



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.

CZERWIEC
1882

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.

RUCH MIĘŚNIOWY I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Pływanie jest rodzajem ruchu, który wymaga współudziału mięśni prawie całego ciała. Jako więc ćwiczenie gimnastyczne jest doskonałem.

Ponieważ ciało nasze, a mianowicie ciężar jego gatunkowy, jest zwykle większy od wody — przeto ono w niej tonie, ażeby więc mogło pływać tj. utrzymać się w wodzie i ruszać się po jej powierzchni swobodnie, potrzebuje koniecznie, wyteżeniem mięśniowem tj. odpowiednimi ruchami, pokonać, czyli zwalczyć tę dążność ciała spadanie na dno wody. Dążność ta tonięcia ciała, bywa zwykle tem większą, im człowiek jest chudszy, tj. im mniej posiada podskórnej tkanki tłuszczowej. To znaczy, że człowiek tłusty czyli bardzo otyły, stając się gatunkowo - lżejszym, łatwiej się na wodzie unosi tj. nie tak prędko spada na dno, jak chudy. Zdarzają się bowiem przykłady, że ludzie bardzo otyli, bez umiejętności nawet pływania, ciężarem swem mniejszem od wody, po niej pływali, tj. zanurzyć się w niej nie byli w stanie.

Otóż więc stosownie do gatunkowego ciężaru pływającego, nateżenie mięśniowe, czyli wysilenie musi być koniecznie, w czasie jego pływania i utrzymywania się w wodzie, raz większe lub mniejsze; przychodzi mu tu bowiem zwalczać raz większy drugi raz mniejszy opór tj. siłę ciężkości swego ciała.

Przy pływaniu więc potrzeba zawsze robić znaczne wysilenie mięśniowe, a mianowicie: rękami i nogami prostując je i kurcząc na przemian, przyczem palce rąk należy dobrze ścisnąć, aby mieć większy punkt

oporu dla utrzymywania się w wodzie. Potrzeba trzymać nadto ręce w wodzie a nie na jej powierzchni. Kurczenie i wyprostowywanie się kończyn dolnych mianowicie, powinno się odbywać energicznie i gwałtownie.

Do pływania człowiek zwyczajnie przybiera pozycję grzbietową, tj. grzbietem zwrócony bywa ku wierzchu, głowę unosi po nad wodę, a nogi zanurza w niej mniej lub więcej głęboko. Kończyny górne zgięte, łączą się pod podbródkiem, a dolne piętami koło poślądka wyprostowują się gwałtownie i jednocześnie; ręce dotąd złączone rozrywają strumień wody, nogi ją odpychają, a podczas gdy pięty ponownie się zbliżają do poślądka, kończyny górne cofają się w tył dla odpehnięcia wody. Mamy więc tutaj prostowanie, zginanie i odwodzenie kończyn, dalej oddychanie głębokie dla unieuruchomienia klatki piersiowej i zmniejszenia ciężaru gatunkowego ciała, jakoteż kurczenie się mięśni tylnych szyi, dla utrzymania głowy po nad wodą.

Pływanie na krzyżu wprowadzając w czynność przeważnie mięśnie kończyn dolnych jakoteż przednich szyi, dla utrzymywania głowy w tyle częściowo zanurzonej w wodzie, wymaga silnego wypełnienia płuc powietrzem, rzadkiego oddychania, nieruchomości ciała, poziomej jego pozycji i poddania się kierunkowi prądu.

I wiele jest jeszcze innych rodzajów i odmian pływania, których celem jest ćwiczenie i wprawianie w ruch innych jeszcze mięśni tułowia i kończyn.

Widzimy więc, że pływanie jest rodzajem ćwiczenia gimnastycznego wybornem, wyrabiającem sprężystość i siłę mięśni. Walka ta z wodą wzmacnia i hartuje mięśnie, szczególnie grzbietowe jak szyjowe ramienne, udowe i klatki piersiowej, jakoteż i płuca same.

Prócz tego wielkie znaczenie na ustrój ludzki przy pływaniu oprócz ruchów mięśniowych, ma jeszcze sama woda, w której ciało się zanurza. Układ nerwowy

znacznie się tu uspokaja i wzmacnia, przez odciągającą działalność na mięśnie i wzmacnianie takowych.

Jeżeli bowiem ćwiczenia mięśniowe, dokonywane na wolnem powietrzu, jak wiemy, wywołują zawsze podnoszenie się ciepłoty ciała i większe wydzieliny skórne, tj. poty, to pływanie jako ruch mięśniowy zbytek ciepła, które się tu wytwarza, odciąga od ciała stopniowo bez utraty materji organicznych przez poty. Wiemy bowiem przecie, że pocenie się w kąpeli zimnej jest nader niewielkie, dla tego też pływanie jest jedynem zbawiennem ruchem cielesnym, w krajach zwrotnikowych, gorących, a u nas najprzyjemniejszym wśród letnich upałów.

Pływanie dobre i w miarę używane wśród lata i pory stosownej, należy do ćwiczeń znacznie rozwijających i wzmacniających narząd ruchowy i pobudzających czynności odżywcze, należy go przecie pomimo przyjemności, jaką sprawia kąpiącemu się, używać w miarę, to jest nie robić tu zbytecznych wysileń, które nie tylko jak każde nadużycie mięśniowe bywa szkodliwe, ale podwójne przedstawia niebezpieczeństwo przez długi wpływ zimnej wody na ciało, które po pewnym czasie, tracić już zaczyna zupełną swą siłę odporną oddziaływania.

Jak przy wszystkich ćwiczeniach mięśniowych, tak i przy pływaniu trzeba zachowywać pewne ostrożności i przepisy higieniczne, jeśli ono nie na szkodę ale na korzyść naszą i zdrowie obracać się ma i może, ale o tem później szczegółowo mówić będziemy. Tutaj tylko zaznaczyć musimy, że prawie wszyscy lekarze i higieniści zgadzają się na to, iż pływanie jako ćwiczenie mięśniowe — higieniczne, przedewszystkiem się nadaje dla młodzieży dzisiejszej słabowitej, nerwowej i wycieńczonej nierzadko złemi nałogami, jakoteż usposobionej lub skłonnej do zołzów i krzywicy tj. angielskiej choroby i innych cierpień.

