesti kolikor je mogoče v ravni ploskvi. Pest opiše lok ali krog (krožnico, obod kroga), ostala roka pa pri krogu celo ploskev kroga, pri loku del te ploskve (izsek kroga).

Izvajati pa je možno tudi kroge in loke, pri katerih bi roka opisala krivo ploskev, plašč, oziroma del plašča bolj ali manj pravilnega stožca, ki ima svoj vrh v rami. Krog, ki bi ga tu opisala pest, bi bil obod osnovne ploskve tega stožca, lok pa del tega oboda. S takimi loki bi naredili vedno daljšo pot, ker bi se pest tudi pri najkrajšem takem loku morala gibati na obodu kroga, opisanega okoli najkrajše poti. Ti loki bi lahko bili daljši ali krajši, to se pravi, bolj ali manj izbočeni. Kot samostojni gibi pa so ti loki brez pomena za prakso (Slovenski sokol, 1906, str. 34).

Kroge te vrste porabimo v manjši izmeri kot spremnice pri držah, loke pa kot prehode v čelne ali bočne loke in kroge iz položajev ležečih, izven ploskve čelnih, oziroma bočnih krogov (Slovenski sokol, 1906, str. 34).

Položaji pesti: pesti imamo pri gibih rok praviloma stisnjene, redkokdaj odprte in iztegnjenimi sklenjenimi prsti. Smer pesti označimo po tem, katera stran je obrnjena v priročenju, naprej, oziroma v predročenju in v odročenju navzgor, v vzročenju nazaj in v zaročenju navzdol (Slovenski sokol, 1906, str. 79).

Položaji pesti so naslednji:

- o palčji položaj; kadar imamo palec obrnjen v zgoraj imenovanih smereh, torej v priročenju naprej, v predročenju in odročenju navzgor itd. ;
- o »mazinčji« (mezinčji) položaj; kadar imamo mezinec obrnjen v omenjenih smereh;

- o hrbtni položaj; kadar je hrbet roke obrnjen v te smeri;
- o dlanji položaj; kadar je dlan roke v teh smereh (Slovenski sokol, 1906, str. 79).

»Mazinčji« (mezinčji) in dlanji položaj imamo dvojen. Kadar npr. v predročenju iz palčjega položaja zavijemo pest v smeri k sebi tako daleč, da je mezinec usmerjen navzgor, torej za 180° , dobimo priviti »mazinčji« položaj. Kadar pa pest zavrtimo od sebe kolikor je mogoče daleč, docela do 180° ni mogoče, dobimo odviti »mazinčji« položaj. Podobno dobimo priviti dlanji položaj, če iz palčjega položaja zavrtimo pest v smeri k sebi in jo skušamo kolikor je možno držati z dlanjo navzgor, odviti dlanji položaj pa, če zavijemo pest iz palčjega položaja od sebe za 90° tako, da je dlan obrnjena navzgor. Odviti dlanji položaj razumemo, kadar rečemo kratko dlanji položaj (Slovenski sokol, 1906, str. 79).

Med temi ravnimi položaji pesti imamo še naslednje poševne:

- o palčki poševni: med palčjim in dlanjim položajem, dobimo pa ga, če pest iz palčjega položaja zavijemo za 45° proti dlanjemu položaju;
- o »mazinčji« poševni: med »mazinčjim« in hrbtnim; iz »mazinčjega« za 45° proti hrbtnemu;
- o hrbtni poševni: med hrbtnim in palčjim; iz hrbtnega za 45° proti palčjemu;
- o dlanji poševni: med dlanjim in »mazinčjim«; iz dlanjega za 45° proti mazinčjemu (Slovenski sokol, 1906, str. 79).

5 REDOVNE VAJE

Redovne vaje so na povelje izvajane premene oz. spremembe položaja t. i. redovnih tvorb oz. telovadnih skupin. Redovne tvorbe so najnižje vrste (člen, tvorba) in postopno višje tvorbe (četa, zbor in prapor). (Slovenski sokol, 1904, str. 37)

Člen je vrsta telovadcev, ki so se v ravni črti v določeni razdalji postavili drug poleg drugega ali drug za drugim. Četa sestoji iz dveh členov, zbor iz dveh do štirih čet, prapor pa iz dveh do štirih zborov. Členi so v čete, čete v zборе in zbori v prapore združeni po določenih pravilih (Slovenski sokol, 1904, str. 37).

Redovne vaje izvajamo na mestu, z mesta in med pohodom (korakanjem). Premene redovnih tvorb se nanašajo na obliko, smer in pa hitrost. Kadar se namreč spremeni način razvrstitve telovadcev v določeno tvorbo oz. tvorb nižje vrste v tvorbe višje vrste, je to premena oblike. Smer se je spremenila, če so telovadci po izvedbi vaje obrnjeni drugam kakor pa pred njo. Hitrost se spremeni s hitrejšim ali pa počasnejšim pohodom (Slovenski sokol, 1904, str. 37).

Premene delimo v istočasne in raznočasne. Premena je istočasna, če jo izvedejo vsi telovadci hkrati. Raznočasna pa je, kadar prehajajo telovadci drug za drugim v položaj, ki ga morajo zavzeti po izvršeni premeni. Premene izvajajo telovadci čelno, če imajo po izvedeni vaji isto smer kakor prej in bočno, če se iz čelne postavitve zavrtijo za 90° okoli svoje podolžne osi in tako preidejo v bočno postavitev ter prečno, če se zavrtijo za 45° in tako preidejo v prečno postavitev (Slovenski sokol, 1904, str. 37).

Redovne vaje se vršijo na povelje. Povelje je praviloma sestavljeno iz napovedi in povelja v ožjem smislu. V napovedi povemo kaj hočemo in kako hočemo, da se izvede. Povelje v ožjem smislu pa je znamenje, kdaj je potrebno izvesti premeno. Napoved se izreče glasno in razločno z nižjim glasom, povelje pa kar najostreje naglašeno s povzdignjenim glasom. Med napovedjo in poveljem naj bo trenutek premora. Tako lahko tekmovalci premislijo premeno, ki jo je potrebno izvesti (Slovenski sokol, 1904, str. 37).

5.1 Vadba posameznega telovadca

Pri redovnih vajah deluje posameznik kot del večje celote in da se lahko vaja lepo izpelje, je potrebno najprej izuriti posameznika.

Temeljna postavitev je telesna drža, ki jo mora telovadec zavzeti, preden prične z vajami. Pri redovnih vajah je to vzklon v spetni stoji. Glavo mora telovadec držati pokonci in nekoliko sklonjeno nazaj, usta so zaprta, diha skozi nos. Trup naj bo uleknjen. Rami je potrebno držati ravno in se ne smeta vleči navzgor. Lopatici telovadec potegne toliko nazaj, da se napno prsi, trebuha naj ne napenja. Roki sta potegnjeni malo nazaj in se s sklenjenimi, rahlo skrčenimi prsti dotikata zunanje strani stegen. Koleni sta popolnoma, toda ne krčevito napeti, peti pa sta v ravni črti druga blizu druge, kolikor to dopušča telesna konstitucija. Stopali sta obrnjeni ven, za dolžino stopala oddaljeni drugo od drugega. Telesna teža naj počiva na prstih obeh nog. To dosežemo tako, da se nagnemo rahlo naprej. Že sama drža temeljne postavitve je vadba volje in mišic, obenem pa urjenje pozornosti, katero morajo vsi telovadci osredotočiti na poveljujočega vaditelja (Slovenski sokol, 1904, str. 38).

Takšno telesno držo zavzame telovadec na povelje: »Pozor!«

V tem položaju vztraja, dokler vaditelj ne zapove: »Odmor!«. Pri odmoru ni potrebno, da telovadec zadržuje strumen položaj. Ena noga praviloma leva, mora vedno ostati na mestu, ki ga je zavzela ob povelju za zavzetje telesne drže. Vendar pa se telovadec ne sme odmakniti z odrejenega mesta brez vaditeljevega dovoljenja (Slovenski sokol, 1904, str. 38).

