



Przewodnik gimnastyczny
Organ towarzystwa gimnastycznego
SOKOŁ
we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp.
Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

PAŹDZIERNIK

1881

Przedpłata miejscowa:

rocznie 1 zlr. 20 ct. austr. wal.

półrocznie 60 ct. austr. wal.

zamiejscowa:

1 zlr. 30 ct. austr. wal.

65 ct. austr. wal.

INSERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

Nauka gimnastyki i Ankieta Akademii krakowskiej w sprawie szkół średnich

przez

Dr. Tadeusza Żulińskiego.

W pierwszym numerze naszego pisma donosiliśmy iż przewodniczący ankiecie prezes Dr. Majer zażądał w sprawie higienicznej reformy szkół od prof. St. Janikowskiego fachowej opinii, a ten po naradzie z Dr. B. Lutotańskim i Dr. K. Grabowskim ułożył odpowiedni memoriał, w którym co do gimnastyki w §. 6. czytamy co następuje: „Wprawdzie gimnastyka przyjęta jest dzisiaj jako osobny przedmiot do programu szkół naszych, lecz tylko jako przedmiot nadobowiązkowy, do którego najmniejsze przywiązuje się znaczenie i od którego może się każdy uczeń z największą łatwością uwolnić, a w skutek niedostatecznego ocenienia wartości gimnastyki w naszym kraju, liczba starających się o uwolnienie jest znaczna. Gimnastyka powinna być przedmiotem obowiązkowym, od którego tylko świadectwo wydane przez lekarza szkolnego, mogło by ucznia stale lub czasowo uwolnić, a w ten tylko sposób przyczyniać się będą szkoły do rozwoju młodzieży, we wszelkich kierunkach, moralnym, umysłowym jakoteż fizycznym.

Nadto niepodlega wątpliwości, że ćwiczenia gimnastyczne powinny być zastosowane do stanu zdrowia i sił każdego ucznia, a zatem mają się odbywać według wskazówek danych przez lekarzy“. Fachowa ta opinia jednak lekarzy i higienistów krakowskich jak widzimy ze świeżo wydanego Sprawozdania komisji Akademii Umiejętności w tej sprawie przez sejm powołanej, nie w zupełności przyjęta i uwzględniona została, czytamy tam bowiem „że komisja przy-

chyliła się do zdania, że należałoby gimnastykę uczynić obowiązkową dla wszystkich, którzy nie udowodnią, że pobierają lekcje gimnastyki, lub że względy zdrowia im wzbraniają, mniema jednak że z pominięciem trudniejszych akrobatycznych ćwiczeń należałoby używać w szkole t. z. gimnastyki szwedzkiej odbywającej się bez skomplikowanych przyrządów“.

Dwa te powyższe zastrzeżenia komisji akademickiej a mianowicie, że od nauki gimnastyki w szkole mogą się uwalniać ci, którzy udowodnią, że uczą się jej po za szkołą, i że w szkole należałoby głównie ograniczać się do gimnastyki szwedzkiej, zmieniają bardzo znaczenie wychowawcze gimnastyki. powszechnie dziś między pedagogami ustalone.

Znaczenie bowiem gimnastyki w szkole, jest nie tylko higieniczne t. j. przyczyniające się wiele do rozwijania sił fizycznych w młodzieży i równoważenia ćwiczeniami fizycznymi skutków siedzeniowego życia i wysiłku umysłowych, źle oddziaływujących na rozwój fizjologiczny ustroju, — ale ma i znacznie czysto pedagogiczne t. j. wychowawcze uczy bowiem zgrabności i zwinności, wyrabia odwagę i przytomność umysłu, rodzi wiarę w siły własne i przyzwyczajają do karności.

Gimnastyka przeto szwedzka pomimo iż opiera się na naukowych fizjologicznych podstawach — a więc wybornie służy do rozwijania sił fizycznych młodzieży i pobudzania ich czynności ustrojowych, sama przecie wyłącznie w nauczaniu stosowana, zadość nigdy nie może uczynić stronie drugiej t. j. pedagogicznej.

Zwinność bowiem, zgrabność, odwaga, przytomność umysłu, wiara we własne siły i karność, wymagają koniecznie ćwiczeń wspólnych z przyborami i na przyrządach, do których nie tylko potrzeba ciągłej uwagi, współzawodnictwa, punktualności, posłuszeństwa ale odwagi i chęci także narażania się na pewnego rodzaju niebezpieczeństwa i przykrości.

Słusznie przeto pedagodzy dzisiejsi jak Spencer, Jaeger i inni narzekają na rozpowszechniające się coraz częściej mniemanie to, że dla młodzieży wystarcza w zupełności gimnastyka szwedzka i że do niej wyłącznie po szkołach ograniczyć by się należało.

Mało jest przecie w życiu naszym takich okoliczności, zajęć i prac fizycznych, w którychby wystarczała nam tylko sama siła fizyczna, bez odwagi, zgrabności, zwinności, lub przytomności umysłu.

Podobny sposób zapatrywania się na znaczenie i ważność ćwiczeń cielesnych nie jest wcale nowy, u nas szczególnie praktykowany i zalecany on jest już oddawna. I tak w ustawach Komisji Edukacyjnej z r. 1787. w rozdziale XXV. o Edukacji fizycznej czytamy: „Że kiedy już rodzice do szkół publicznych dzieci oddadzą, rektorowie, prefekci i nauczyciele za jedną z istotnych powinności mieć sobie będą nieprzerwanie z edukacją moralną, łączyć edukację fizyczną i w tej mierze pod liczbą 5) czytamy: „Podczas rekracji i wakacyj, ćwiczenia sił, gry, rozrywki cały czas zabierać winny, miarkując wszystko roztropnością, przez wzgląd okoliczności wieku, równych lub nierównych sił dzieci, zdrowia, przeszłego wychowania i t. d. 6) Takowe zaś ćwiczenia i gry, do mocy, szykowności, zręczności, i szybkości ciała, do mężstwa i odwagi pomagające najprzyzwoitsze zdają się; gra w piłkę, z ubieganiem się i żywym obracaniem, balon czyli gra w dużą piłę, ciskanie z ręcznie kamieniem na wodę, gonitwy do pewnego kresu, wyprzedzanie się na wzgórkach i przykre miejsca, potykanie się w palcacie, jeżdżenie konno, rozmierzanie ogrodów, pól, miejsc do przystępu trudniejszych i t. d. 7) Za godne poczytać się powinny ćwiczenia, które obrotów żołnierskich, w ciąганіu szykowaniu, zdobywaniu i bronieniu jakiego miejsca naśladowują: nic bardziej do wpojenia mężstwa, mocy duszy szlachetnej wielkomyślności i ducha starodawnego rycerstwa nie pomoże jak takowa młodzi zaprawa. W niej roztropnie kierowani nauczą się rozeznawać bezrozumne junactwo od prawdziwego mężstwa i waleczności.“*)

W „Powinnościach nauczyciela“ przez komisję edukacyjną w r. 1787 wydanych, w rozdziale III. O sposobach nabierania mocy i zahartowanie sił w młodym wieku znajdujemy więcej szczegółowe wskazówki i sposoby wzmacniania sił.