Starożytni Egipcjanie, Grecy i Rzymianie wysoko też oceniali ważność i potrzebę umiejętności pływania w ogólnem wychowaniu i wykształceniu człowieka, tak że jak my dzisiaj o ograniczonym i głupim człowieku często powiadamy, że ani pisać ani czytać nie umie, to Rzymianie mawiali o takim „że ani czytać ani pływać nie umie,“ tak im się brak ten znajomości pływania dziwnym i ubliżającym wydawał.

Jeśli więc dotąd u nas potrzeba ta umiejętności pływania tak zaniedbaną została, warto zaiste, ażeby przy wychowywaniu młodego pokolenia, w dziale ćwiczeń gimnastycznych tj. wyrabiania sił i odwagi, większą jak dotąd zwracać zechciano uwagę i na uczenie młodzieży pływania, które niejednokrotnie i w nieszczęściach przydać się może dla siebie i drugich.

Taniec należy również do ćwiczeń mięśniowych, i to bardzo urozmaiconych, składa się on bowiem nietylko z różnego rodzaju ruchów tułowia, a mianowicie biegu, chodu i skoku, ale wprawia w czynność także i mięśnie kończyn górnych i dolnych, a więc całego prawie ciała.

W starożytności dzielili tańce na religijne, wojenne i zwyczajne dla rozrywki. Pierwsze bywały zawsze poważne i powolne, i stanowiły rodzaj ceremonii religijnych; — drugie miewały miejsce tylko w czasie wojen, — a trzecie zwyczajne, odbywały się jako wyraz wesołości i zabawy ludu.

Mówiąc tu o tańcu, — jako ruchu mięśniowym, mamy na myśli głównie ten rodzaj ostatni tylko, który jako zabawa powszechnie u wszystkich prawie ludów do dziś dnia się utrzymuje i praktykuje wszędzie.

Z tego więc głównie względu, że taniec stanowi dość powszechnie lubianą zabawę, tak przez młodzież, jak i przez osoby starsze, zwracamy nań uwagę, że systematycznie młodzieży udzielany i praktykowany w chwilach wesela i wolnych od zajęć umysłowych, — oddziaływać może korzystnie na jej zdrowie, jak inne ćwiczenia gimnastyczne, szczególnie dla wieku młodzieńczego, a mianowicie dziewcząt, które wychowując się po domach i zamkniętych pensjonatach mało nader używają ruchu, a do innych zabaw nie okazują wiele ochoty. — Od dawna też taniec stał się czynnikiem wychowawczym, szczególnie dziewcząt, — choć nie z podobek gimnastycznych, — ale rozrywki towarzyskiej.

Rozmaitość ruchów wykonywanych przy tańcu, wpływa dobrze na rozwijanie się mięśni tańczącej osoby. Ale oprócz tego, ćwiczenia te wykonywane równo i w taktie przy dźwięku muzyki, przyczyniają się także wielce do rozwijania się giętkości mięśni, i zgrabności, jakoteż harmonii ruchów w postawie i chodzie, co w wychowaniu nietylko dziewcząt, ale i chłopców nabytej sile nadaje wiele uroku i wdzięku. A wychowawcom o to bowiem iść powinno zawsze, aby rozwój fizyczny ciała i siły młodzieży nie z rubasnością — ale łączyl się ze zgrabnością i zwinnością, przymiotami nietylko miłymi dla oka, ale pożytecznymi w życiu codziennem.

Starożytni używali też tańca jako środka gimnastyczno-higienicznego w wychowywaniu młodzieży, jakoteż i w późniejszym życiu, dla utrzymywania w równowadze czynności życiowych, szczególnie u ludzi pracy umysłowej szczególnie się oddających.

Wiadomo przecie, że najpoważniejszy z uczonych greckich Sokrates, w podeszłym jeszcze wieku tańczeniem ćwiczył swoje mięśnie i używał ruchu. — Był to jednakże taniec bardzo różny od tego, jakim go dziś wszędzie i u nas widzimy, — i z takim zamiłowaniem a często i z zapalem nawet praktykujemy.

Tańce nasze po domach i salonach dziś się powszechnie odbywające, pod względem higienicznym jako ćwiczenia mięśniowe i rozrywka, przeobraziły się w zabawę towarzyską, która mało nader, albo zupełnie nie uwzględnia warunków higienicznych. Nie mówiąc już bowiem o rodzajach ruchów tanecznych, takich jak przy walcu, oberku lub galopadzie, które odbywając się gwałtownie i namiętnie, doprowadzają szczególnie słabe i delikatne a niekiedy i zdrowe nawet osoby, do silnego umęczenia, zawrotu głowy, upadku a nawet i zemglenia, jeżeli weźniemy w rachubę ciepłotę i powietrze salonów tych i mieszkań, któremi tancerze przy częstem nader natłoku towarzyskiem i nagromadzeniu światła, oddychać są zniewoleni, przyznać musimy, że to nie bardzo odpowiada warunkom higienicznym, szczególnie, jeżeli dodamy do tego jeszcze i to, że zabawy te odbywają się najczęściej po nocach, — gdy dzień wołając do zajęcia i pracy — nie pozwala po zmęczeniu należytego użyć wypoczynku.

Pomijając inne jeszcze przekroczenia higieniczne, jak np. ciasne i niewygodne ubrania, lub stronę dyjetetyczną t.j. uctowanie po nocy, które nasze zwykłe taneczne zabawy pociągają za sobą, zapominać nie na-

leży szczególnie z pedagogicznego i higienicznego stanowiska, że i strona fantazyi tancerzy, wielką tu często także odgrywa rolę i znaczy.

