

DODATEK FACHOWY

DO CZASOPISMA

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

WYDAWANY

POD KIERUNKIEM ZWIĄZKOWEGO GRONA NAUCZYCIELSKIEGO.

REDAKTOR:

EDMUND CENAR.



Biblioteka Jagiellońska



1002431588

L W Ó W.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego 1. 4.

1906.

100690.
III

1906, DOD.

BIBLIOTHECA
VNIV.  IAGELL,
CRACOVIENSIS.

SPIS RZECZY

II. rocznika „Dodatku do czasop. Przew. gimn. Sokół“.

Artykuły ogólne.

	strona
<i>F. K.</i> Momenta wychowawcze w gimnastyce	126
<i>F. K.</i> Dziesięć przykazań dla sokolic	144
<i>I. Kor.</i> Piękno a gimnastyka	97
<i>I. Tym.</i> Wychowanie cielesne kobiet	93
<i>J. K.</i> Czy wieśniak potrzebuje gimnastyki?	129
<i>J. K.</i> Samodzielność a gimnastyka	145
O wychowaniu młodzieży	32
Taniec klasyczny w amerykańskiej gimnastyce szkolnej	12
W »Arizona Kicker«	168
Organizujemy dorost sokolic	171

Fizjologia i Hygiena.

<i>J. K.</i> Wpływ biegu trwałego na zdrowie człowieka	165
<i>I. Kor.</i> Sport a serce	166
Kilka uwag z fizjologii i higieny gimnastyki	42
Japonia (pomiar ciała w szkołach)	15
Turystyka a serce	47
Hypnotyzm a gimnastyka	158
<i>F. Kap.</i> Hygiena sportu	161
<i>I. K.</i> Kąpiel słoneczno - powietrzna	115
<i>J. Kor.</i> Hygiena pracy umysłowej	66
Śmiertelność Polaków na gruźlicę	16
Powstawanie i leczenie blednicy	48
Dodatni wpływ nagości na zdrowie	80
Nadużywanie sportu	159
<i>J. K.</i> Szybki chód, jego technika i działalność	169
Wegeteryanizm a sport	179
Ziewanie jako gimnastyka lecznicza	179

Systematyka ćwiczeń.

<i>Cenar E.</i> Gimnastyka dziewcząt — ćwiczenia wywiadłem trzeci- nowem (ciąg dalszy)	57
<i>Hancock H. Irving.</i> Japońskie ćwiczenia cielesne (z angielsk.) 1, 17, 33, 49, 69,	81
Znowu nowy system	47

<i>Artychowski.</i> Ćwiczenia maczugami	25, 38, 71, 83
<i>Durski A.</i> Woltyże na koniu wszęsz 21, 36, 52, 102, 120, 139, 149	
<i>Adur.</i> Skok dosiężny	78
Ćwiczenia w ślizganiu się	172
<i>Hamburger A.</i> Piramidy tabl. I.—XVIII. (w dodatku).	

Metodyka ćwiczeń.

<i>Hamburger A.</i> Ćwiczenia na stole. Zob. omyłki druku	6
— Ćwiczenia zastępów starszych (ponad 35 lat)	29, 43, 74, 90, 123, 154
— Igrzyska z pomocą żerdzi	61
— Ćwiczenia popisowe na pomoście i drażku	108
— Ćwiczenia tułowia	152

Gry i zabawy — sporty.

Z Towarzystwa zabaw ruchowych	109, 176
<i>E. C.</i> Palant bramkowy	117
Ze świata sportowego	112
<i>J. K.</i> Sport pływacki	113
Nauka pływania w szkołach żeńskich	170
Ze sportu	179

Złoty i Popisy.

Złot Sokołów czeskich (1907)	111
Złot Sokoli w Zagrzebiu 1906 r. (ćw. złot. na przyrząd.)	3, 96
Wystawę gimnastyczną (Zagrzeb)	46
Zagrzeb (Program Złotu 1906)	64
Złot w Zagrzebiu 1906	112
Publiczne ćwiczenia sokolic w Pradze	112

Gimnastyka za granicą.

Międzynarodowe igrzyska olimpijskie w Atenach w r. 1906	24
Ameryka	32, 128

Recenzye.

<i>Klenka I.</i> 1. Těloovične hry pro chlapecke školy. 2. Těloovične hry pro dívčí školy	64
Pierwszy kalendarz Sokoli chorwacki za r. 1906	47
Ruch (samborski)	79
Gimnastyka w obrazach — wydawnictwo Sokoła krakowskiego	112
Omyłki druku	32