Vaje na mestu

a) Obrati

Obrnemo se, če zasučemo telo okoli podolžne osi. Zasuk za 45° imenujemo "četrtni" obrat (četrt obrata), za 90° "polovni" obrat (polobrat), za 180° celi obrat, za 270° poldrugi obrat, za 360° dvojni obrat.

Obrate delamo tako, da z nogo, ki je na strani, v katero bomo izvedli obrat zavrtimo na peti, pri tem dvignemo prste te noge, druga noga je na prstih, dvignemo peto. Z nogo, s katero smo obrat pričeli, nato stopimo na celo stopalo, z drugo zdrsujemo, ne

da bi jo dvignili, v spetno stojo. Gibi obeh nog in telesa se morajo izvršiti kar najhitreje (Slovenski sokol, 1904, str. 38).

Vaje z mesta

a) Pohod

Pohod je hoja določene hitrosti in z določeno dolgimi koraki.

- o Pohod naprej: po načinu in hitrosti korakanja ter po dolgoti korakov razločujemo dolgi korak, kratki korak, hitri korak in tek.

Dolgi korak

Telovadec prenese celo telesno težo na desno nogo, da bi lahko in hitro prestopil z levo. Na zadnji zlog povelja stopaj privzdigne levo nogo v kolenu nekoliko skrčeno, nato jo hitro iztegne (sune, da se v kolenu napne) in na celo stopalo s prsti od sebe obrnjenimi položi na tla za najmanj 75 cm pred desno nogo. Obenem pomakne kolka naprej in ulekne trup (križ), telesno težo pa prenese na levo nogo. V ta namen ob istem času, ko postavi levo nogo na tla, vzdigne peto desne noge, ki jo potem v kolenu malo upognjeno z napetimi navzdol obrnjenimi prsti tik nad tlemi potegne naprej. Nato jo nekoliko pokrčeno privzdigne, hitro iztegne in nato vse tako, kakor prej z levo nogo. Roki sta ob telesu, rahlo pokrčeni se gibljejo naravno. Telovadec drži glavo vedno pokonci. Korak naj bo dolg vsaj 75 cm. Hitrost hoje pa naj bo do 118 korakov na minuto. V telovadnici je zaradi majhnega prostora priporočljivo počasnejše korakanje.

Kratki korak

Je za polovico krajši od dolgega, hitrost je taka, kakor pri dolgem koraku.

Hitri korak

Dolžina koraka je kakor pri navadnem (dolgem) koraku, hitrost pa je do 160 korakov na minuto. Za kratki in hitri korak velja sicer vse to kar za dolgi korak.

Tek

Telovadec skrči v pest stisnjeni roki na prsi in prenese težo telesa na desno nogo. Na povelje za pričetek teka poskoči za najmanj 90 cm naprej na prste leve noge, nato na prste desne noge itd. Nogi sta v kolenu zmerno upognjeni, telo naklonjeno naprej.

Hitrost teka je do 180 korakov na minuto. Da se vzdrži enakomeren tek, telovadec vsak četrti poskok poudari s topotom. Tek se goji na prostem telovadišču, kakor pa v telovadnici. Vsakemu daljšemu teku mora slediti pohod tako dolgo, da se umiri organizem (Slovenski sokol, 1904, str. 48).

b) Pohod nazaj

- o v nasprotni smeri od pohoda naprej, izvaja se le na kratke razdalje. Korak meri toliko kakor korak naprej. Pri pohodu nazaj zdrsne leva noga s prsti polagoma po tleh nazaj, stopi na celo stopalo (na peto), nakar izvede desna isto stvar in tako naprej (Slovenski sokol, 1904, str. 48).

Vaje med pohodom

a) Pohodne premene

So prehodi iz ene vrste pohoda v drugo med korakanjem.

Ločimo:

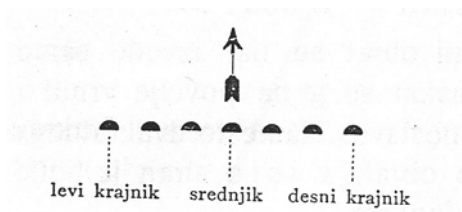
- o prehod iz pohoda z dolgimi koraki v pohod s kratkimi koraki,
- o prehod iz pohoda s kratkimi koraki v pohod z dolgimi koraki,
- o prehod iz pohoda s hitrimi koraki v pohod z dolgimi koraki navadne hitrosti,
- o prehod v tek iz mesta,
- o prehod iz teka v pohod z dolgimi koraki,
- o obrati med pohodom se izvajajo na ta način, da se razkoračeni nogi zavrtita na prstih, nakar noga prestopi v drugo smer (Slovenski sokol, 1904, str. 50).

5.2 Vaje v členu

Člen, ki je redovna tvorba najnižje vrste napravimo, če postavimo telovadce v eno samo vrsto. Razločujemo tri dele člena: desno krilo, sredino in levo krilo. Telovadca, ki sta na koncih oz. na krilih imenujemo krajnika (desni in levi). Telovadec na sredini člena se imenuje srednjik (Slovenski sokol, 1904, str. 58).

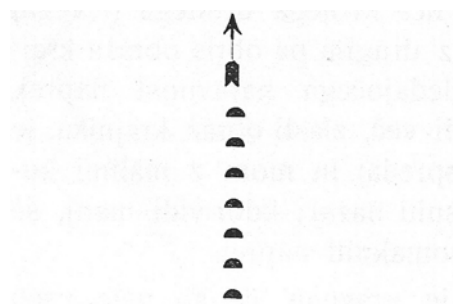
Člen ima dve obliki:

- o red; to je člen v čelni postavitvi. Telovadci stoje po velikosti, največji je na desnem krilu, drug poleg drugega v ravni vrsti v tesnem razstopu. To pomeni, da razdalja med petama meri pol koraka, med komolci pa širino dlani (Slovenski sokol, 1904, str. 57).



Slika 2: Postavitev v členu, vir: Slovenski Sokol (1904)

- o zastop; to je člen v bočni postavitvi, v katerega iz reda preidemo s polobratom. Telovadci stoje drug za drugim oddaljeni za korak.



Slika 3: Postavitev v zastopu, vir: Slovenski Sokol (1904)

Temeljna postavitev v členu je red. Na povelje za zbor se srednjik postavi tri korake pred vaditelja, obrnjen proti njemu. Drugi telovadci se postavijo po velikosti na desno in levo stran srednjika. Postavitev se mora izvesti hitro (v teku) in tiho (Slovenski sokol, 1904, str. 57).

Vaje na mestu

a) Uravnava

Kadar se vaditelju ne zdijo dobro poravnani, takrat izda povelje za uravnavo. Red je uravnan, če so pete vseh telovadcev v eni ravni črti, ravno tako prsi in hrbti.

b) Obrati

Telovadci jih izvajajo vsi sočasno in sicer na enak način kakor pri vadbi posameznega telovadca.

- o S polobratom prehajamo iz čelne postavitve, reda v bočno postavitev in niz bočne postavitve v čelno.
- o S četrt obrata prehajamo iz čelne in bočne postavitve v prečno in iz prečne postavitve nazaj v čelno in bočno postavitev.
- o S celim obratom prehajamo iz prvotne čelne in bočne postavitve v obrnjeno čelno in bočno postavitev in iz obrnjene čelne in bočne postavitve nazaj v prvotno bočno in čelno postavitev (Slovenski sokol, 1904, str. 58).

Vaje z mesta

a) Pohod

Vrste pohoda in ustavitve so enake kakor pri vadbi posameznega telovadca. Tudi povelja so enaka. Vsi telovadci začenjajo pohod z levo nogo.