„Nie bardziej czytamy tam, do zdrowia i siłności dopomaga nad ruszanie się częste, jako to przechadzki i biegania, na koniu jeżdżenie, pasowanie się, skoki, obroty różne. Niechaj dzieci więc jeżdżą na koniach najwięcej oklep, ucząc się wskakiwać bez strzemion. Przyda się ta zręczność w wielu przypadkach i może ochronić od wielu nieszczęść. Pasowanie się równych w siłę i w wieku daje moc ciału i odwagę serca; a kto wie w jakiej okoliczności takowe ćwiczenia przydać się mogą do obrony kraju“.

„Niechaj się dzieci wprawiają do pływania z należytą ostrożnością....

„Obroty żołnierskie, naśladowując ich musztry, marsze i tym podobne mocnymi, szykownymi i zdolnymi do potrzebnej w czasie usługi kraju uczynią“.

„Z siłą zwyczajnie łączy się szybkość i zręczność. Równie do tej dążyć powinny takowe ćwiczenia.... Nie-

chaj na przykład dzieci wstępują żywo i śmiało na drabiny, na dachy, do kominów: nie będąż tacy najspobniejsi do ratowania domów swoich i bliźnich w przypadkach pożarów? Tak n. p. żywo skoczyć ażeby konie porywające się albo rozhukane zatrzymać lub zagnać i t. p. „A lubo w takowych ćwiczeniach, mocowaniach należy mieć przyzwoitą ostrożność od niebezpieczeństwa skaleczenia lub innego złego dla dzieci, ta jednak ostrożność niech nie będzie zbyt, bo się odrodzi w bojaźń, tchórzostwo, lękanie, które w przypadkach gwałtownych, więcej nieszczęścia nabawić mogą, niż odwaga i mężstwo, które zwyczajnie łączy się z przytomnością umysłu. I na cóż by się siła i moc przydały, gdyby umysł był niewieści, gdyby ich na dobro swoje i bliźnich nie używał“*)

Dawniej jeszcze bo w „Życiu pocziwego człowieka“ Reja i w „Dworzaniu“ Górnickiego znajdujemy podobne wskazówki i zapatrywania się na fizyczne ćwiczenia się młodzi, w celu nabierania nie tylko sił ale zręczności, odwagi i mężstwa. A że sposób ten zapatrywania się na naukę gimnastyki po szkołach i do dziś dnia najznakomitsi pedagodzy nasi podziwiają w zupełności, czytamy dowód tego we wstępie Rady szkolnego i dyrektora seminarium nauczycielskiego męskiego we Lwowie p. Zygmuuta Sawczyńskiego, jaki skreślił do niedawno wyszłej „Gimnastyki w szkołach ludowych“ p. Edwarda Madejskiego. „Gimnastyka czytamy tam, nietylko wszechstronnie kształci ciało, nadając mu zgrabność i zwinność, lecz zarazem wyrabia rzeźwość i przytomność umysłu a z nią i uwagę zaostrza; budzi w uczniu zaufanie do sił własnych, rozwija odwagę i dzielność woli, a w ćwiczeniach gromadnie wykonywanych uczy karności, poskramiania siebie samego, stosowania się do całości, aby wykonać cel wspólnymi siłami; uczy więc i cnoty w życiu społecznym niepośledniej“.

Czyż w obec tak dobitnie skreślonej i uznanej strony wychowawczej gimnastyki t. j. pedagogicznej, godzi się i jest korzystnem zaprowadzać ćwiczenia cielesne młodzieży tylko dla wyrabiania sił fizycznych i kształcenia mięśni, jakoteż pobudzania czynności fizjologicznych ustroju, do czego wyłącznie służy racjonalna gimnastyka szwedzka, a pomijać ten rodzaj ćwiczeń, które wyżej wspomniane zalety i przymioty wychowawcze wyrabiać są zdolne? Nie! Tylko ćwiczenie gimnastyczne gromadne t. j. wspólne z przyborami i na przyrządach, mogą i są w stanie potrzebie tej pedagogicznej zadość czynić.

Z tego powodu zastrzeżenie krakowskiej ankiety szkolnej, że należałoby używać w szkole t. z. gimnastyki szwedzkiej odbywającej się bez skomplikowanych przyrządów, uważamy za nieodpowiednie, bo owe skomplikowane przyrządy w nowoczesnej gimnastyce zastępują komin, dachy, konie w pędzie będące, rowy, wzgórkach i przykre miejsca, o których wspomina ustawa Komisji Edukacyjnej z zeszłego wieku zalecająca bardzo, zawczasu młodzież przyzwyczajając do radzenia sobie w przykrych życia okolicznościach tego rodzaju.

Zgrabność, zwinność, odwaga, mężstwo, wiara we własne siły i karność, mogą się tam tylko przez ćwic-

*) Ustawy kom. eduk. rozdz. XXV. str. 120 i 121. Lwów

*) O powinnościach nauczyciela rozdz. III. Lwów r. 1872.

czenie gimnastyczne rozwijać i wyrabiać. gdzie ćwiczenia cielesne wymagają nieustannej uwagi, postuśczeństwa i odbywają się ciągle pod grozą pewnego niebezpieczeństwa, którego ażeby ująć, zdobywać się trzeba koniecznie na odwagę i ciągłą na siebie baczność.

Karność i koleżeństwo, w ćwiczeniach tych wspólnych t. j. w szeregach współkolegów, najlepiej się wyrabia.

Drugie przeto zastrzeżenie akademickiej ankiety, co do nauki gimnastyki po szkołach „że należało by ją uczynić obowiązkową dla wszystkich, którzy nieudowodnią że pobierają lekcje gimnastyki, lub że względy zdrowia im wzbraniają“, uważamy równie za nieodpowiednie w pierwszej swej części. To jest, że godząc się w zupełności na orzeczenie fachowe krakowskich higienistów a mianowicie „że od gimnastyki tylko świadectwo wydane przez lekarza szkolnego mogło by ucznia w szkole stale lub czasowo uwolnić“, godzić się nie możemy nigdy na to, ażeby można było uwalniać od zbiorowej nauki gimnastyki w szkole wszystkich tych, „którzy udowodnią, że pobierają już lekcje gimnastyki“ po za szkołą. A to z tej racji, że pobierać mogą tylko lekcje gimnastyki szwedzkiej bez przyborów i przyrządów i to samemu każdy z osobna, a nie gromadnie, wspólnie z kolegami. Co rzecz całą t. j. przeznaczenie wychowawczej gimnastyki zupełnie zmienia*).

Zastrzeżenie takie uważamy i z tego także względu za niewłaściwe, że równem prawem moglibyśmy uwalniać uczniów w szkole od nauki śpiewu, rysunków języka francuzkiego i t. p. przedmiotów, których się oni tak często po za szkołą uczą, a tego jednak nierobimy, choć przedmioty te wcale na wspólnem t. j. gromadnem uczeniu się nie zyskuje, ale przeciwnie tracą.

Czemuż więc do gimnastyki, robiąc ją przedmiotem obowiązkowego nauczania, tworzyć i stosować mamy takie zastrzeżenie? Godziny szkolne wszystkich uczniów zawsze obowiązywać powinny, a wyjątek tu tylko i jedynie stanowić może niemożność organiczna t. j. względem lekarski na zdrowie ucznia. Bo ani rodzice a tem bardziej szkoła, nie może i nie powinna nigdy niczego, powierzone sobie dzieci uczyć kosztem ich zdrowia.