Jeżeli więc taniec jako ćwiczenie mięśniowe — t. j. ruch higieniczny ma być używany i polecany z pożytkiem szczególnie dla młodzieży, o warunkach powyższych pamiętać koniecznie trzeba i należy; — inaczej w zupełności pisać byśmy się musieli na zdanie uczonego higienisty Dra Oesterlena, który powiada, „że taniec terażniejszy szkodzi częściej zdrowiu zamiast mu pomagać, ostateczny cel jego bowiem obecnie polega głównie na spotykaniu się osób obojga płci w sposób uświęcony modą i zwyczajem.“ (C. d. n.)

Zarys metody nanki ćwiczeń wolnych miejscowych

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy.)

3. Rozstępy.

By każdy ćwiczący mógł swobodnie się poruszać, a zarazem nie trącał żadnego ze swych sąsiadów, konieczną jest w około niego pewna wolna przestrzeń. Tę uzyskujemy za pomocą t. z. rozstępu, t. j. że ćwiczący rozstępują się na pewne oddalenie od siebie. Kierunek rozstępu zawisły jest od miejscowości i od ustawienia, wielkość zaś, od rodzaju ćwiczeń, który przerabiać chcemy. W ustawieniu: w kolumnę rozróżniamy przedewszystkiem:

a) rozstępy czelny t. j. rozstępy ćwiczących się, stojących w kolumnie obok siebie;

b) rozstępy boczny t. j. rozstępy ćwiczących, stojących w kolumnie za sobą.

Co do kierunku mamy: a) rozstępy na lewo, t. j. gdy ćwiczący stojący w czelnym szeregu, rozstępują się w bok na lewo, przyczem prawoskrzydłowi pozostają w miejscu; b) rozstępy na prawo, jeśli w przeciwnym kierunku ćwiczący się rozstępują, a lewoskrzydłowi pozostają w miejscu; c) rozstępy od środka t. j. jeśli ćwiczący od pewnego przez nauczyciela oznaczonego szeregu, znajdującego się w pośrodku, na lewo i na prawo się rozstępują.

Co do wielkości, rozróżniamy: a) rozstępy ciasny, gdy ćwiczący stojąc w ścieśnionym szeregu czelnym, złożą ręce na barki obok stojących i w rozkazanym kierunku tak daleko się rozstępują, aż ramiona (palce rąk spoczywają ciągle na barkach) zupełnie się nie wyprostowują b) rozstępy średni, gdy ręce ćwiczących spoczywają na łokciach obok stojących, c) rozstępy wolny, gdy ćwiczący za ręce się ujmą. W obu ostatnich wypadkach rozstępują się ćwiczący tak daleko, aż się ramiona poziomo w bok zupełnie wyprostują.

Po powyższych wyjaśnieniach, rozkazy, według których rozstępy się wykonywa, będą każdemu zrozumiałe.

„(Ręce na barki!)“ („Ręce na łokcie!“)
 („Ręce podaj!“) „Na lewo, (na prawo,) (od środka) — ciasny, (średni), (wolny) — rozstępy!“

Chcąc wykonać rozstępy boczny, nauczyciel rozkazuje „W prawo — (w lewo) — zwrot!“ na który to rozkaz wszyscy wykonywają ćwierć obrotu w prawo,

poczem, zupełnie analogicznie, jak poprzednio, nakazuje nauczyciel odpowiedni rozstępy. Na rozkaz „W lewo — (w prawo) — zwrot!“ wracają wszyscy w swe czelne ustawienie.

Zdarza się nieraz, zwłaszcza u początkujących, że przy ćwiczeniach, ćwiczący się naruszają porządek i popuszczają rozstępy. Okoliczność ta wymaga poprawy rozstępu, którą nauczyciel rozkazem „Popraw rozstępy!“ skutecznie.

4. Równanie.

Gdy już rozstępy uzyskany, natenczas baczny nauczyciel na równanie kolumny, które polega na równaniu (tj. prostej linii) szeregów czelnych i na równaniu czyli kryciu szeregów bocznych. W pierwszym wypadku wydaje nauczyciel rozkaz: „Równaj się w prawo!“ („w lewo!“), w drugim „Do przodu kryj się!“ Takie ustawienie w kolumnie zowiemy jednostajnem.

2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1
ust. jednostajne,				ust. mimośrednie.			

Często używamy też ustawienia mimośredniego w kolumnie, z tej prostej przyczyny, że takowe przysparza ćwiczącym więcej wolnego miejsca. Ustawienie mimośrednie uzyskamy, jeśli (z ustawienia jednostajnego) co drugi szereg czelny uczyni jeden krok w bok (na lewo lub na prawo), co na rozkaz nauczyciela: „Drudzy — krok w lewo!“ („w prawo!“) wykonywa.

5. Rozróżnianie.

W celu urozmaicenia ćwiczeń i wyrobienia większej samodzielności u ćwiczących się — zwłaszcza, gdy ci już są bieglejsi, zarządzamy nieraz ćwiczenia w taki sposób, że nie wszyscy jedne i te same ruchy wykonywają, lecz różne. Chcąc więc powyższe skutecznie, musimy oznaczyć, którzy z ćwiczących się to, a którzy owo ćwiczenie wykonać mają. Takie oznaczanie zowiemy rozróżnianiem.

Najpowszechniej używane rozróżniania ćwiczących w kolumnie są następujące:

a) Pierwsi — Drudzy, czem rozróżniamy szeregi czelne, w tym celu, by pierwsi inne, a drudzy inne ćwiczenia wykonywali. W tym więc wypadku, pierwszy, trzeci, piąty i t. d. szereg czelny wykonywa inne ćwiczenie, zaś drugi, czwarty, szósty i t. d. znowu inne.

2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
						1 = Pierwsi
						2 = Drudzy

b) Prawi — Lewi, czem rozróżniamy szeregi boczne w kolumnie w tym celu, by prawy inne, a lewy inne ćwiczenie wykonywali. W tym więc wypadku pierwszy, trzeci, piąty i t. d. szereg boczny (licząc od prawego skrzydła kolumny) wykonywa jednostajne ćwiczenia, zaś drugi, czwarty, szósty i t. d. odmienne.