- o Bočni pohod je najlažja oblika pohoda. Telovadci korakajo v zastopu. Sprednji krajnik (vodnik) prestopi z dolgim korakom, ostali s skrajšanimi koraki, šele kasneje z dolgimi koraki, ko nastane prostor za to. Telovadci morajo vodnika, ki mora stopati točno v smeri zastopa natančno kriti in vzdrževati pravilno medsebojno razdaljo.
- o Čelni pohod je korakanje v redu. Telovadci morajo biti pozorni na to, da ostanejo točno uravnani, v pravilni postavitvi in pa v vedno enakem tempu. Vodnik, to je krajnik, po katerem se telovadci ravna, je praviloma večji krajnik. V prvotni postavitvi je na desnem koncu, obrnjeni na levem koncu. Da lahko vodnik koraka natanko v smeri reda, si izbere kakšen predmet naravnost pred seboj, proti kateremu stopa. Od pravilnega in ravnega vodnikovega korakanja zavisi enakomerno in uravnano korakanje vsega člena. Telovadci naj občasno glavo obrnejo proti vodniku, da se prepričajo, če so poravnani. Pri tem morajo vzdrževati enak tempo z ostalimi. Kadar nastane med tekmovalci prevelik razmik, naj ne bo prehod nazaj v pravilno postavitev prehiter, ampak naj se telovadec z nekoliko poševnimi koraki omika proti vodnikovi strani, dokler ni zopet v pravilni postavitvi. Za čelni pohod namreč

velja pravilo, da se je potrebno pritisku z vodnikove strani umikati, pritisku z nasprotne strani pa kljubovati.

- o Prečni pohod je korakanje v prečni postavitvi. Kadar kakšen izmed telovadcev stopa na levo (desno) nogo takrat, ko vodnik in drugi telovadci stopajo na levo (desno), naj ga vaditelj na to opozori (Slovenski sokol, 1904, str. 59-60) .

b) Zavoji in izprečitve so obrati člena kot celote.

- o Zavoj je istočasen, kadar vsi telovadci naenkrat preidejo v novo smer, ali postopen, kadar prehajajo drug za drugim v novo smer. Istočasno zavija red, postopno pa zastop.

Zavoj reda

Na povelje prestopijo vsi telovadci in korakajo v lokih, zaradi česar ne morejo stopati vsi z enako dolgimi koraki, ampak le krajnik na zavojnem krilu, to je na krilu, ki je vedno na nasprotni strani od tiste označene v povelju. Krajnik stopa z dolgimi koraki, drugi telovadci pa s krajšimi koraki in v tem manjšem loku, čim bolj so oddaljeni od zavojnega krajnika oziroma čim bližje so krajniku na osnem krilu. Osni krajnik koraka z docela skrajšanimi koraki v loku, katerega polmer meri dva koraka. Telovadci se ravna po zavojnem krajniku, pravilni razmik pa dosegajo s pomikanjem proti osnemu krajniku. Pritisku s strani zavojnega krajnika je torej potrebno kljubovati, pritisku s strani osnega krajnika pa se je potrebno umikati.

Zavoj zastopa

Se izvrši na ista povelja kakor zavoj reda. Vsi telovadci prestopijo hkrati, takoj pa zavije le prvi telovadec. Vsi drugi pa postopoma, ko pridejo na mesto, kjer je zavil prvi telovadec in začel korakati v novo smer. Zavijati je potrebno z majhnimi koraki, po zavoju pa z dolgimi koraki stopati v novo smer. Ni nujno, da je za 90° odklonjena od prejšnje smeri, lahko je odklonjena za manj ali pa več.

- o Izprečitve: se lahko izvedejo bočno ali pa čelno. Z bočno izprečitvijo prehajamo iz reda zopet v red z novo smerjo, za 90° odklonjeno od prvotne. S čelno izprečitvijo

pa pride do spremembe zastopa v red. Po izvedeni premeni ima red isto smer kakor prej zastop (Slovenski sokol, 1904, str. 70).

Vaje med pohodom

a) Pohodne premene

Telovadci jih izvajajo istočasno tako, kakor pri vadbi posameznega telovadca.

b) Obrati

Povelja za te obrate so ista kakor povelja za obrate na mestu. Le prehod iz zastopa v red se izvede drugače in na drugačno povelje.

c) Zavoji

Izvajajo se podobno kakor zavoji z mesta.

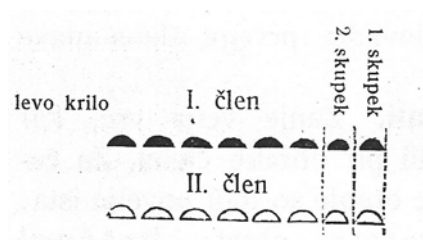
d) Izprečitev

Med pohodom se izvaja samo čelno, iz zastopa (Slovenski sokol, 1904, str. 72).

5.3 Vaje v četi

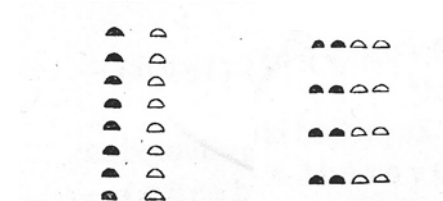
Četa je sestavljena iz dveh členov. Ima tri oblike in sicer dvored, dvostop in četverostop (Slovenski sokol, 1904, str. 135).

Dvored imenujemo četo v čelni postavitvi. Člena, ki sta postavljena v red drug za drugim, sta med seboj oddaljena za en meter. Sprednji člen je prvi, zadnji člen je drugi. Dva v dvoredu drug za drugim stoječa telovadca tvorita skupek in se imenujeta skupnika (Slovenski sokol, 1904, str. 135).



Slika 4: Postavitev v dvoredu, vir: Slovenski Sokol (1904)

Obliko dvostopa ali četverostopa ima četa v bočni postavitvi. Pri dvostopu sta členu v zastopih, torej po dva telovadca drug za drugim. Pri četverostopu so po štirje telovadci v eni vrsti drug za drugim. Četo napravijo telovadci, če napravijo iz reda dvored, ali pa če stopijo neposredno v dvored (Slovenski sokol, 1904, str. 135).



Slika 5: Postavitev v dvostopu in četverostopu, vir: Slovenski Sokol (1904)

Vaje na mestu

a) Uravnava

Vaditelj izda povelje za uravnavo, kadar telovadci niso dobro uravnani. Prvi člen se v tem primeru vede isto kakor pri uravnavi reda. Telovadci drugega člena gledajo naravnost, zavzamejo natančno razdaljo en meter od prvega člena in krijejo svoje skupnike.

b) Obrati

Zanje veljajo ista pravila kakor za obrate člena (Slovenski sokol, 1904, str. 136).

Vaje z mesta

a) Pohod

Zanj velja vse, kar velja tudi za pohod v členu, ista so tudi povelja. Pri čelnem in prečnem pohodu se je telovadcem drugega člena potrebno ravnati in pokrivati prvi člen, vzdrževati pravilen razmik s predniki in sosedi. Pri bočnem pohodu v dvostopu in četverostopu morajo biti natančno kriti, posamezni dvostopi in četverostopi med seboj uravnani.

b) Zavoji

Povelja za zavoje so ista kakor pri členu, prav tako je ista tudi izvedba zavoja. Opozoriti pa je potrebno na naslednje. Pri zavojih dvoreda krije zadnji člen prvega in vzdržuje pravilni čelni in bočni razmik. Telovadci poleg osnega krajnika v zadnjem členu stopajo nekoliko vstran. Pri zavojih dvostopa in četverostopa zavijata po dva in

dva telovadca tako, kakor bi tvorila red in sicer začneta prva dva zavijati takoj po izrečenem povelju, ostali pa, ko pridejo na mesto, kjer sta začela zavijati prva.

c) Izprečitve

Poznamo bočno izprečitev iz dvoreda v dvored z novo smerjo in pa čelno izprečitev, ki poteka iz dvostopa ali iz četverostopa v dvored (Slovenski sokol, 1904, str. 150).

Vaje med pohodom

a) Pohodne premene

Povelja in izvedba je enaka kakor pri členu.

b) Obrati

Povelja so enaka kakor pri obratih na mestu. Za izvedbo pa velja vse, kar je bilo navedeno pri členu, zlasti tudi o tem, na katero nogo je potrebno dati povelje.

c) Zavoji

Povelja in izvedba sta ista kakor pri členu. Zadnji člen začne zavijati, ko pride na mesto sprednjega.

d) Premena zastopa v dvostop, iz dvostopa v četverostop in obratno

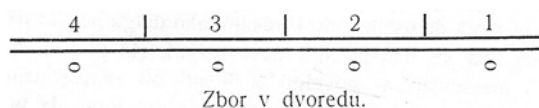
Izvedba te vaje je ista kakor na mestu, samo ne istočasna ampak postopna.

e) Izprečitev

Izvaja se samo med pohodom čelno, torej iz dvostopa in četverostopa v dvored (Slovenski sokol, 1904, str. 151).