Tak więc ze względów higienicznych t. j. fizycznego rozwoju ustroju pod względem zdrowia i sił, jakoteż ze względu pedagogicznego, wychowawczego, oświadczamy się stanowczo: 1) za potrzebą zaprowadzenia obowiązkowego nauczania gimnastyki po szkołach średnich dla wszystkich uczni z wyjątkiem tych tylko, których stwierdzony przez lekarza stan zdrowia, na ćwiczenia tego rodzaju nie pozwala i 2) za nieograniczeniem zakresu szkolnej gimnastyki tylko do tak zwanej gimnastyki szwedzkiej, ale i potrzebą ćwiczeń wspólnych t. j. gromadnych na przyborach i z przyrządami.

*) Przemawiając tu przeciw uwolnieniu ucznia od nauki gimnastyki w szkole, nie mamy bynajmniej na myśli, aby ta zawsze i koniecznie tylko w zabudowaniach szkolnych odbywać się miała, bo może się ona odbywać i w innych zakładach gimnastycznych, jeżeli gmach szkolny nie posiada ani odpowiedniej sali, ani potrzebnych do tego przyrządów i przyborów, ale idzie nam o to mianowicie, aby wszyscy uczniowie jednej szkoły razem się tu lub tam ćwiczyli, a nie każdy na swoją rękę osobno, gdzie mu się podoba, chociażby się nawet i świadectwem pobierania lekcji gimnastyki wykazywał władzy.

Zarys systemu ćwiczeń wolnych miejscowych

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy.)

8. Przysiady. Ćwiczeniem przygotowawczem (a zarazem pokrewnem) do ćwiczeń „przysiadów“, jest ćwiczenie nóg zwane „kuczką“, przy którym, wzniosłszy pięty w górę, kolana miernie uginamy i na zewnątrz od siebie otwieramy. Kuczkę możemy wykonać w postawie a) zasadnej, b) rozkroczonej, c) wykroczonej, d) skrzyżnej.

Przysiad różni się tem od kuczki, że przy tem ćwiczeniu tak silnie uginamy nogi w kolanach, nie wyruszając stóp z miejsca, aż uda spoczną zupełnie na łydkach; tułów utrzymujemy zupełnie prosto, nie powinniśmy go bowiem w żadną stronę naginać, a kolana o ile możności od siebie na zewnątrz otwieramy.

Przysiad możemy wykonać w postawie:

a) zasadnej i to: α) na stopowej; β) na palcowej, obunoż, przyczem pięty winny się zawsze stykać i jednonoż z wytrzymaniem drugiej nogi poziomo wprzód; b) wykroczonej, tu podnosząc piętę nogi w tyle stojącej, na niej przysiadamy, podczas gdy noga na przodzie stojąca w kolanie ugięta na całej stopie spoczywa;

c) rozkroczonej, tu przysiadamy na jednej nodze podczas gdy druga wyprężona w bok noga, na wewnętrznej krawędzi stopy spoczywa;

d) skrzyżnej, tu przysiadamy na obie nogi,

Jako pokrewne ćwiczenia do tej grupy należące, zaliczamy „uginanie jednonoż“, które wykonywamy w postawach roz- i wykroczonej. W tych postawach uginamy jedną nogę w kolanie, nie ruszając stóp z miejsca, przyczem druga noga pozostaje wyprężoną.

9. Zwracanie nogi, jest to ruch obrotowy, całej wyprężonej nogi, około jej własnej osi. (Oś biegnie od stawu biodrowego aż do palców stóp). Ruch ten możemy wykonać w postawie zasadnej, skróciwszy poprzednio nogę w biodrze, lub też w wytrzymaniu nogi w podniesieniu wprzód lub w bok.

10. Chody i biegi możemy prawie we wszystkich postawach wykonywać.

Chód w miejscu wykonywamy w ten sam sposób, co z miejsca, czyli taki, jakiego w codziennem życiu używamy, z tą tylko różnicą, że nogi nie wykraczają, tylko zawsze na swe miejsca wracają. Przychodzie w miejscu wnosimy lekko lewą nogę w górę, uginając ją w kolanie, a stawiając ją napowrót na swe miejsce (wprzód palcami stóp, potem na piętę), podnosimy równocześnie prawą nogę i t. d.

Bieg w miejscu, wykonywamy zupełnie tak samo, jak chód, z tą jednak różnicą, że ruch nóg wykonywamy w podskoku (z jednej nogi skaczemy na drugą) i w szybszym tempie, co zwyczajnie „kłusem w miejscu“ zowiemy.

11. Podskoki. Zapomocą sprężystości przedstopia przegubu stopowego, stawu kolanowego i biodrowego, jesteśmy w stanie, odbiwszy się stopami od ziemi, wnieść całe ciało w górę tak, że ono przez chwilę znajduje się zupełnie wolne w powietrzu t. j. nie ma żadnego punktu oparcia. (W słownictwie gimnastycznym

stan taki ciała, zowiemy „lotem“). Powtarzając to kilkakrotnie i podług pewnego taktu ćwiczymy właśnie podskoki. Głównym prawidłem przy wszelkich podskokach jest „by się odbywały zawsze na palcach stóp i by przy zeskoku, żaden przegub ani staw nie zachował się sztywnie, lecz sprężyste“.

Podskoki możemy wykonywać we wszystkich postawach.

12. **Obroty.** Obroty wykonywamy całym ciałem i to około osi wzdłuż, która biegnie od pięt wzdłuż aż do wierzchołka głowy. Obroty wykonywamy tylko w postawach obunóż, przyczem na jednej stopie (bądź na pięcie, bądź na przedstopiu) się obracamy, a drugą palcami stóp od ziemi lekko się odpychamy.

Co do kierunku możemy się obracać:

- a) w prawo, gdy prawe ramię wstecz się cofa,
- b) w lewo „ lewe „ „ „

Co do wielkości obrotu rozróżniamy:

a) ćwierć obrotu (o 90°), po dokonanych ćwierć obrocie przód ciała przypadnie w tym kierunku, w którym poprzednio był bok ciała.

b) pół obrotu (o 180°) przód ciała przypadnie w kierunku, w którym poprzednio był tył ciała.

c) cały obrót jeśli przód ciała po dokonanych obrocie przypadnie w kierunku, w którym poprzednio był przód ciała.

Obroty wykonywamy zwyczajnie w postawie:

a) w zasadnej i to α) w nastopowej — w prawo na prawej w lewo na lewej pięcie β) w napalcowej, w prawo na prawem, w lewo na lewym przedstopiu;

b) rozkroczonej, podczas obrotu nogi zawsze muszą być od siebie rozwarte, a obracać się możemy α) wprzód, β) wstecz;

c) wykroczonej, wykonywamy półobrotu, wznosząc obie pięty w górę, a nie ruszając stóp z miejsca;

d) skrzyżnej, jeśli pięty w górę wzniesiemy, na palcach stóp możemy wykonać półobrotu do postawy zasadnej, lub cały obrót do postawy skrzyżnej, nie ruszając stóp z miejsca;

e) przysiadnej, podobnie jak w postawie zasadnej.

Obroty w postawach jednonoż, wykonywamy w podskoku, również i w postawach obunoż, lecz ćwiczenia te należą do grup kombinacyjnych,

13. **Wytrzymanie,** ćwiczenia owe polegają na tem, że nogę jedną bez oparcia o ziemię w pewnym położeniu przez dłuższy przeciąg czasu wytrzymujemy.

Wykonywamy je we wszystkich położeniach wynikających z podniesienia nogi.

Kombinacje ćwiczeń wolnych nóg.