P	L	P	L	P	L	
P	L	P	L	P	L	
P	L	P	L	P	L	P = Prawi
P	L	P	L	P	L	L = Lewi
P	L	P	L	P	L	
P	L	P	L	P	L	

c) Parzyści — Nieparzyści, czem różniamy skośne szeregi w kolumnie, a to w ten sposób, że każdy pierwszy szereg czelny różniamy od prawego, zaś każdy drugi od lewego skrzydła, a to w tym celu, aby parzyści inne, i nieparzyści inne wykonywali ćwiczenia.

n	p	n	p	n	p	Szeregi pierwsze oznaczone wielkimi
P	N	P	N	P	N	„ drugie „ małemi
n	p	n	p	n	p	literami.
P	N	P	N	P	N	P = p = parzyści
n	p	n	p	n	p	N = n = nieparzyści.
P	N	P	N	P	N	

W wypracowaniu pisemnem musimy oznaczyć różnicowanie, jakiego do ćwiczeń użyć chcemy.

Głównem prawidłem przy tych ćwiczeniach jest, by ilość taktów ćwiczeń tak Pierwszych jak Drugich, tak Prawych jak Lewych, tak Parzystych jak Nieparzystych, była równą i co do rytmu zgodną.

Zwyczajnie przerabiamy ćwiczenia w ten sposób, że najpierw wykonywają je Pierwsi, Prawi lub Parzyści, a Drudzy, Lewi lub Nieparzyści zachowują się spokojnie, poczem odwrotnie, a w końcu wszyscy swe ćwiczenia wykonywają równocześnie.

Na przykładach lepiej to unaocznimy.

Przykład pierwszy: Osnowa: podnoszenie ramion — przysiady. Takt: 1, (2) 3, (4). Rytm = —, —, —, —. Postawa pierwotna zasadna, ramiona w dół. Rozróżnianie: Pierwsi — Drudzy. Każde ćwiczenie 10 kroków.

I. Pierwsi 1. ramiona w pion, 2. r. w dół, 3. r. w bok, 4. r. w dół. II. Drudzy 1. r. w bok, 2. r. w dół, 3. r. w pion, 4. r. w dół. III: I. i II. łącznie. IV. Pierwsi 1. postawa napalcowa, 2. postawa zasadna, 3. przysiad, 4. powstań. V. Drudzy 1. przysiad, 2. powstań, 3. postawa napalcowa, 4. postawa zasadna. VI: IV. i V. łącznie. VII: I. i IV. łącznie. VIII: II. i V. łącznie. IX: VII. i VIII. łącznie.

Przykład drugi: Osnowa: rzuty ramion — wypady. Takt: 1, (2) 3, (4). Rytm = —, —, —, —. Postawa pierwotna: zasadna, ramiona skurczone. Rozróżnianie: Prawi — Lewi. Każde ćwiczenie 10 kroków.

I. Prawi 1. rzuć r. w pion na lewo, 2. skurcz, 3. rzuć r. w pion na prawo, 4. skurcz. II. Lewi 1. rzuć r. w pion na prawo, 2. skurcz, 3. rzuć r. w pion na lewo, 4. skurcz. III: I. i II. łącznie. IV. Prawi 1. wypad lewą w bok, 2. postawa, 3. wypad prawą w bok, 4. postawa. V. Lewi, 1. wypad prawą w bok, 2. postawa, 3. wypad lewą w bok, 4. postawa. VI: IV. i V. łącznie. VII: I. i IV. łącznie. VIII: II. i V. łącznie. IX: VII. i VIII. łącznie.

Przykład trzeci: Osnowa: podnoszenie ramion; postawy skrzyżne i klękanie. Takt: 1, (2) 3, (4) 5, (6) 7, (8). Rytm zwyczajny. Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół. Rozróżnianie: Parzyści — Nieparzyści. Każde ćwiczenie 5 kroków.

I. Parzyści, 1. r. w bok, 3. r. w bok, 5. w pion do środka, 7. w pion do środka. II. Nieparzyści, 1. r. w pion do środka, 3. r. w pion do środka, 5. r. w bok, 7. r. w bok. III: I. i II. łącznie. IV. Parzyści, 1. klęknij lewą wstecz, 3. klęknij prawą wstecz, 5. postawa skrzyżna w lewo (podskokiem), 7. postawa skrzyżna w prawo. V. Nieparzyści, 1. postawa skrzyżna w lewo (podskokiem), 3. postawa skrzyżna w prawo, 5. klęknij lewą wstecz, 7. klęknij prawą wstecz. VI: IV. i V. łącznie. VII: I. i IV. łącznie. VIII. II. i V. łącznie. IX. VII. i VIII. łącznie.

6. Ustawienie kolumny, czelne, wsteczne, boczne, skośne, mieszane.

Zwyczajnie używamy ustawienia czelnego, to jest takiego, w którym wszyscy ćwiczący twarzą do nauczyciela są zwrócenii. Ustawienie wsteczne uzyska nauczyciel, jeśli rozkazem „Na lewo (prawo) wstecz — zwrot!“ zwróci ćwiczących plecyma do siebie.

N. ustaw. czelne.

Jeśli ćwiczący, będący w ustawieniu czelnym, na rozkaz nauczyciela: „W lewo (prawo) zwrot!“ wykonają ćwierć obrotu w lewo (w prawo), natenczas staną w ustawieniu bocznym na lewo (na prawo), w którym ćwiczący jednym bokiem do nauczyciela są zwrócenii.

Jeśli z ustawienia czelnego wykonają ćwiczący na rozkaz nauczyciela: „Na lewo (prawo) — w skos!“ ósmą część obrotu na lewo (prawo), to otrzymamy ustawienie skośne na lewo, a względnie na prawo.

Bardziej, aniżeli ustawienia wsteczne, boczne, skośne, są używane ust. bocz. (na lewo) ustawienia mieszane, w których ćwiczący, nie są wszyscy jednostajnie do nauczyciela zwrócenii. Jest to nader wdzięczne i piękne pole urozmaicenia ćwiczeń wspólnych. Najczęściej używane ustawienia kolumny mieszane przytoczymy; przytem zwracamy uwagę na różnicowanie.

a) Pierwsi: wsteczne, Drudzy: czelne ustawienie, lub odwrotnie.

b) Pierwsi: boczne na prawo; Drudzy: boczne na lewo, lub odwrotnie.

c) Pierwsi: skośne na prawo, Drudzy: skośne na lewo, lub odwrotnie.

d) Prawi: wsteczne, Lewi: czelne ustawienie.

e) Prawi: boczne na lewo, Lewi: boczne na prawo.

f) Prawi: skośne na lewo, Lewi: skośne na prawo.