5.4 Vaje v zboru

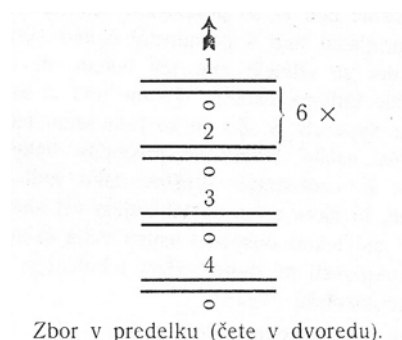
Zbor je praviloma sestavljen iz štirih čet. Oblike zbora so dvored (čete so v dvoredu postavljene tesno ena poleg druge). Po polobratu v desno ali levo se spremeni dvored v dvostop oz. četverostop (Slovenski sokol, 1907, str. 3).



Slika 6: Dvored, vir: Slovenski Sokol (1907)

Predelek

Čete so postavljene druga za drugo v dvoredu, oddaljene med seboj za šest korakov in sicer merjeno od prvega člana sprednje čete do prvega člana naslednje čete. Vsaka četa ima svojega vodnika – četnika. Zboru poveljuje zbornik (Slovenski sokol, 1907, str. 3).



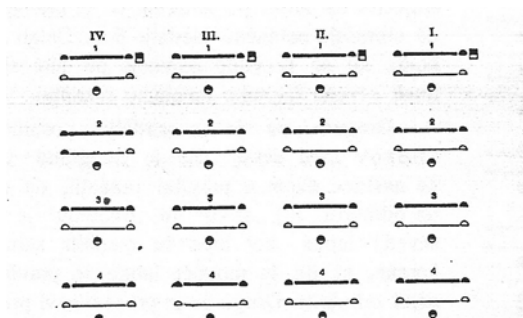
Slika 7: Predelek, vir: Slovenski Sokol (1907)

5.5 Vaje v praporu

Prapor je praviloma sestavljen iz štirih zborov, izjemoma iz treh ali pa tudi samo iz dveh. Zbori so od desnega proti levemu krilu označeni s številkami 1 – 4 (Slovenski sokol, 1909, str. 43).

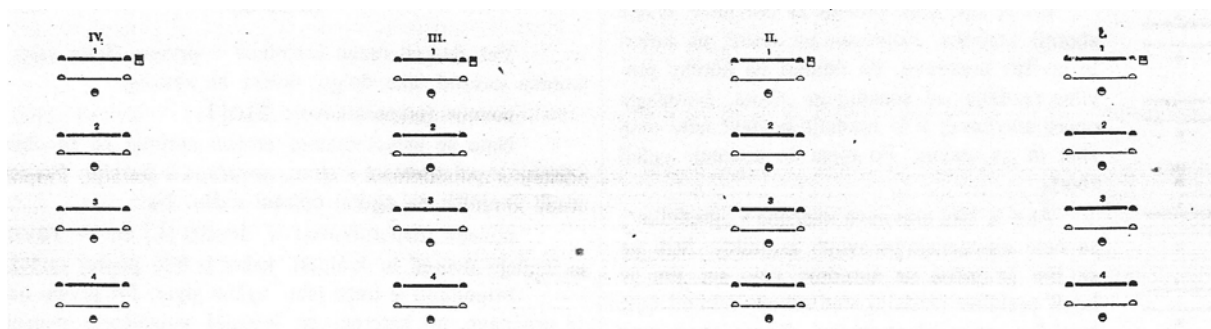
Prapor ima naslednje oblike:

- o Stik: zbori v čelnih predelkih stoje drug poleg drugega v razmiku treh korakov. Čete vseh zborov so na enaki višini, usmerjene v isto smer. Zborniki stojijo na desnem krilu prve čete svojega zbora, od desnega krajnika oddaljeni samo za širino dlani. Zbori morajo biti vsak zase in med seboj točno uravnani in kriti (Slovenski sokol, 1909, str. 43).



Slika 8: Stik, vir: Slovenski Sokol (1909)

- o Razstop: tukaj so zbori razvrščeni v čelne predelke in stoje drug poleg drugega v razmiku, ki je potreben, da se lahko posamezni zbori premaknejo v dvored, razdalja je potemtakem enaka trojni širini ene čete. K tej razdalji pa prištejemo še tri korake (Slovenski sokol, 1909, str. 43).



Slika 9: Razstop, vir: Slovenski Sokol (1909)

Ostale oblike prapora so še dvored, predelek in dvoredni predelek.

6 ORODNE VAJE

6.1 Vaje z orodjem

o Vaje z malimi ročkami do dva kilograma v eno roko

Spadajo k prostim vajam, katere z njimi dobivajo značaj moči. To so torej otežene proste vaje. Te vaje so dobre, da lahko telovadec dobi moč in vztrajnost. Kar pa se tiče doseganja všečnosti in prožnosti gibov, pa se te vaje ne enačijo s prostimi. Tukaj so najbolj izdatni gibi zapestja imenovani klopljenje (gor, dol), odklanjanje (not, ven) in kroženje (not, ven). Priporočljivo je z ročkami izvajati zlasti gibe rok s skrčevanjem in suvanjem. Tudi borilni gibi (sunki in udarci), povezani z borilnimi stojami dobijo večji poudarek in moč.

o Vaje z bremenom

To je dvigovanje ročk, krogel, kamnov, palic, težkih od deset do sto kilogramov.

Vadba rok: z upogibanjem, napenjanjem, s krčenjem in suvanjem naprej, gor, v stran, v stoji in leži, z držami v predročenu ali priročenu.

Vadba trupa: v pokončni stoji, v leži ali sedu – izvajamo klone, suke, se dvigamo z bremenom v rokah, napetih, skrčenih na rami, tilniku, prsih.

Vadba nog: spustimo se z bremenom v čepenje, počep, poklek, klek, ležo, poskakujemo z bremenom, ga prenašamo držeč v roki, na prsih, tilniku, križu in hrbtu.

o Vaje s kiji

Pri kroženju s kiji se uveljavlja cela vrsta gibov, zlasti lokov in krogov. Primerni so za telovadce vseh starosti in za oba spola. Zlasti za dekleta so kiji skoraj nepogrešljivo orodje. S kiji se lahko ukvarja posameznik ali pa tudi večje celote, pouk pa je najuspešnejši v manjših skupinah. Učinek na telo se kaže v krepitvi prstov, zapestja, tudi cele roke. Vadba s kiji ima tudi vpliv na prsne mišice, razširjajo oprsje in pospešujejo zlasti dihanje.

o Vaje s palicami

o Vaje s praporci

So pravzaprav proste vaje, pri katerih uporabljamo gibe rok v lokih in krogih in drže rok z manjšimi gibi s praporci. So priljubljene vaje za mladino.

Razen navedenih vaj z orodjem poznamo še vaje z obročki, dolgimi palicami, z bojnimi bati, s cepi, izmed katerih jih je mnogo že borilnega značaja.

o Metanje (lučanje)

Dvokilogramski disk:

a) preprosti met z desno,

b) met s trojnim obratom,

c) met iz kroga s premerom 1.80 m,

d) met v navpični ravnini brez obrata – klasični met (kocka, krogla, kopje). (Slovenski sokol, 1910, str. 4)

6.2 Vaje na orodju

o Kalebala

Kratko kalebalo, tudi obroč: poskoki enonožno ali sonožno, na mestu ali z mesta, korakoma, tekoma, po eden ali dva telovadca.

Dolgo kalebalo: pretekanje pod kalebalom – po eden, v dvojicah, v trojicah.

Preskok: na mestu, enonožno, sonožno, z obrati, po eden ali dva telovadca.