Kombinowane ćwiczenia nóg otrzymamy, jeśli, uważając każdą grupę prostych ruchów za element, takową z inną grupą zastawiać będziemy. Oczywiście że nie wszystkie grupy kombinacyjne będą w praktyce wykonalnymi, co jednak łatwo poznać, próbując je samemu. Również wiele grup będzie równych co do ruchu, jak np. wszystkie grupy zawierające w sobie obroty.

Dla krótkości oznaczymy:

podnoszenie	1.	wywijanie	3.
rzut	2.	krok	4.

wypad	5.	chód i bieg	8.
klękanie	6.	podskok	9.
przysiad	7.	obrót	10.

To otrzymamy następującą tabelę grup kombinacyjnych:

1, 1; 1, 2; 1, 3; 1, 4; 1, 5; 1, 6; 1, 7; 1, 8; 1, 9; 1, 10.
 2, 1; 2, 2; 2, 3; 2, 4; 2, 5; 2, 6; 2, 7; 2, 8; 2, 9; 2, 10.
 3, 1; 3, 2; 3, 3; 3, 4; 3, 5; 3, 6; 3, 7; 3, 8; 3, 9; 3, 10.
 4, 1 4, 2; 4, 3; 4, 4; 4, 5; 4, 6; 4, 7; 4, 8; 4, 9; 4, 10.
 5, 1; 5, 2; 5, 3; 5, 4; 5, 5; 5, 6; 5, 7; 5, 8; 5, 9; 5, 10.
 6, 1; 6, 2; 6, 3; 6, 4; 6, 5; 6, 6; 6, 7; 6, 8; 6, 9; 6, 10.
 7, 1; 7, 2; 7, 3; 7, 4; 7, 5; 7, 6; 7, 7; 7, 8; 7, 9; 7, 10.
 8, 1; 8, 2; 8, 3; 8, 4; 8, 5; 8, 6; 8, 7; 8, 8; 8, 9; 8, 10.
 9, 1; 9, 2; 9, 3; 9, 4; 9, 5; 9, 6; 9, 7; 9, 8; 9, 9; 9, 10.

Dla zrozumienia przytoczymy parę przykładów:

Grupa kombinacyjna: 1, 1; tj. podnoszenie — podnoszenie. Podniosłszy nogę w danym kierunku, nie opuszczamy jej lecz z tego położenia podnosimy w innym kierunku i dopiero takową opuszczamy (tj. wracamy do pierwotnej postawy). Np.:

- a) podnieś nogę w przód - podnieś w bok - opuść.
- b) „ „ - „ wstecz - „
- c) „ wstecz - „ w bok - „ itd.

Grupa kombinacyjna 1, 2; tj. podnoszenie i rzuty. Podniosłszy nogę w pewnym kierunku, kurczemy ją, wykonywamy rzut (prostujemy nogę), i opuszczamy. Np.:

- a) podnieś nogę w przód - skurcz - rzuć w przód - opuść;
- b) „ „ - „ - „ w bok - „ ;
- c) „ w bok - „ - „ w przód - „ itd.

Grupa kombinacyjna: 4, 1; tj. krok-podnoszenie. Po dokonanych wy-za-lub roz-kroku, podnosimy nogę postawną (tj. tą, która nie wykroczyła) w pewnym kierunku, opuszczamy na swe miejsca, a w końcu nogę wykroczną przysuwamy do postawnej. Np.:

- a) wykrok lewą-prawą podnieś wstecz-opuść-postawa.
- b) za krok „ - „ „ w przód- „ „
- c) rozkrok „ - „ „ w bok - „ „ itd.

Grupa kombinacyjna: 4, 5; krok i wypad. Po dokonanych w pewnym kierunku kroku, wykonywamy nogą wykroczną wypad, i wracamy do postawy. Np.:

- a) wykrok lewą-wypad (w przód)-postawa.
- b) „ „ - „ (wstecz) - „
- c) „ „ - „ (w bok) - „ itd.

Grupa kombinacyjna 4, 7; krok i przysiad. Po dokonanych w pewnym kierunku kroku, przysiadamy na jedną nogę, wstajemy i wracamy do postawy. Np.:

- a) wykrok lewą-przysiad na prawej-wstań-postawa.
- b) za krok „ - „ „ lewej - „ - „
- c) rozkrok „ - „ „ „ - „ - „ itd.

Grupa kombinacyjna 7, 1; przysiad i podnoszenie. Po dokonanych przysiadzie, równocześnie gdy wstajemy podnosimy jedną nogę w pewnym kierunku, a potem ją opuszczając wracamy do pierwotnej postawy. Np.:

- a) przysiad-wstając lewą podnieś w przód, postawa
- b) „ - „ „ „ wstecz, przysiad i td.

Grupa kombinacyjna 8, 1; tj. chody, biegi i podnoszenie. Równocześnie z chodem lub biegiem podnosimy nogę wolną w pewnym kierunku. Najbardziej używane są:

- a) chód z podnoszeniem przeduzia wstecz, b) chód

z podnoszeniem kolan ku piersi, c) kłus z podnoszeniem nóg w przód, obok, wstecz.

Grupa kombinacyjna 9, 9; podskoki i podskok, także pod nazwą „zmiany postaw” znana, jest bardzo w ćwiczenia obfita i praktyczną.

a) podskoki zasadno-wykroczone, z postawy zasadnej wykonywamy podskok do postawy wykroczonej, z tej napowrót podskakujemy do postawy zasadnej podobnie,

b) zasadno-rozkroczone c) wykroczone-rozkroczone, c) skrzyżno-wykroczone, d) skrzyżno-rozkroczone, e) rozkroczone-wypadne, f) wykroczone-wypadne, g) zasadno-wypadne, h) skrzyżno-wypadne, i) zermierzco-wypadne, l) zasadno-przypadne, tj. ciągła zmiana podskoków raz w zasadnej, raz w przysadnej postawie, ł) rozkroczone-przysadne, w podskoku wykonywamy raz postawę przysadną, m) wykroczone-przysadne, n) skrzyżno-przysadne, p) zasadno-skrzyżne, r) zasadno-wykroczone, s) wykroczone-zmienne, tj. zmiana postaw wykroczonych, t) skrzyżno-zmienne, zmiana postaw skrzyżnych i t. d.

Grupa kombinacyjna 9, 10-10, 9; tj. podskok i obrót. Równocześnie z podskokiem, tj. w chwili lotu wykonywamy $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ obrotu (w lewo, lub w prawo), a kombinację tę możemy wykonać we wszystkich postawach.

Według powyższych wskazówek łatwo wszelkie inne grupy kombinacyjne przerobić i wynikić ćwiczenia zestawić.

Łączenie ćwiczeń wolnych.

Dotychczas poznaliśmy tylko proste i kombinowane ruchy jednych i tych samych członków ciała t. j. że wykonywając ruchy ramion, tułów i nogi są w spokoju, lub że wykonywając ruchy nóg, ramiona i tułów są w spokoju, lub że wykonywając ruchy tułowiu, ramiona i nogi są w spokoju. Obecnie przystąpimy do łączenia ruchów prostych, lecz wykonanych przez różne członki ciała współcześnie inaczej że wraz z ruchami ramion wykonywamy ruchy tułowia, pozostawiając nogi w spokoju, lub że wraz z ruchami tułowia wykonywamy ruchy nóg, pozostawiając ramiona w spokoju, lub że z ruchami ramion wykonywamy ruchy nóg, pozostawiając tułów w spokoju, a ostatecznie że wraz z ruchami ramion wykonywamy ruchy tułowia i nóg.