W powyższy sposób możemy też ustawiać: Parzystych i Nieparzystych.

W przytoczonych ustawieniach kolumny mieszanych możemy przeprowadzić ćwiczenia w dwojaki sposób:

α) bądź, że wszyscy wykonywają jednakowe ćwiczenia.

β) bądź, że Pierwsi (Prawi, Parzyści) wykonywają różne ćwiczenia od Drugich (Lewych, Nieparzystych), którego to sposobu najczęściej używamy, wprowadzając w zakres ćwiczeń wspólnych, ćwiczenia: ze szermierki na pięście, ze zapasów, z ruchów opornych i tp.

W wypracowaniu pisemnym wymieniamy rodzaj ustawienia kolumny, jeśli się różni od zwyczajnego t. j. czelnego.

Przykłady nas lepiej pouczą:

Przykład pierwszy. Osnowa: Podnoszenie ramion (jednostronne) — podnoszenie nóg. Postawa pierwotna: zasadna, ręce na biodra. Takt: 1, (2) 3, (4). Rozróżnianie: Pierwsi — Drudzy. Ustawienie: Pierwsi wsteczne — Drudzy czelne.

I. 1. Prawe ramię w pion, 3. lewe ramię w pion.
II. 1. Lewą nogę wstecz, 3. Prawą nogę wstecz. III: I i II. łącznie. IV. 1. Prawe ramię wstecz, 3. Lewe ramię wstecz. V. 1. Lewą nogę w przód, 3. Prawą nogę w przód. VI: IV. i V. łącznie. VII. 1. Prawe ramię w pion zewnątrz, 3. Lewe ramię w pion zewnątrz. VIII. 1. Lewą nogę w bok, 3. Prawą nogę w bok. IX: VII. i VIII. łącznie. X. 1. Prawe ramię w pion do środka, 3. Lewe ramię w pion do środka. XI. 1. Lewą nogę wstecz do środka, 3. Prawą nogę wstecz do środka. XII: X. i XI. łącznie. XIII. 1. Prawe ramię w dół do środka, 3. Lewe ramię w dół do środka. XIV. 1. Lewą nogę w przód do środka, 3. Prawą nogę w przód do środka XV: XIII. i XIV. łącznie.

Przykład drugi. Osnowa: wypady i kłęknięcie, rzuty ramion (równostronne). Takt: 1, (2) 3, (4). Postawa pierwotna: zasadna, ramiona skurczone. Rozróżnianie: Prawi — Lewi. Ustawienie: Prawi — boczne na lewo; Lewi — boczne na prawo.

I. Prawi, 1. r. w pion na lewo, 3. r. w pion na prawo. II. Lewi, 1. r. w dół na lewo, 3. r. w dół na prawo. III: I i II. łącznie. IV. Prawi. 1. wypad lewą w przód, 3. wypad prawą w przód. V. Lewi. 1. Lewą kłęknięcie wstecz, 3. Prawą kłęknięcie wstecz. VI: IV. i V. łącznie. VII: I i IV. łącznie. VIII: II. i V. łącznie. IX: VII. i VIII. łącznie. X. — XVIII. odwrotnie.

Z ustawienia kolumny czelnego, możemy przejść w inne ustawienia, i napowrót wrócić do czelnego a to tym sposobem, że do ćwiczeń wolnych, określonych w taktach dodamy wykonywanie $\frac{1}{8}$ lub $\frac{1}{4}$ lub $\frac{1}{2}$ obrotu. Wymienione obroty wykonywają albo li tylko Pierwsi, Prawi, Parzyści (lub Drudzy, Lewi, Nieparzyści), albo wykonywają je Pierwsi, Prawi, Parzyści w jednym kierunku a Drudzy Lewi, Nieparzyści w przeciwnym kierunku.

Przykład pierwszy. Osnowa: Rzuty ramion (jednostronne), wypady i obroty. Postawa Pierwotna: zasadna lub przysiadna, ramiona skurczone lub ręce na biodra. Takt: 1, (2) 3, (4). Rozróżnianie: Pierwsi — Drudzy.

„Ramiona skurcz!“ I. 1. rzuć lewe ramię w pion skos na zewnątrz, 3. rzuć prawe ramię w pion skos na zewnątrz. „Ręce na biodra!“ II. Pierwsi 1. $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo, wypad lewą w przód zewnątrz, 3. $\frac{1}{2}$ obrotu w prawo, wypad prawą w przód zewnątrz. III. Drudzy 1. wypad lewą w przód zewnątrz, 3. wypad prawą w przód zewnątrz IV: II. i III. łącznie. V: I. II. i III. łącznie. VI. Ćwiczenie V. z postawy przysiadnej. VII. 1. rzuć lewe ramię w pion skos do środka, 3. rzuć prawe ramię w pion skos do środka. VIII. Pierwsi 1. $\frac{1}{2}$ obrotu w prawo, wypad lewą w przód do środka, 3. $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo, wypad prawą w przód do środka. IX. Drudzy 1. Wypad lewą w przód do środka, 3. wypad prawą w przód do środka. X: VIII. i IX. łącznie. XI: VII. VIII. i IX. łącznie. XII: Ćwiczenie XI. z postawy przysiadnej.

Przykład drugi. Osnowa; Zmiany postaw — obroty — naganianie tułowia. Postawa pierwotna: przysiadna, ręce na biodra. Takt: 1, (2) 3, (4). Rozróżnianie: Prawi — Lewi.