Preskok z zaletom: po eden ali dva telovadca.

o Skoki

a) Prosti skoki v ožjem smislu besede (v daljino, v višino, v višino in daljino).

b) Skoki z naskokom ali iz naskočne deske (v višino, v daljino, v višino in daljino, v globino).

c) Skoki ob palici (v višino, v daljino, v globino).

d) Mešani skoki (čez orodje z raznimi meti, pri katerih delujejo tudi roke. (Slovenski sokol, 1910, str. 4)

Skok obsega štiri faze: temeljno postavitve, odskok, let in doskok.

Skačemo:

- o z mesta, z naskokom, z zaletom;
- o enonožno, sonožno;
- o naprej, v stran, nazaj;
- o ravno, z obrati ali s »spremnicami« (rok ali nog);
- o neobteženi ali z orodjem (ročke, palice, torba);
- o z enim odzivom (običajni skok), z dvema odzivoma (dvoskok), s tremi odzivi (troskok). (Slovenski sokol, 1910, str. 4)

Ostalo orodje: razločujemo glavno orodje (drog, bradlja, konj, krogi) in stransko (miza, koza, lestve, plezala, gredi itn.). Orodje delimo na trdno in gibljivo, enoosno, dvoosno (po višini), doskočno, če ga lahko dosežemo samo s skokom, dosežno (iz stoje), do ramen, do prsi, do bokov (Slovenski sokol, 1910, str. 4).

Os orodja je mišljena črta skozi sredino orodja v smeri dolžine. Pri drogu je drog sam po sebi os. Pri konju, kozi, mizi skozi sredino orodnega telesa po dolžini. Pri bradlji in lestvah je mišljena bodisi skozi sredino ali pa je mišljena vsaka lestvina posebej (dvoosno orodje). (Slovenski sokol, 1910, str. 4)

Postavitev telovadca k orodju je bočna, če je ramenska os telovadca vzporedna z orodno osjo. Prečna je takrat, ko je ramenska os telovadca navpična na os orodja. Pri dvoosnem orodju, kot so npr. bradlja in lestve, ločimo še postavitev znotraj, zunaj (poleg bradlje), na začetku in na koncu. Spredaj, če je orodje pred nami in zadaj, če je orodje za nami (Slovenski sokol, 1910, str. 4).

Prijem: na ploskem orodju (koza, konj brez ročajev, miza) je prijem poln ali pa na prstih. Na lestvinskem (paličastem) orodju torej na drogu je nadprijem, podprijem, obrnjeni podprijem, dvoprijem in to bodisi polni (palec poleg prstov) ali viličasti (palec proti prstom). Na bradlji, če vadimo bočno, je prijem enak kakor na drogu. Kadar pa vadimo prečno v opori pride v poštev nadprijem (palec naprej) ali obrnjeni nadprijem (mezinec naprej). Na lestvi, kadar vadimo bočno na lestvinah, je način prijemov isti kakor na drogu, kadar pa vadimo prečno na lestvinah, je prijem isti kakor pri bradlji (Slovenski sokol, 1910, str. 5).

6.3 Vadbene vrste na orodju

Vse vaje na orodju so razdeljene po sorodnih lastnostih na dvanajst vrst brez obzira na orodje:

1. vesa in izmene vese,
2. opora in izmena opore,
3. sed in izmena seda,
4. ročkanje,
5. kolebanje,
6. obrati,
7. vzmiki,
8. naupori,
9. premiki,
10. toči,
11. meti in
12. drže.

(Slovenski sokol, 1910, str. 4)

Vesa

V vesi je telo v celoti ali deloma pod orodjem. Vedno pa je težišče telesa pod točko, kjer se držimo. Veso vadimo na trdnem drogu, nihalnem drogu, krogih, lestvah, plezalih. Vadimo jo lahko tudi na bradlji, pa čeprav jo štejemo k opornemu orodju.

Razločujemo:

- o prosto veso: samo za roke ali samo za noge;
- o mešano veso: za roke in noge, ali vesa za roke, podpora z nogami ob tla.

Prosta vesa obsega prvine: iztegnjena vesa, zgiba (roki pokrčeni), vesa v zapestju, vesa v predlaktju, vesa v laktih, vesa v zalaktju, vesa vzosno (nogi dvignjeni do orodja, kjer se držimo), vesa strmoglavo, vesa v podkolenju, v nartih (Slovenski sokol, 1910, str. 11).

Mešana vesa obsega prvine: obesa v podkolenju, obesa v nartih, vesa s podporo (s stopali ob orodje), vesa stojno (nogi oprti na tla), vesa ležno (nogi oprti na tla).

Prehode iz vese v veso imenujemo izmene vese. Izvaja se z zgibanjem (pritezanjem), s spuščanjem, z izmenami prijema, z obrati, s prevlekom, z izvinkom in z metom. Vesa je prav tako izhodni položaj za nekatere druge vadbene vrste, npr. kolebanje, ročkanje, drže, vzmike in naupore (Slovenski sokol, 1910, str. 4).

Opora

Z oporo imenujemo vaje, pri katerih je težišče telesa nad točko, kjer se z rokami oprijemamo orodja. Oporo je možno vaditi na vseh orodjih, najbolj pa na bradlji.

Ločimo:

- o prosto oporo in
- o mešano oporo.

V prosti opori je telo samo z nekaterim delom roke na orodju. V mešani opori se z rokama in nogama obenem opiramo ob orodje, eventualno nogi nista oprti ob orodje, ampak ob tla (Slovenski sokol, 1910, str. 12).

Prosta opora obsega prvine: vzpora, sklek, opora v predlaktju, opora v zalaktju, opora na lahteh, opora jezdno.

Mešana opora pa obsega prvine: opora ležno, opora stojno, opora čepno, opora klečno.

Prehod iz opore v drugo oporo imenujemo izmeno opore ter ga izvedemo s preprijemom, z obratom in z metom. Kakor vesa je tudi opora izhodni položaj za druge vadbene vrste kot so ročkanje, kolebanje, obrati, premiki, toče, meti in drže (Slovenski sokol, 1910, str. 12).

Sed

Sed nastane, če se opiramo na orodje z zadnjim ali notranjim delom stegen. Sed vadimo največ na konju, mizi, bradlji, drogu in lestvi.

Ločimo prvine seda: sed enonožno, sed sonožno (nogi skupaj), sed raznožno (nogi narazen), sed jezdno (nogi oklepata orodje). Izmene seda imenujemo presedanja in jih izvajamo z metom ali obratom (Slovenski sokol, 1910, str. 12).

Ročkanje

Ročkanje izvajamo, če prenašamo telo v vesi ali v opori v smeri orodne osi, naprej ali nazaj, v desno ali v levo stran. Vadimo ga največkrat na lestvah, bradlji in drogu. Ročkati je mogoče skoraj v vseh vesah in oporah, vendar se iz velike množice ves in opor za ročkanje uporabljajo le nekatere.

Prvine ročkanja:

- o v vesi (iztegnjeni) spredaj, bočno in prečno;
- o v zgibi spredaj, bočno in prečno;
- o v vzpori spredaj in zadaj, bočno in prečno;
- o v skleku spredaj, zadaj, bočno in prečno;
- o v opori ležno spredaj in zadaj, prečno.

Ročkanje se dobro spaja z drugimi vadbenimi vrstami, zlasti s kolebanjem, z obrati (Slovenski sokol, 1910, str. 12).

Obrati

Z gibom telesa okoli podolžne osi nastanejo obrati. Obrate delamo na vseh orodjih. Obrat za 90° se imenuje polobrat, obrat za 180° se imenuje cel obrat, obrat za 270° se imenuje poldrugi obrat, obrat za 360° se imenuje dvojni obrat ali en zasuk.

Razločujemo tri prvine obratov: v vesi, v opori in v sedu. Obrati se dobro spajajo z drugimi vadbenimi vrstami kot so kolebanje, ročkanje, z naupori, s toči, z meti, z držami (Slovenski sokol, 1910, str. 12).