Z powyższego wynikną następujące łączenia:

Ruchy podwójne.

tj. ruchy dwóch członków ciała współczesne:

- I. Ćwiczenia ramion-ćwiczenia tułowia
- II. „ tułowia- „ nóg
- III. „ ramion- „ „

Ruchy potrójne.

I. Ćwiczenia ramion-tułowia i nóg.

Głównym warunkiem prawdziwych połączeń powyższych, jak już wspomnieliśmy jest współczesność wykonywanych ćwiczeń, bowiem mylnem by było łączenie takie, w którym np. wykonalibyśmy pewien ruch ramion, a po ukończeniu tego ruchu, wykonali pewien ruch tułowia lub nóg, bo jeśli ma być istotne połączenie, to powyższe prawidło równoczesności musi być rachowane.

Mając przeto ośm grup ćwiczeń ramion, a cztery ćwiczeń tułowia, łącząc je we dwójki, otrzymamy 32 grup ruchów podwójnych: ramion i tułowia.

Tak samo mając 4 grupy ćwiczeń tułowia a 13 grup ćwiczeń nóg, łącząc je otrzymamy 52 grup podwójnych ruchów: tułowia i nóg.

Również mając 8 grup ćwiczeń ramion a 13 grup ćwiczeń nóg, łącząc je, otrzymamy 104 grup podwójnych ruchów: ramion i nóg.

Ostatecznie chcąc mieć wszystkie grupy ruchów potrójnych tj. ramion, tułowia i nóg, otrzymamy $8 \times 4 \times 13 = 416$ grup.

Jasną jest rzeczą, że z przyczyn budowy ustroju fizycznego, nie wszystkie grupy połączeń w praktyce mogą być wykonalnymi, przeto oparci na doświadczeniach podamy dla ułatwienia główne i praktyczniejsze grupy, na podstawie których, znając elementa, można potrzebne ćwiczenia rozwinąć i zestawić.

Ruchy podwójne.

A) Ćwiczenia ramion — ćwiczenia tułowia.

1. Podnoszenie ramion — naginanie tułowia.
2. „ „ — zwroty „
3. „ „ — wytrzymanie „
4. Rzuty „ — naginanie „
5. „ „ — zwroty „
6. „ „ — wytrzymanie „
7. Wywijanie „ — naginanie „
8. „ „ — zwroty „
9. „ „ — wytrzymanie „
10. Krążenie „ — naginanie „
11. „ „ — zwroty „
12. „ „ — wytrzymanie „
13. Skład, rozkład „ — naginanie „
14. „ „ — zwroty „
15. „ „ — wytrzymanie „
16. Krzyżowanie „ — naginanie „
17. „ „ — zwroty „
18. „ „ — wytrzymanie „
19. Wytrzymanie „ — naginanie „
20. „ „ — zwroty „
21. „ „ — krążenie „
22. „ „ — wytrzymanie „

B) Ćwiczenia nóg — ćwiczenia tułowia.

1. Podnoszenie nóg — naginanie tułowia
2. „ „ — zwroty „
3. „ „ — wytrzymanie „
4. Rzuty „ — naginanie „
5. „ „ — zwroty „
6. „ „ — wytrzymanie „
7. Wywijanie „ — naginanie „
8. Kroki „ — „ „

(D. c. n.)

PIERWSZA SZKOŁA GIMNASTYCZNA W WARSZAWIE.

W roku 1833 r. sprowadził do Warszawy Henryk Łubieński wiceprezes Banku Polskiego, nauczyciela pływania, fechtowania i gimnastykowania do trzech swoich synów: Edwarda, zmarłego później w Rzymie, Tomasza i Konstantego, który jako biskup w drodze na wygnanie

syberyjskie zmarł. Nauczycielem tym był Teodor Matthes. W pałacu swoim przy ulicy Królewskiej dał Łubiński Matthesowi mieszkanie, światło, opał i zupełne utrzymanie wraz z pensją miesięcznie opłacaną. Matthes więc urządził pierwszą szkołę gimnastyczną w Warszawie w ogrodzie pałacu Łubińskich, w której pierwszymi uczniami byli trzej młodzi Łubińscy i kuzyn ich Szlubowski.

Miała ona charakter prywatny, niebawem jednak przybrała publiczny, Henryk hrabia Łubiński pozwolił Matthesowi brać uczniów z miasta i uczyć ich razem z synami, — wkrótce też i rząd Królestwa Polskiego uznał ją za zakład publiczny i nadał Matthesowi pozwolenie nauczania.

Zaczęli się też uczyć w jego szkole gimnastykowania, pływania i fechtowania wszyscy uczniowie wybornej prywatnej pensji (szkoły) pułkownika Paszkowskiego, urzędzonej na stopień wyższy, prawie uniwersytecki, z której wyszło wielu znakomitych obywateli. W pensji Paszkowskiego było zawsze kilkudziesięciu uczniów, synów zamożniejszych rodzin. Że zaś Matthes pobierał od każdego ucznia miesięcznie 30 złotych polskich (za 12 lekcji), — więc szkoła Paszkowskiego dawała mu znaczny dochód.

Za tym przykładem zamożniejsi rodzice zaczęli posyłać swoich synów do szkoły Matthesa. Pomiędzy nimi byli: Stanisław Łubiński, syn Jana; Józef Radomiński, syn wizytatora szkół; dwóch synów Fuhrmana ministra skarbu (głównego dyrektora komisji skarbu); dwóch synów Lubowidzkiego, prezesa Banku Polskiego; Teodor Paszkiewicz, syn Namiestnika Królestwa Polskiego; Enoch późniejszy pod sekretarz stanu; Stanisław Potocki, później ożeniony z Sapieżanką; syn Okuniewa kuratora okręgu Naukowego Warszawskiego i wielu innych synów dygnitarzy i arystokratycznych rodzin.

Gimnastyki lekcje dawał zwykle Matthes po godzinie 7. wieczorem, jak to już mówiliśmy w pałacu Łubińskich przy Królewskiej ulicy; fechtowania na rapiry, florety i szable w tejże sali po godzinie 1. z południa; lekcje zaś pływania udzielał o godzinie 4. z rana w Rudzie pod Bielanami, w pływalni byłego wojska polskiego.

Szkoła Gimnastyki coraz więcej się rozwijała i coraz liczniejszych uczniów zyskiwała. Po 12. latach przeniósł ją Matthes z pałacu Łubińskich na Sewerynow, gdzie przetrwała aż do powstania 1863 r.

Matthes zupełnie się w Warszawie spolonizował. Ożenił się z Majewską i miał z niej córkę i dwóch synów, którzy przybrali nazwisko matki. Synów wykształcił na nauczycieli gimnastyki i później gdy ojciec się zestarzał, oni go w kierownictwie szkoły zastępowali. W końcu jeden z nich wziął szkołę na siebie i utworzył z niej istniejący dotąd w Warszawie Zakład gimnastyczny Majewskiego.

Córka wykształciła się także na nauczycielkę i dawała lekcje gimnastyki pannom w oddziale przeznaczonym dla kobiet.

Matthes starał się wszelkimi sposobami o zaprowadzenie nauki gimnastyki w gimnazyjach Królestwa Polskiego. Jakkolwiek nie brakło mu poparcia i stosunków w sferach rządowych, rząd przecież moskiewski nie życząc sobie, ażeby młodzież polska rozwijała się fizycznie, pozwolenia na otwarcie kursów gimnastyki,

pływania i fechtowania po gimnazyjach Królestwa Polskiego, nie udzielił.