	$\frac{1}{4}$ obrotu	postawa	$\frac{1}{4}$ obrotu	postawa
I. Prawi	1. w lewo, wyk.	w lewo,	3. w prawo, wyk.	w prawo
II. Lewi	1. w prawo	„ w prawo,	3. w lewo,	„ w lewo
		nagnij się		nagnij się
IV. Prawi	1. w lewo-wprzód,		3. w prawo-wprzód	
V. Lewi	1. w pr. - „		3. w lewo -wprzód	
		postawa		postawa
VII. Prawi	1. w lewo-skrzyżn. w lewo,		3. w prawo-skrzyżna-w pr.	
VIII. Lewi	1. w pr. - „	w pr.,	3. w lewo- „	w lewo
		nagnij się		nagnij się
X. Prawi	1. w lewo-wstecz		3. w prawo-wstecz	
XI. Lewi	1. w prawo- „		3. „ „	

III: I. i II. łącznie. VI: IV. i V. łącznie. IX: VII. i VIII. łącznie. XII: X. i XI. łącznie. XIII: III. i VI. łącznie. XIV: IX. i XII. łącznie.

GRY GIMNASTYCZNE

Osobny dział gimnastyki szkolnej stanowią gry gimnastyczne. Są one nader ważnymi w początkach mianowicie nauki gimnastyki, to jest w klasach niższych, gdzie po części zastępują ćwiczenia gimnastyczne. Gry gimnastyczne wywierają niemniej jak i ćwiczenia gimnastyczne ogromny wpływ na rozwój sił tak fizycznych jak i umysłowych młodzieży, i są niezbędnym dopełnieniem jej wychowania i kształcenia. Kształcą one siłę i zwinność, wyrabiają odwagę i przytomność umysłu, przyzwyczajają młodzież do posłuszeństwa, porządku i wyrabiają w niej samodzielność. Znany powszechnie sławny Jahn, ojciec gimnastyki mówi, iż: „w grach gimnastycznych młodzieży łączy się praca „z rozrywką, powaga z wesołością. W nich uczy się ona „z innymi przestrzegać od małego prawa i ustaw. W nich „ma żywo przed oczyma swymi zwyczaje i obyczaje“. W grze odkrywa się w całej pełni charakter dziecięcy, dlatego to służą one często nauczycielom do poznawania usposobienia tegoż. Grą powinien nauczyciel sam kierować a nawet w niej brać czynny udział. „Nic tak bowiem ucznia nie przywiązuje do nauczyciela, jak to, gdy ten tak wysoko stojący poważny i pełen grozy w oczach ucznia nauczyciel, naraz staje się jego towarzyszem gry“. Ale i gry muszą być wyuczone jeśli się nie mają w czcżą zamienić zabawkę, tem bardziej, że tego rodzaju rozrywki są niczem innym, jak tylko ćwiczeniami ciała dawanymi dziecku w formie zabawy. Przedewszystkiem niech nauczyciel będzie uczestnikiem zabawy, a tylko w koniecznych razach występuje pouczająco lub karcąco. Zachowanie bowiem prawideł gry przez wszystkich, powinno być surowo przestrzegane. Zabawa niech będzie ruchliwą i niech nigdy nie dąży do nagród. Jahn mówi słusznie iż: „W grze gimnastycznej iść winno o zwycięstwo i wygrane, lecz nigdy o materyjalną korzyść“. Zabawy miejscowe od dawien dawna przez młodzież używane mają tu pierwszeństwo. Gry ulubione na usilne prośby uczniów, mogą być i częściej powtarzane. W jednej i tej samej godzinie, niech nauczyciel tylko na jednej grze się ograniczy, gdyż szybka zmiana szkodliwie wpływa na wyrobienie charakteru. Z różnych przyczyn znanych nauczycielom, zabawy powinny się

odbywać nie tylko pod koniec godziny nauki gimnastyki, ale i do pół roku winny być zastosowane, jak np. do zimy gdzie śnieg daje sposobność do staczania walek lub stawiania posążków.

Ogólne prawidła gier.

Nauczyciel, nauczycielka, ojciec, matka lub ktoś ze starszych powinien być obecnym zawsze przy grze dzieci.

Doroślejsi mogą grać sami lecz wtedy wybierać powinni kierownika zabawy większością głosów z pomiędzy siebie. Bywa to zwykle kolega najstarszy, posiadający u współtowarzyszy poważanie, jego też winni wszyscy ślepo słuchać.

Kierownik gry czuwa nad przestrzeganiem prawideł pojedynczych gier, utrzymuje porządek między graczami, rozdaje role, poucza nieumiejętnych, daje rozkaz rozpoczęcia i kończenia się zabaw i usuwa od nich niesfornych.

Gry bez przyborów.

1. Ptaszek. Wszyscy gracze tworzą koło twarzami do środka trzymając się za ręce. Jeden w środku za ptaszka przez nauczyciela obrany, nuci piosnkę „Lata ptaszek po ulicy,“ inni śpiewając wraz z nim, postępują w lewo lub w prawo. Przy ostatnich słowach każdej zwrotki ptaszek dobiera sobie jednego towarzysza, z którym tworzy parę i staje w kole, inni czynią skwapliwie toż samo, a pozostały nie mający pary staje się ptaszkiem i rozpoczyna grę na nowo.

Liczba graczy musi być nieparzystą. Dobieranie par nie może się wprzód rozpoczynać dopóki ptaszek tego nie uczyni. Gracze mogą się w dobieraniu par z sobą porozumiewać.

2. Małpeczki. Dokoła nauczyciela ustawione dzieci trzymają się za ręce i z wolna w lewo lub w prawo postępują, śpiewając przytem jakąkolwiek znaną piosnkę. Przy ukończeniu zwrotki wykonywa nauczyciel jakiś ruch np. podskoczy, podniesie ręce w górę, przysiądzie itp. co dzieci mają zawsze naśladować, a które się z nich pomyli, dostaje od niego za karę pytkę lub zostaje od gry usunięte.

Bicie pytką musi być lekkie. Wystrzegać się należy u dziewcząt ruchów obrażających skromność niewieścią.