Kolebanje

Kolebanje je nihalen gib okoli orodja, če kolebamo v vesi ali okoli ramenske osi, če kolebamo v opori. Gib naprej imenujemo predkoleb, gib nazaj pa zakoleb. Gib v stran se imenuje koleb v stran. Koleb iz opore v veso ali iz višje opore v nižjo imenujemo odkoleb. Kolebati je mogoče v vseh vesah in oporah (Slovenski sokol, 1910, str. 12).

Posebne vrste kolebanja:

- o Zibanje – križ se giblje v nasprotni smeri kakor nogi.
- o Kroženje – če sestavimo kolebanje naprej in nazaj s kolebanjem v stran, nastane krožilni gib nog, oziroma celega telesa. Kroži se v vesi, zgibi, v vesi na lahteh in v vesi v pazduhi, na desno ali na levo.

Guganje je, kadar se orodje koleba v točki, kjer je obešeno. Gib naprej se imenuje predgug, gib nazaj pa zagug (Slovenski sokol, 1910, str. 12).

Prvine guganja: v vesi, v zgibi, v vesi v lahteh, v vesi v pazduhi, v vesi v podkolenu in v nartih, v vzpori, v skleku, v sedu, v stoji, ena roka v opori, druga v vesi na vrvi, guganje v vesi ležno.

Kolebanje in guganje se dobro spaja z drugimi vadbenimi vrstami in sicer z ročkanjem, z obrati, z vzmiki, z naupori, s premiki, s toči in deloma z meti (Slovenski sokol, 1910, str. 13).

Vzmiki

Vzmiki so prehodi iz vese do opore z nogama naprej. Počasi izvedeni vzмки se imenujejo vzvleki. Vadimo jih večinoma na drogu, v manjši meri na bradlji, krogih, lestvah.

Po vesi, iz katere delamo vzmik razločujemo:

- o vzmike iz proste vese,
- o vzmike iz mešane vese.

Razločujemo glavne prvine vzmkov:

a) iz proste vese:

- o vzmik spredaj – iz vese spredaj;
- o vzmik zadaj – iz vese zadaj;

b) iz mešane vese:

- o vzmik iz obese v podkolenu;
- o vzmik s podporo na stopalih (Slovenski sokol, 1910, str. 13).

Naupori

Naupori so prehodi iz vese v oporo z glavo naprej. Največkrat se vadijo na drogu, na krogih, v manjši meri na bradlji in na lestvah.

Ločimo:

- a) naupore iz proste vese in
- b) naupore iz mešane vese.

Prvine nauporov iz proste vese:

- o naupor težno,
- o naupor vzmetno,
- o naupor vzklopno,
- o naupor jezdno,
- o naupor kolebno in
- o naupor praporno.

Prvine nauporov iz mešane vese:

- o naupor iz vese v podkolenu,
- o naupor iz vese v nartih (Slovenski sokol, 1910, str. 26).

Premiki

Premik imenujemo prehod z nogama naprej, iz vese skozi oporo ali pa iz opore skozi veso in skozi oporo dalje v veso ali pa dalje v stojo na tleh, ne da bi se s telesom dotaknili orodja. To je torej vzmik ali toč brez dotika, povezan s preходом v veso ali v stojo na tleh. Premike vadimo samo na bradlji ali na drogu. Poznamo premik spredaj in premik zadaj (Slovenski sokol, 1910, str. 27).

Toči

Toč imenujemo gib iz opore ali iz seda skozi veso v prvotno oporo ali v prvotni sed okoli osi orodja. Toče vadimo poglavitno na drogu, manj na krogih. Po opori in vesi, skozi katero prehajamo s točem, razločujemo toče:

- o v opori,
- o skozi prosto veso in
- o skozi mešano veso (Slovenski sokol, 1910, str. 27).

Meti

Meti so gibi ene ali obeh nog na orodje, nad orodje, čez orodje ali pa pod njim na drugo stran, pri katerih se opirata ali visita roki na orodju, trup pa se giblje razovno ali pa samo kot posledica giba nog.

Meti so gibi nog čez orodje:

- o v opori,
- o iz opore v stojo na tleh,

- o iz opore v veso,
- o iz vese v stojo na tleh in
- o iz vese v veso.

Mete vadimo skoraj na vseh orodjih, največkrat uporabljena orodja pa so konj, miza, koza, bradlja, drog in krogi (Slovenski sokol, 1910, str. 27).

Mete delimo po značilnih gibih na:

- o odnožno,
- o odbočno,
- o prednožno,
- o zanožno,
- o skrčno,
- o raznožno in
- o premete (Slovenski sokol, 1910, str. 27).

Drže

Če vztrajamo najmanj tri sekunde v kakšnem položaju vese ali opore, naredimo držo. Drže vadimo na vseh orodjih.

Prvine drž v vesi:

- o prednos,
- o razovka in
- o prapor.

Prvine drž v opori:

- o prednos,
- o vzos,
- o razovka s podporo,
- o razovka brez podpore,
- o stoja na ramenih,
- o stoja na glavi,
- o stoja na tilniku,
- o stoja na prsih in
- o stoja na rokah (Slovenski sokol, 1910, str. 28).

7 TELOVADNE IGRE

Mladina hrepeni po igrah in zabavi. Telovadne igre zasedajo v sokolskem telovadnem sestavu zelo važno mesto. Igre delimo v naslednje skupine:

- a) tekalne igre,
- b) borilne in metalne igre,
- c) igre z žogo (Slovenski sokol, 1911, str. 26).

7.1 Navodila za načelnike in vaditelje

Vsako novo igro je potrebno natanko preučiti in jo dobro razložiti telovadcem, preden jo začnejo igrati. Telovadcem zadošča majhno število iger, toda te naj poznajo vsi tako dobro, da jih pravilno izvajajo. Priljubljene igre naj se izvajajo pogosteje, zato si je potrebno zapomniti, katere igre ugajajo igralcem in se na to ozirati pri ponavljanju. Najbolj so jim všeč živahne gibalne igre, ki zahtevajo skupno delovanje vseh igralcev, redkokdaj pa so priljubljene mirnejše igre s strogim redom (Slovenski sokol, 1911, str. 26).

V igro ne posegamo po nepotrebnem s svojimi željami in povelji. To namreč moti živahen tok igre. Igra namreč telovadcem ugaja le takrat, kadar se gibljejo popolnoma samostojno. Načelnik naj v igro poseže edino takrat, kadar igra postane nezanimiva ali pa v primeru, če se igralci prepirajo. Takrat je potrebno narediti red, kajti igra naj poteka dostojno in brez najmanjše surovosti (Slovenski sokol, 1911, str. 26) .

Zabavne igre naj se ne zaključujejo prehitro, niti naj se jih ne izvaja do naveličanosti telovadcev. Izmed tekalnih in borilnih iger zahteva malokatera veliko časa, vendar pri igrah z žogo nekaterih iger ne kaže zaključevati prej kot v eni uri. Število igralcev se lahko spremeni, vendar brez škode za igro. Priporočljivo je razdeliti večje število igralcev na primerne skupine. Pri večini iger zadošča za eno skupino 10 -15 igralcev. Vsaki skupini določimo izurjenega in uglednega igralca za voditelja in ji določimo prostor na igrišču. Kadar je to možno, naj se izvajajo igre na odprtem. Ravna, suha trata je boljše igrišče, kakor najvzornejše urejena zaprta telovadnica. Dvorana brez

vzorno snažnih tal sploh ni primerna za gibalne igre. Ob igrišču naj stoji lopa, kamor se zatekajo igralci ob dežju in kjer si hranijo pripomočke (Slovenski sokol, 1911, str. 26).

Načelnik se mora ozirati na telesno razpoloženje igralcev. Dolgotrajne in težje tekalne igre so primernejše ob hladnih dneh in za manj utrujene igralce. Prevelik trud ima škodljiv vpliv na pljuča in srce zlasti, če se pogosto ponavlja, zato je potrebno skrbeti za srednjo mero navora pri zabavi. To srednjo mero truda prestopi mladina takrat, ko ji ne zadošča več dihanje skozi nos in ko odpirajo usta, da lažje in globlje diha. Dihanje skozi nos pa je potrebno tudi zaradi tega, ker se zrak v nosu segreva, kar omejuje nevarnost prehlada grla in goltanca in drugič, ker se zaustavlja prah v nosu (Slovenski sokol, 1911, str. 27).