W wojsku moskiewskim stojącym na załodze w Warszawie wprowadzono naukę gimnastyki dopiero w 1860 r. Żołnierze mieli swoich własnych nauczycieli gimnastyki, umyślnie do tego usposobionych wojskowych. W koszarach na Rozdrożu przy ulicy Mokotowskiej była ta szkoła gimnastyczna wojskowa.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

Dnia 2. Października o godz. 4. popołudniu odbyło się walne zgromadzenie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ pod przewodnictwem prezesa p. Jana Dobrzańskiego. Zgromadzenie odbyło się głównie w celu ostatecznego zdecydowania o budowie własnej sali gimnastycznej. Przyjęto tedy do wiadomości czynności jakie przedsięwziął dotąd Wydział w tej sprawie i pismo magistratu wzywające Towarzystwo do podpisania z gminą kontraktu, na mocy którego gmina darowuje towarzystwu na Chorążczyźnie leżący na rogu ulicy Zimorowicza i Ślusarskiej grunt 157□ sążni wynoszący, pod budowę sali, pod warunkiem uskutecznienia tej budowy w ciągu lat trzech.

Uchwalono poruczyć podpisanie tego kontraktu reprezentantom towarzystwa (wedle §. 27. statutu). Umożliwiono następnie komitet techniczny, złożony z pierwszorzędnych sił do wypracowania planów budowy z wezwaniem wygotowania ich do końca marca r. p. Wreszcie zatwierdziło walne zgromadzenie dawniejszą uchwałę z r. 1867, którą upoważniło Wydział każdorazowy do przedsięwzięcia wszelkich czynności z budową połączonych, zaciągania potrzebnych pożyczek, urządzania balów, koncertów i t. p. na dochód budowy. Uchwały te walnego zgromadzenia zostały przez obecnego na posiedzeniu tem notaryjusza p. Franciszka Wolskiego jako prawomocne zatwierdzone.

Z Dyrekcyi. W miesiącu wrześniu b. r. przybyło członków 19, ubyło 10. Obecnie liczy Towarzystwo członków 243. Na naukę kursu nauczycielskiego dla gimnastyki zapisało się 3 kandydatów. Ogółem uczęszcza więc na naukę tę 10 kandydatów. W ćwiczeniach gimnastycznych brało udział w zeszłym miesiącu 84 członków, w trzech godzinach tygodniowo. Na jedną godzinę uczęszczało najmniej 30, najwięcej 58 członków, którzy podzieleni byli na 6 oddziałów wedle siły. Oddziałami kierowali 3 nauczycieli i 3 kandydatów na nauczycieli gimnastyki. Nauka odbywała się wedle poprzednio ułożonego i zatwierdzonego planu.

Wydział odbył w zeszłym miesiącu jedno posiedzenie na którym sprawdzono fundusze budowy sali towarzystwa, przyjęto nowo wstępujących członków i uchwalono z powodu znacznej liczby uczniów na rok szkolny 1881/2 zapisanych i jeszcze zapisujących się na naukę gimnastyki, aby uczniowie podobnie jak członkowie odbywali ćwiczenia w dnie świąteczne ruskie, jeżeli dyrekcje gimnazyjalne dadzą na to zezwolenie.

Ogłędziny lekarskie nowo wstępujących uczniów uskuteczniał Dr. Tadeusz Żuliński, Wice Prezes Towarzystwa.

Ogłoszenie. Zawiadamiamy Szanownych członków towarzystwa gimnastycznego „Sokół“, że ćwiczenia w strzelaniu do celu ze sztucców i pistoletów systemu Floberta, na tegoroczny kurs zimowy rozpoczną się w niedzielę, dnia 9. b. m. i odbywać się będą co niedziela i święta w sali towarzystwa pod l. 7. przy ulicy Kurkowej od godziny 3. popołudniu. Jeden strzał kosztuje centa.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Z Portugalii. Z artykułu Dr. Diercks „O umyślowym życiu Portugalii“ wyjmujemy następujący ustęp o historycznym początku gimnastyki w tym kraju: „Jedną z najważniejszych zasług prof. Roedera, jest, że tenże z największą energią walczył o wprowadzenie nauki gimnastyki w Portugalii. Król Don Fernando dozwolił mu na urządzenie boiska gimnastycznego w części do zamku Necessidas należącego ogrodu, i tamże na dniu 12. czerwca 1848 r. urządzono po raz pierwszy ćwiczenia gimnastyczne. Niespełna w rok później założono drugie boisko w ogrodzie przy niemieckiej szkole, które jeszcze dotychczas jest ozdobą ulicy Duque de Brayenca, a które przez królewski dwór p. Roederowi do użytku oddane zostało. W systematycznej nauce gimnastyki brała udział prócz szkoły p. Roedera, także szkoła francuzka, a wkrótce przekonano się o zbawionym wpływie gimnastyki na rozwój ciała i ducha. Z pobudki Roedera i na rozkaz króla Don Fernando założono w r. 1853. w Belem, w Casa Pia, w największym wzorowym narodowym zakładzie sierot w Lizbonie, obszerne boisko gimnastyczne, a nadzwyczajny wpływ higieniczny ćwiczeń gimnastycznych, który tamże na jaw wypływał, uitorował wreszcie drogę do wprowadzenia nauki gimnastyki do wszystkich szkół męskich i żeńskich. (Jahrb. d. Turnk.)

Doroczne sprawozdanie z czynności stowarzyszenia nauczycieli gimnastyki w Monachium w dniu 2. listopada 1880 r. Z pomiędzy wielu spraw, nad którymi się tu zastanawiano, wyjmujemy ważniejsze, a mianowicie czy osobiste wykształcenie gimnastyczne nauczyciela jest koniecznym czy nie? Po dłuższej dyskusji zgodzono się jednomyślnie, że jest koniecznym, a to ze względu 1) na gimnastyczne wykształcenie ucznia; 2) zrozumienie teorii gimnastyki 3) i rozpoznawanie skutecznej metody nauczania.

Co się tyczy ćwiczeń zapaśniczych w szkołach ludowych zgodzono się na to, by takowe nie wciągać do planu naukowego. Dalej dla zrównoważenia umysłowego i cielesnego wykształcenia koniecznym jest by nauka gimnastyki była wprowadzoną do wszystkich klas, i by liczba tygodniowych godzin gimnastycznych była pomnożoną. Ostatnie orzeczenie nie pozostało bez praktycznego następstwa, bowiem wedle nowego planu naukowego we wszystkich szkołach ludowych w Monachium została nauka gimnastyki zaprowadzona jako obowiązkowy przedmiot dla wszystkich szkół chłopców i dziewcząt, i przeznaczona na naukę 2 godziny tygodniowo, podczas gdy wedle dawniejszego planu nauka rozpoczynała się dopiero z drugim rokiem szkolnym, a dla nauki dziewcząt tylko 1 godz. tygodniowo była poświęconą.