3. Co robisz w moim ogródku? W kole utworzonym z graczy, którzy się za ręce w górę wzniesione trzymają, stoi jeden (niby złodziej), z zewnątrz zaś koła stoi drugi (niby właściciel ogrodu) i ten ostatni na zapytanie: „Co robisz w moim ogródku?“ otrzymuje odpowiedź od stojącego wewnątrz kota: „Gruszki zjadam!“ Po tej odpowiedzi stara się go uchwycić, biegnąc tymi samymi drogami co pierwszy. Gdy się zmyli tj. gdy inną drogą biegnąc stara się go złapać, gra ustaje a dwóch innych występuje do nowej gry.

Przy łapaniu należy nie chwycić za odzież, wystarcza tu bowiem dotknięcie ręką.

4. Bieg w koło. Wszyscy tworzą koło twarzami ku środkowi trzymając się za ręce. Z zewnątrz koła chodzi jeden który uderzeniem wzywa jednego z koła do wspólnego biegu, w około graczy, lecz w przeciwnym kierunku pierwszego. Gdy się obaj w drodze swej spotkają chwytają się za barki i podskoczywszy lub przysiadłszy po trzykroć, biegną dalej w swych dawnych kierunkach aż do miejsca wolnego w kole, które przybiegły pierwszy zajmuje, pozostały zaś bez miejsca, obchodzi koło szukając kogo by to do biegu zaprosić.

Pierwszy zostający zewnątrz koła bywa przez nauczyciela wybrany. Zamiast podskoków i przysiadów, mogą być robione inne ćwiczenia jak np. młynki, dzowny itp. używane.

5. Zmrużek. Powszechnie znana gra pod nazwą ślepa-babka.

6. Kotek i myszka. Powszechnie znana gra.

7. Ślepy kotek i myszka. Wszyscy stojąc twarzami do środka, tworzą koło w którego środku znajduje się słupek z dwoma sznurkami, przywiązanymi do kółka około słupka obracalnego, z których jeden jest znacznie dłuższy. Myszka chwytą za koniec sznurka dłuższego, a kotek za koniec krótszego. Oboje z zawiązanymi oczyma biegają w około. Myszka woła Pi-pi, kotek miau-miau. Ostatni zaopatrzone pytką szuka myszki biegnąc za jej głosem, by ją schwyciwszy uderzyć po trzykroć pytką. Następuje potem drugich dwóch itd.

Oczy obu muszą być szczelnie chustką zawiązane. Uderzenia pytką winny być lekkie. Pary dobiera kierownik zabawy.

8. Jastrząb i gołębie. Na miejscu gry zakreśla się koło przedstawiające gniazdo, w którym wszystkie gołębie siedzą. Jeden z graczy wybrany za jastrzębia, większością głosów lub losem, naśladując lot jego, wypłasza gołębie z gniazda klaskaniem i krzykiem husz! husz! Rozbiegłe na wsze strony gołębie ścigane przez jastrzębia, chronią się w krytycznych chwilach do gniazda, gdzie od schwytania są wolne. Gra się kończy, gdy jastrząb się zmęczy lub gdy który z gołębi zostanie schwytany.

Nie wolno chwycić za odzież. Kierownik gry zwykle sam obiera jastrzębia i gniazdo naznacza.

9. Gdzieżeś bratku? Wewnątrz koła utworzonego z graczy stojących twarzami do środka, znajduje się dwóch z zawiązanymi oczyma, z których jeden trzymając pytkę w ręku woła: „Gdzieżeś bratku?“ Drugi zaś odpowiada „Tu!“ Pierwszy kierując się głosem, szuka drugiego by go schwyciwszy uderzyć po trzykroć pytką. Często się zdarza, iż uciekający wprost chwytającemu wpada w rękę, co niezmiernie przypatrujących się temu bawi.

Oczy muszą być szczelnie zawiązane. Obydwoh wybiera nauczyciel lub kierownik gry, a młodszego z nich zaopatrzone pytką. Uderzenia pytką winny być lekkie. Gdy gracze zanadto zbliżą się do koła, to przypatrujący się przestrzegają ich wołając „gorąco“.

10. Wąż. Wszystkich trzymających się za ręce prowadzi kierownik gry w wężykowatych kierunkach idąc lub prędzej albo wolniej z niemi biegnąc.

Podczas pochodu nie wolno się nawzajem szarpać by drugiego nie powalić o ziemię. Nie wolno też puszczać ręki trzymanej. Przy końcu szeregu winni się znajdować słuszniejsi i zwinniejsi.

11. Szukam mieszkania. Każdy z graczy staje w kole zakreślonym patyczkiem przez siebie na ziemi. Wszyscy zaś razem tworzą koło dość wielkie, wewnątrz którego jeden szukając umieszczenia, pyta to tego to owego: „Nie ma tu mieszkania do najęcia?“ Odpowiedź: „Nie ma“. Tymczasem wszyscy gracze mieszkania swe zmieniają, a szukający mieszkania musi być nato nader bacznym, by podczas tej zmiany mógł jedno zająć dla siebie, gdyż inaczej musi dalej go szukać.

Pierwszym szukającym mieszkania jest kierownik gry. Spychanie z miejsca zajętego jest wzbronione pod karą usunięcia od gry. Gdy gra ta w pokoju się odbywa służą krzesła lub inne sprzęty za mieszkania.

12. Ptasznik. Gracze stoją w jednym szeregu. Każdy z nich otrzymuje od ptasznika lub sam sobie obiera miano jakiegoś ptaka. Kupiec który przy rozdawaniu nazw obecnym nie był, kupuje ptaka wymieniając jego nazwę. Jeśli takiego w szeregu nie ma, odpo-

wiada ptasznik „Nie ma takiego,“ jeśli zaś jest odpowiada „Jest“. W tej chwili noszący nazwę wymienionego ptaka wybiega z szeregu, by się skrywszy za plecyma ptasznika, być bezpiecznym przed schwytaniem. Gdy w drodze tej jednak kupiec go schwyci staje się ptak kupcem, a kupiec ptakiem, gdy zaś nie, wtedy pozostaje jak było a tylko ów ptak dostaje nazwę innego.

Ptaszkiem jest zawsze kierownik gry a kupiec bywa przez niego obieranym. Ptasznik stoi w oddaleniu przed szeregiem.