V vročih dneh je potrebno dovoliti igralcem, da pijejo med igro vodo. Telesu, ki se pri delu poti, je potrebna voda, pomanjkanje ima lahko za posledico omedlevico. Vendar je treba biti pozoren na to, da pijejo šele tedaj, ko se jim dihanje in utrip pomirita in da pijejo polagoma, v majhnih požirkih (Slovenski sokol, 1911, str. 27).

Ob zaključku iger naj telovadci ne zapustijo igrišča razgreti in prepoteni. Dobro je, če izvajajo še nekaj minut lahke redovne vaje, zlasti vaje med korakanjem. Ob hladnem vremenu naj gredo naravnost domov in čimprej slečejo potno obleko. Kadar se sestavljata nasprotni ekipi za igro, skušamo doseči enakomerno razporeditev moči. Najbolje je, če si izbirata vodji dveh ekip sama drug za drugim člane svoje ekipe. Včasih pa je dovolj, če določimo igralce po velikosti ali jih preštejemo. Tudi žreb je potreben v igrah npr. pri določevanju, katero stran igrišča naj zasede ta ali ona ekipa, kdo ima pravico začeti igro itn. (Slovenski sokol, 1911, str. 27).

Pri igrah, kjer se člani nasprotnih ekip mešajo med sabo, naj nosi ena stran znak za razločevanje ekip. Kot znak zadošča že robec zavezan na roki ali pa bel trak okoli čepice oz. nazaj obrnjena čepica. Na travnatih igriščih označujemo meje z 1, 20 m dolgimi zastavicami, na peščenih pa lahko zarisujemo meje (Slovenski sokol, 1911, str. 27).

Primer telovadnih iger:

Miš in mačka: igralcev pri tej igri je lahko od 10 – 30. Igralci si podajo roke, korak drug od drugega. Eden izmed njih, ki je določen za miš stopi v krog, drugi pa je mačka in hodi zunaj kroga. Mačka ima nalogo, da dohiti miš in se je dotakne oz. da jo ujame. Miš lahko neovirano uhaja, kjerkoli želi iz kroga in v krog, mačke pa ne spuščajo ne noter ne ven iz kroga. Mačka si mora poiskati pot, pretrgati krog ali pa si z zvijačo poiskati prehod pod rokami igralcev. Kadar mačka miš ujame, zamenjata vlogi ali pa z igro pričneta naslednja dva igralca. To je najpreprostejši način igre, ki je znana povsod (Slovenski sokol, 1911, str. 37).

7.2 Odbijalne igre z žogo

Odbijalne igre niso primerne za sobo in ozke, temne prostore, večinoma pa niti za telovadnico, temveč vabijo igralce na vrt in igrišče pod milim nebom. Orodje, ki ga rabimo pri odbijalnih igrah, je zelo različno. Po načinu odbijanja in po orodju delimo te igre na več skupin. To so:

- o igre, v katerih odbijamo žogo z roko;
- o igre, v katerih odbijamo žogo z bobničem;
- o igre, v katerih odbijamo žogo s pletenko;
- o igre, v katerih odbijamo žogo s palko;
- o igre, v katerih odbijamo žogo na tleh s palico;
- o igre, v katerih spodbijamo žogo s klade;
- o igre, v katerih odbijamo visečo žogo z roko, z orodjem;
- o igre, v katerih odbijamo žogo z nogo (Slovenski sokol, 1914, str. 1).

Vaje v odbijanju žoge z roko

Žogo lahko odbijamo na več načinov.

Najlažja vaja je navpično odbijanje žoge ob tla. Žogo odbijamo z dlanjo od zgoraj navzdol, da odskakuje čim bolj navpično od zemlje. Odbijamo jo lahko:

- o v mrtvi točki, v trenutku, ko dosega največjo višino in začne zaradi svoje teže zopet padati k zemlji;
- o v letu navzgor, to je preden pride po odzivu od zemlje v mrtvo točko;

- o med padanjem proti zemlji, puščamo jo namreč, da doseže mrtvo točko in začne padati proti zemlji. Takrat jo z dlanjo udarjamo od zgoraj in jo poganjamo z udarci k tlom.

Dokler obvladujemo žogo tako, da pravilno odskakuje in se neprenehoma pomika med dlanjo in zemljo, pravimo da žogo krotimo ali krmimo (Slovenski sokol, 1914, str. 1).

Igralce razdelimo na skupine po 4 – 5. Vsak igralec krmi žogo najprej z desnico, potem z levico, naposled pa še menjaje z desnico in levico v mrtvi točki. Udarce šteje igralec na glas. Spretnější igralci krmijo žogo poljubno dolgo oz. dokler jim ne uide, medtem ko morajo manj spretni vaditi do te mere, da žogo odbijajo vsaj do petega udarca (Slovenski sokol, 1914, str. 1).

Navpično odbijanje žoge v zrak

Je znana mladinska igra. Igralec vrže žogo kvišku, ko žoga doseže v navpičnem letu mrtvo točko in prične padati navpično navzdol. Takrat jo prestrežemo z dlanjo ter odbijemo zopet navpično navzgor. Najprej odbijamo z levico, nato z desnico, naposled pa izmenično z levico in desnico.

Odbijanje žoge ob steno

Vadi se z levico in desnico, od začetka z rahlimi udarci blizu stene, pozneje v nižjem loku s krepkejšimi udarci dlje od stene.

Odbijanje padajoče žoge v stran

To je četrta stopnja odbijalnih vaj. Žogo mečemo navpično navzgor in odbijamo padajočo z dlanjo od strani, da leti lokoma naprej, nazaj ali v katerikoli smeri.

Odbijanje lokoma leteče žoge v določeno smer

Zahteva obilo vaje in spretnosti. Žogo podaja soigralec ali pa si jo odbijamo ob steno. Ta način je zelo težaven, vendar je važen element v odbijalnih igrah. Izurjeni igralci odbijajo žogo tudi z glavo in jo vzdržujejo dalj časa v pravilnem premikanju. Žogo pa lahko odbijamo tudi s komolcem, z ramo ali s prsmi (Slovenski sokol, 1914, str. 1 – 2).

Posamezne načine odbijanja lahko tudi združimo npr. :

- o žogo mečemo kvišku in jo puščamo, da odskakuje od tal ter jo odbijamo letečo od spodaj navzgor;
- o žogo mečemo kvišku in jo po odskoku od zemlje odbijamo ob steno;
- o žogo odbijamo ob dve steni in kvišku itd.

Spretni igralci nadaljujejo kombinacije sami brez navodila. Vse te vaje pripravljajo igralce za odbijalne igre z roko in z orodjem. Izvajamo jih z votlo majhno žogo (7 cm v premeru) ali s srednjo žogo (14 cm). Vadimo jih lahko tudi z veliko žogo (21 cm) (Slovenski sokol, 1914, str. 2).

Primer odbijalnih iger z žogo:

Balončkanje: igrišče je običajno krog v premeru 10 – 20 korakov, razdeljen na dve polovici. Preko sredine je napeta vrv po tleh. Igralci (6 – 30) zasedejo v dveh ekipah obe strani igrišča. Ekipi tolčeta in odbijata veliko prožno žogo preko sredine igrišča in poskušata ubraniti, da ta žoga ne pade na tla njihove ekipe. Kadarkoli se to zgodi, se to šteje kot točka nasprotni ekipi. Igro izgubi ekipa, ki ji pade žoga recimo dvajsetkrat na tla. Priporočljivo je igro igrati z zelo mehko in lahko žogo. Igra zahteva obilo gibanja in pozornosti, zato je priporočljiva za mladino (Slovenski sokol, 1914, str. 2).

8 ZAKLJUČEK

Telovadno društvo Sokol je v slovenski zgodovini odigralo pomembno družbenopolitično vlogo. Telovadna društva so bila namreč nosilec narodnega dela in narodne vzgoje ter borec za narodno emancipacijo Slovencev.