Nie możemy tu pominąć działania komitetu, utworzonego staraniem stowarzyszenia nauczycieli gimnastyki, mającego na celu, wyselekcjonowanie ubogich uczniów i uczennic podczas wakacyj szkolnych, na świeże powietrze. Za staraniem komitetu tego który krząta się o potrzebne fundusze znalazło 15 uczniów i 6 uczennic ubogich na czas wakacyj pod dozorem nauczyciela pobyt na świeżym powietrzu. Prócz tego wysłał komitet 6 chorych uczniów do kąpiel w Heilbronn. Takie humanitarne dążności zasługują na szacunkowe uznanie, i z naszej strony wołamy tu serdeczne: „Szczęść Boże“. (Jahrb. d. Turnk.)

Francuska uroczystość gimnastyczna. Podczas świąt Wielkiejnocy odbyła się b. r. większa uroczystość gimnastyczna w miasteczku Epinal, w której wzięło udział 15 towarzystw z około 250 czynnymi członkami.

W niedzielę rano o godz. 7-ej zgromadzili się członkowie na miejscu uroczystości, położonem na wybrzeżu rzeki Mosel, ocienionem drzewami, i opatrzo-

nem w obszerną trybunę. Wszystkie przyrządy były przenośne. O 7¹/₂ godz. rozpoczęły się ćwiczenia zastępów tow. na przyrządach, później zaś ćwiczenia wolne wspólnie. Tow. gimn.: „La Fraternelle“ z Besançon wykonało piękny pochód ozdobny, w którym zachody i ustawienia prześlicznie wykonanemi były. Również tow. gimn. „La Comtoise Besançon“ okazało obrazowe ćwiczenia miejscowe laskami, w których głównie przebiegały się zmiany postaw. Tow. gimn. Epinal wykonało piękne ćwiczenia wolne, w których odznaczały się głównie podpory leżące, użyte w obrazach krzyża, koła, gwiazdy i tp. Tow. gimn. „Vitry“ popisywało się ćwiczeniami ze szpadami, mianowicie różne podskoki z kopaniem, z obrotami i wypadami, a w końcu wytrwania w rozmaitych szermierczych postawach. Jedno z towarzystw wystąpiło z szermierką na laski. Później nastąpiły ćwiczenia zawodnicze o nagrodę. Wszyscy współzawodnicy musieli wykonać ćwiczenia obowiązkowe. Najlubiejszym przyrządem widocznie jest tu drążek bowiem na nim najlepiej się ćwiczą. Przystąpiono następnie do zawodów w biegu; odległość wynosiła 300 metr. długość. W poniedziałek popołudniu robiono ćwiczenia szczegółowe na orczyku, kółkach, żerdziach pionowych, linach wiszących, na koniu a w końcu i zapasy.

Z kolei okazano też gimnastykę szkolną z trzema klasami uczniów w wieku 8, 10 i 12 lat. Najmłodsi wykonywali przy śpiewie rozmaite ruchy ramion i nóg, poczem średni i starsi to samo lecz w wyższym stopniu. Gimnastyka szkolna zrobiła na widzach wielkie wrażenie i przekonała o konieczności takowej dla młodzieży.

Po ukończonej uroczystości rozdawano między zwycięzców pamiątkowe medale srebrne w nagrodę.

(Schw. Turnzt.)

Publiczne ćwiczenia Sokoła Karlińskiego. Towarzystwo gimnastyczne „Sokol“ w Karlinie (przedmieście Pragi czeskiej) urządziło dnia 16. czerwca b. r. publiczne ćwiczenia. Program był następujący: 1. Pochód ozdobny. 2. Ćwiczenia zastępów na przyrządach. 3. Ćwiczenia wolne. 4. Ćwiczenia zastępów na przyrządach. 5. Ćwiczenia grona nauczycielskiego na drążku. Rozpoczęto o godz. 3-ciej popołudniu pochodem ozdobnym, w którym brali udział wszyscy czynni członkowie. Połowa z nich ubrana była w koszulki trykotowe czerwone, połowa zaś w białe. Ta dwubarwność nader bawiła oko i przyczyniała się wiele do wyrazistości obrazów, jakie pochód okazywał. Zastępy ćwiczyły się na koniu wzdłuż, na poręczkach i w skoku w dal. Wszystkie ćwiczenia przeprowadzone były metodycznie, od lżejszych stopniowo do najtrudniejszych. Na koniu wzdłuż robiono woltaże rozkroczne, poczem przewroty i przerzuty. Na poręczkach przerabiano rączkowanie bez i z wywijaniem i to naprzód i wstecz. W skoku osiągnięto znaczną dal. Później rozsiedli się członkowie w kółku, a grona nauczycielskie ćwiczyły się na koniu wszersz. Wszystkie ćwiczenia przeprowadzone były systematycznie, a każda grupa ukończoną była gromadką (piramidą). Przystąpiono do ćwiczeń wolnych, a ustawili się członkowie w rozwartej kolumnie po 6ciu w szeregu, a to w nieparzystych w białych a w parzystych szeregach w czerwonych koszulkach. Ćwiczenia wolne składały się z trzech części. W części pierwszej przy odgłosie muzyki przerabiano ćwiczenia towarzyskie. W drugiej wykonywano równocześnie różne ćwiczenia, a mianowicie wypady i rzuty ramion. W części trzeciej chwytły zapaśnicze. Później ćwiczyły się zastępy na drążku (spierania i kołowroty) na koniu wszersz (wolt. kuczne) i na poręczkach (woltaże odwrotne z boku) z pomocą sprężystej odskocznicy. Zakończono ćwiczeniami grona nauczycielskiego na drążku, które zasługiwały ze wszech miar na uznanie i na oklaski licznie zgromadzonej publiczności. „Sokol“ 1881.

KRONIKA.

† Ze szczupłej garstki pionierów sprawy gimnastyki w naszym kraju, umarł, wedle doniesienia „Gazety Krakowskiej“, znany w mieście Krakowie przed kilku laty nauczyciel gimnastyki Leon Weiss w Nowym Jorku, gdzie zyskał sobie u Polaków także bawiących, powszechny szacunek. Cześć jego pamięci.

Gazeta Krakowska Nr. 38 (4. Września 1881) donosi co następuje: Wielką niespodziankę przygotowują dla miasta Krakowa pp. inżynierowie Janusz Niedziałkowski, Zieleniewski i Ilachna, oto urządzają zakład hydropatyczny połączony ze szkołą pływania i gimnastyki dla mężczyzn i dam. Po prawej stronie Rudawy od mostu spalonego, ciągną się ku ul. Zwierzynieckiej łąki i moczary nikomu prawie niedostępne i nieznanne a jednak tak bliskie. Owoż od ul. Smoleńska przerzucą nasi technicy most przez Rudawę, odsłonią te nieznanne i zaniedbane miejsca, uporządkują je i urzadzą tu ogród z zakładem szkoły gimnastyki, pływania i t. d. a na zimę ślizgawkę. Zakład ten zasilać będzie woda sprowadzona z Rudawy od błonia i zimnego jeszcze strumyka, który płynie za okopami fortecznicami. Szczęść Boże! szczęśliwej myśli oby tylko znalazła poparcie u wszystkich.

Strzelające panie. Łódzkie towarzystwo strzeleckie urządziło w ubiegły czwartek „strzelanie dam“ o nagrody, w którym wzięło udział pięćdziesiąt amateerek palby.

Armia malców. Rada municypalna paryska uchwaliła ostatecznie, że nauka wojskowa ma być w szkołach ludowych obowiązkową i że dawniej już projektowane bataliony mają być utworzone, co pociągnie za sobą koszta 250.900 franków. Każdy batalion składać się będzie z czterech kompanij po 100 ludzi. Wioleczy ci żołnierze, z których najmłodszy musi liczyć 11 lat skończonych, otrzymają karabin, bluzę, spodnie, rzemienny pasek, i beret (okrągła płaska czapeczka baskipka).

Szport wiosłarski. Żeglarz francuski nazwiskiem Beaumous jednego dnia wieczorem przybił małą łodzią do przystani norwęgskiej Kilrusch, skąd wypłynął znowu dnia następnego, udając się tym swoim statkiem do Ameryki. Podróż jego przez Atlantyk ma trwać 50 dni, a tylko w razie, gdyby znalazł towarzysza do pomocy w wiosłowaniu, zostałoby o 20 dni skróconą.

Sala gimnastyczna Towarzystwa w Nowym mieście w Dreźnie. Dnia 24. Kwietnia 1881 odbyło się uroczyste poświęcenie i otwarcie sali gimnastycznej. Takowa obejmuje w powierzchni 480□ met. a przestrzeni 4769 kub. met., jest 630 met. dł. 16 met. szer. 11 met. wysoka. Galeryja jest 1·30 met. szeroką i ma w powierzchni 102□ met. może przeto przy publicznych ćwiczeniach do 300 widzów pomieścić. W sali samej może się 21 zastępów (1 zastęp przeciętnie 12—15 ćwiczących) równocześnie na przyrzędach ćwiczyć. Do ćwiczeń wspólnych może wygodnie w rozwartej kolumnie stanąć 168 ćwiczących się. Przed salą jest pokój towarzyski o 60□ met. powierzchni, do niego przylegają dwa pokoje (12½□ met. w powierzchni każdy) posiedzeniowe, które atoli dowolnie z pierwszym w jeden pokój (85□ met. powierzchni) połączonemi być mogą. Do sali przytykające boisko gimnastyczne jest 53mt. długie a 33 mt. szerokie = 1740□ met. powierzchni. Boisko otoczone jest aleją 3 mt. szeroką a 115 mt. dł. zasadzoną drzewami, nieco podwyższoną, która służy jako bieżnia, a w razie uroczystości jako miejsce dla widzów. Miejsce dla ćwiczeń wspólnych jest 41 mt. dł., a 20 mt. szerokie, że 460 ćwiczących pomieścić może. Przyrzędy wystarczają dla 28—30 zastępów.

Bieg w zawody. W Londynie odbywały się międzynarodowe zawody w bieganiu w listopadzie przeszłego roku, które zasługują na wzmiankę. Zawody rozpoczęły się w poniedziałek rano a trwały do niedzieli wieczór. Zwycięzcą został Anglik Rowell, który w pierwszym dniu ubiegł a 140 mil ang. (4·68 mil ang. = 1 miil naszej), co prawdziwie trudnem jest do uwierzenia, bo

dotychczas nigdzie prześcigniętym nie został. W ostatnim dniu ubiegł Rowell 566 m. ang., a jego współzawodnicy Littlewood 470, a Dobler 450 m. Rowell otrzymał słuszną nagrodę 600 funt. szterl. i połowę wstępnego.

Dobry przykład. Jak donosi *Jahrb. d. Turnk.* trzy najmłodsze córki następcy tronu niemieckiego a mianowicie: Wiktoryja, Zofja i Małgorzata kilka razy w tygodniu biorą lekcje gimnastyki od kierownika głównego zakładu gimnastycznego majora v. Dresky.

Przerabiają one nie tylko ćwiczenia wolne i przyborowe, ale też i na poręczkach i drążku.

Podnosimy wiadomość tę dla tego, że i w naszych klasach szczególnie wyższych, przydałyby się także bardzo ćwiczenia gimnastyczne dla dziewcząt. Sposób bowiem ich życia powszechnie siedzeniowy i nazbyt rozdelikacający, czyni je wątłemi, blademi, bezsilnemi i nader usposobionemi do chorób nerwowych, niedokrewności i blednicy. Te szczególnie panienki, które nie uczęszczają do publicznych zakładów, gdzie nauka gimnastyki jest obowiązkową, winne bardzo pamiętać o tem, że obok muzyki, francuskiego, a często angielskiego i włoskiego języka, gimnastyka winna być także dla nich przedmiotem nauki obowiązkowej. Wyrabiając bowiem siły przyczynia się ona wiele do zdrowia, a bladłość chorowitą twarzy zmienia w czerstwy rumieniec. Błędem jest twierdzić i utrzymywać, że gimnastyka dobrą i potrzebną jest dla chłopców tylko a nie dla dziewcząt, bo potrzebną jest zarówno ona dla młodzieży płci obojga, a najwięcej dla tych, którzy pędzą życie prawie bez ruchu, przesiadują wciąż w domu, wychylając się czasem tylko w wygodnych i miękkich powozach na świat i świeże powietrze.

Urządzenia dla ćwiczeń cielesnych w nowym Joachimstalgimnazjum w Berlinie. Gimnazjum powyższe może być wzorem dla innych podobnych zakładów, nie tylko bowiem dba o wykształcenie ciała. Prócz olbrzymiej obficie zaopatrzonej sali gimnastycznej, do której przytyka obszerne boisko, ma także dwie kręgiolnie, i w najnowszym czasie wybudowaną pływalnię, by i w tym kierunku młodzież szkolna mogła się ćwiczyć. W pięknym sklepionym budynku znajduje się murowany basen o 90 kw. mtr. powierzchni a 3·30 mtr. głęboki, otoczony komórkami na suknie, jakoteż kilkoma komórkami dla ciepłej kąpieli.

BIBLIOGRAFIA

Czeskie czasopismo gimnastyczne „Sokół“. Nr. 7. zawiera O przyczynach upadania i o środkach ożywienia tow. gimn. (ciąg dalszy). Dwudniowa wycieczka „Sokoła pragskiego“ do Tarnowa. Feuilleton z Anglii. Popis uczennic Tow. gimn. pań i dziewcząt pragskich. Chorwackie piśmiennictwo gimnastyczne i pokrewnych szczepów. Sprawy towarzyskie.

Nr. 8. zawiera: O przyczynach upadania i o środkach ożywienia tow. gimn. (ciąg dalszy). Ćwiczenia rzędowe (dokończenie). Publiczne ćwiczenia „Sokoła Karlińskiego“. Chorwackie piśmiennictwo gimn. i pokrewnych szczepów (dokończenie). Tablica ćwiczeń na poręczkach. Pożary w Londynie. Sprawy towarzyskie. Różności.

Nr. 9. zawiera: Artykuł wstępny o kłęsce pożarnej teatru narodowego i wezwanie tow. sokolskich do składek. Gimnastyka a szkoła (ciąg dalszy). Deputacja Sokoła lwowskiego w tow. pragskim. Sprawy towarzyskie. Tablica ćwiczeń na poręczkach (dokończenie).

Z numerem bieżącym rozpoczyna się drugie półrocze prenumeraty na „Przewodnik Gimnastyczny“. Przypominamy przeto pp. Prenumeratom, ażeby raczyli należność swą nadsłać do Administracyi Lwów ulica Kurkowa 7.

Treść: Nauka gimnastyki i Ankieta akademii krakowskiej w sprawie szkół średnich. — Zarys systemu ćwiczeń wolnych miejscowych. (C. d.) — Pierwsza szkoła gimnastyczna w Warszawie. — Sprawy Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“. — Sprawy towarzystw gimnastycznych zagranicznych. — Kronika. — Bibliografija.