Namen društva je bil dajati pobudo, priložnost in navade pravilnim telesnim vajam oziroma gojiti telovadbo, ki je terminološko nadomestila grški izvirnik gimnastika. Prav po zgledu starih Grkov in prepletanju gimnastike, vzgoje in polisa ter državljskih dolžnosti je starosta Južnega sokola Etbin Costa v svojem govoru dejal, da je južno-sokolov ideal vzgojiti mladino v ljubezni do svoje domovine in do svojega naroda, kajti kadar bo telovadstvo sploh v rabi, potem nastane tudi krepko ljudsko življenje in z njim resnične narodne slovesnosti, ki so cvet narodnega življenja (Pavlin, 2005).

Vendar so bili začetki precej težavni, ustanovitelji Južnega sokola so namreč bili na vsakem koraku soočeni z nasprotovanjem in oviranjem s strani takratne avstrijske oblasti, ki ji je bila ustanovitev slovenskega telovadnega društva vse prej kot pogodu. Še posebej kasneje, ko se je pokazalo da novoustanovljeno društvo ne bo turnirsko, ampak društvo, ki bo v slovenskih rokah in bo tudi poslovalo v slovenskem jeziku. Vendar je deželna vlada morala slej kot prej popustiti in tako je bilo leta 1863 ustanovljeno telovadno društvo Južni sokol.

Društvo je poudarjalo splošni pomen telovadbe za telesni in moralni razvoj mladih, prav tako pa se je zavzemalo za širitev telovadbe med vse sloje slovenskega naroda in med oba spola. Sokol je vsekakor močno razgibal ljubljansko družbeno življenje s tem, ko je prirejal veselice in družabne večere, plese, gledališke predstave itn. Vendar je bil Južni sokol že leta 1867 razpuščen zaradi t. i. sokolskega ekscesa.

To ni ustavilo razvoja sokolske telovadbe pri nas, kmalu je bilo ustanovljeno novo telovadno društvo z imenom Ljubljanski sokol, ki je v vseh pogledih nadaljevalo delo Južnega sokola. Še naprej so prirejali izlete, telovadne nastope, pevske večere in sokolove zabavne prireditve. V tem času smo dobili tudi prvi in drugi del telovadne knjige napisane v slovenskem jeziku z naslovom Nauk o telovadbi. Slovenci smo s

tem delom dobili prvo telovadno terminologijo. Nauk o telovadbi je tako postal osnova za nadaljnji razvoj slovenskega jezika.

Vendar je tudi Ljubljanski sokol preživel težke čase, pritisk s strani avstrijske vlade je postajal čedalje hujši, temu se je pridružila še huda gospodarska kriza in društvo se je komajda obdržalo, saj so mu prepovedali večino njegovih dejavnosti. Delovala je le telovadna šola, pa še ta je poslovala zelo skromno.

Ljubljansko društvo je oživel šele po letu 1879, ko se sokolstvo prične širiti tudi izven Ljubljane po slovenskem ozemlju in tudi število društev prične rasti. To obdobje imenujemo tudi sokolski preporod in veliko zaslug za ta preporod ima tudi dr. Viktor Murnik, ki je v sokolstvu vzpostavil strokovnost in telovadbi namenil osrednje mesto v delovanju društva (Pavlin, 2005).

Preporodno gibanje je začelo na temelju spoznanja, da manjka slovenskemu sokolstvu tisto bistveno, kar je znal dati češkemu sokolstvu Tyrš in za kar so medtem dozorele razmere tudi pri nas; sistematično, v sokolskem duhu vzgojno telovadbo, ki naj poveže društva v močno skupnost, v prvovrsten družbeni dejavnik, na katerem naj sloni široko narodno delo. Telovadba mora zato postati poglobljena, najpomembnejša oblika dela v sokolskih društvih in ne samo ena, doslej v glavnem zapostavljena dejavnost (Stepišnik, 1968).

Viktor Murnik je postavil temelje za žensko telovadbo in med drugim je bil tudi urednik strokovne telovadne revije Slovenski sokol. Ljubljansko društvo je tako postalo tudi jedro, iz katerega se je začela širiti preporodna misel tudi v druga društva, že obstoječa in na novo nastajajoča. Sokolovi vaditelji namreč niso delali samo v domačem društvu, temveč so hodili pomagat tudi v druga, ki niso imela svojih strokovnjakov. Tako Sokol ni imel več stare telovadne šole, ampak je dr. Murnik tudi novo, sistematično vadbo postavil na nove organizacijske temelje.

Temelj vzgojnega dela je tako postala redna vadba. Ura takšne vadbe je ponavadi imela naslednjo podobo: v prvem delu so telovadci vadili skupaj in v enem samem oddelku. Najprej so bile na vrsti redovne vaje. Vadba je imela organizacijski, še bolj pa vzgojni smoter.

V drugem delu skupne vadbe so bile na vrsti proste vaje. To so bile telovadne sestave, namenjene skupnemu nastopanju na manifestnih nastopih, obenem so bile spet imenitno moralno vzgojno sredstvo. Tudi prostih vaj telovadci niso vadili radi, vendar je bil vzgojni učinek enak učinku vadbe prostih vaj. V drugem delu vadbe so vadili tudi vaje na orodju in proste panoge kot skoke, plezanje in podobno.

Poleg gojenja vaj na orodju so se telovadci v manjši meri lahko posvečali še nekaterim drugim, tako imenovanim prostim panogam (tekanju, raznim metom, rokoborbi, kasneje smučanju, raznim igram itd.).

Sokolska telovadba se je delila na stroke, razrede in panoge. Razdelitev strok v razrede in posredno ali neposredno v panoge pa je bila naslednja:

- a. Stroka 1: vaje brez orodja, brez pomoči in brez odpora drugih – to stroko nadalje delimo na dva razreda in sicer na proste vaje in redovne vaje.
- b. Stroka 2: orodne vaje – tudi to stroko delimo na dva razreda in sicer na vaje z orodjem in vaje brez orodja.
- c. Stroka 3: vaje s pomočjo drugih (skupinske vaje) – nimajo razredov, ločene so bile na dve panogi in sicer skupine in na igre.
- d. Stroka 4: borilne vaje – ta stroka prav tako nima razredov, delimo jo na štiri panoge, ki so vaje v odporih, vaje v metanju, vaje v rokovanju, vaje v mečevanju.

Telovadno društvo Sokol je vsekakor odigralo pomembno vlogo pri širjenju telovadbe med vse sloje prebivalstva ne glede na spol, starost in pa socialno pripadnost. Ljudem je bilo omogočeno aktivno preživljanje prostega časa, s tem pa ne mislimo le telovadbe, ampak tudi ostale aktivnosti kot so izleti, plesni večeri itn. Vsekakor je potrebno sokolskemu gibanju priznati njegovo zelo pomembno vlogo pri uveljavljanju slovenskega naroda in slovenske narodne zavesti v svetu. Ljudje, ki so svoje življenjsko delo in trud posvetili temu pa so zaslužni za to, da je telesna kultura tudi danes del nacionalne kulture.

9 VIRI IN LITERATURA

Literatura:

1. Stepišnik, D. (1968). *Oris zgodovine telesne kulture na Slovenskem*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
2. Stepišnik, D. (1974). *Telovadba na Slovenskem*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
3. Pavlin, T. (2005). *Zanimanje za šport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje (Telesnokulturno in športno organiziranje na Slovenskem pred prvo svetovno vojno in po njej)*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
4. Zoe Vazzaz, J. H. (1997). *Dr. Viktor Murnik – Ata*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije- Združenje športnih zvez.

Časopisi:

1. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze.(1904),
2. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze (1905),
3. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze (1906),
4. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze. (1907),
5. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze. (1908),
6. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze. (1909),
7. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze. (1910),
8. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze. (1911),
9. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze. (1912),
10. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze.(1913),
11. Slovenski sokol: Glasilo slovenske sokolske zveze. (1914).