13. Rotmistrz. Wszyscy stają dwójkami w szyku bocznym. Twarzą do par zwrócony stoi niedaleko rotmistrz. Ostatnia dwójka opuszcza swe miejsca, biegnąc jeden w lewo drugi w prawo i starają się na przodzie szeregu utworzyć dwójkę. Podczas tego, gdy dwójka ostatnia miejsce swe opuściła, stara się rotmistrz jednego z dwóch chwycić, czego gdy dokona, tworzy z chyconym pierwszą parę, gdy zaś nie, musi pozostać dalej rotmistrem i powtarzać to samo podczas tego, gdy następna dwójka swe miejsce opuści.

Pierwszym rotmistrem jest kierownik gry. Rotmistrz może chwycić tylko podczas drogi od rozłączenia się aż do złączenia dwójki

14. Wilk, gęsior i gąski. Najstarszy lecz i najzwinniejszy z grona przedstawia gęsiora za którym gąski chwyciwszy jedna drugą za barki, kryją się. Na przodzie przed gęsiorem stoi wilk, który jedną z gąsek chce porwać czemu się gęsior zacięcie sprzeciwia. Gdy się jednak wilkowi uda schwytać podstępny sposobem jedno z dzieci, staje się on natenczas gąską a schwytany wilkiem.

Gęsiorem jest zawsze kierownik gry. Wszyscy muszą te same zwroty wykonywać co gęsior. Mniejsi powinni się ustawiać tuż za plecyma gęsiora, starsi zaś i zwinniejsi przy końcu szeregu.

(D. c. n.) E. C.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

Pan Teodor Sawicki, inżynier przedsiębiorca w Skalacie złożył na budowę sali Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ 5 złr., za który to dar szanownemu dawcy Wydział składa podziękowanie.

W miesiącu maju b. r. uczęszczało na naukę gimnastyki w „Towarzystwie gimnastycznym Sokoł“ 76 członków, wstąpiło zaś 7 nowych. Ćwiczenia odbywały się jak i w poprzednich miesiącach codziennie od 7. do 8. wieczorem, z wyjątkiem niedzieli i dni świątecznych.

Nauka gimnastyki dla uczniów szkół gimnazyjalnych odbywała się w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki od 5. do 7., zaś co środy i soboty od 4. do 6. godziny po południu.

Teoretyczno-praktyczny kurs dla chcących się kształcić na nauczycieli gimnastyki, odbywał się co środy i soboty od godziny 6. do 7. wieczorem.

Nauka gimnastyki dla miejskiej szkoły przemysłowej, odbywała się we wtorki, środy i piątki od godziny 8. do 9. wieczorem.

W obec wielkiej liczby uczniów zapisanych do szkoły gimnastycznej towarzystwa, i ciągle wzmagającego się napływu, w obec szczupłej i nieodpowiedniej sali, niechcąc wszystkim odmawiać przyjęcia, zmuszeni byliśmy na miesiące maj i czerwiec b. r. otworzyć naukę gimnastyki dla młodzieży we święta obu obrządków i niedziele, od godziny 3. do 6. popołudniu. Prócz tego

pozwoliliśmy uczniom ostatnich klas gimnazyjalnych, uczęszczać na godziny członków we wtorki, czwartki i soboty o 7. do 8. wieczorem, którzy tamże osobny zastęp tworzą.

W skutek powiększenia liczby godzin dla nauki gimnastyki i wzrostu liczby młodzieży, zmuszeni byliśmy na miesiące maj i czerwiec b. r. przyjąć za wynagrodzeniem dwóch kandydatów na nauczycieli gimnastyki, do pomocy nauczycielom.

Wydział Towarzystwa gimnastycznego Sokoł odbył w bieżącym roku 8 posiedzeń, na których prócz załatwienia spraw administracyjnych, jakoteż dotyczących się nauki gimnastyki i podziału godzin, uchwalono sprawienie nowych porączek w jak najkrótszym czasie, skoro tylko fundusze Towarzystwa na ten wydatek zezwolą. Porozumiano się już w tym względzie z firmą w Pradze, która dostarcza przyrządów gimnastycznych dla tamtejszego Towarzystwa. Członkowie Towarzystwa uwzględniając szczupłe fundusze, jakimi Wydział rozporządza, zrobili między sobą składkę ua fundusz sprawienia porączek i o wyniku zawiadomili Wydział. W celu rozpatrzenia się w przedłożonym przez nauczycieli gimnastyki i 8 członków Towarzystwa, projekcie regulaminu dla grona nauczycielskiego Towarzystwa gimnastycznego Sokoł, wybrano komisję z 3 członków Wydziału, którzy regulamin ten stosownie do statutu i istniejących już regulaminów w Towarzystwie opracowali, a który to Wydział na posiedzeniu swem dnia 5. maja b. r. zatwierdził.

Uchwalono wziąć udział w pogrzebie członka założyciela ś. p. Alfreda Młockiego, i złożyć wieniec na jego grobie. — Uchwalono by zwyczajne posiedzenia Wydziału Towarzystwa gimnastycznego Sokoł odbywały się w pierwszy piątek każdego miesiąca. Na prośbę Towarzystwa akademickiego „Krużok“ uchwalono przesyłać temuż bezpłatnie jeden egzemplarz „Przewodnika gimnastycznego“. Uchwalono w końcu urządzić festyn z loteryją fantową na Wysokim zamku.

Plan nauki kursu dla nauczycieli gimnastyki dla szkół średnich urządzić się mającego w czasie tegorocznych wakacyj w Towarzystwie gimnastycznym Sokoł, zostanie w następnym numerze ogłoszonym.

Popis uczniów szkoły gimnastycznej Towarzystwa odbędzie się w czerwcu b. r., w ogrodzie Strzelnicy miejskiej, na który Wydział Rodziców, Opiekunów a oraz szanowną Publiczność, której dobro młodego pokolenia na sercu leży, niniejszem zaprasza. Dzień i godzina a oraz i program popisu, zostanie tutejszemi dziennikami ogłoszony.

Festyn Towarzystwa Gimnastycznego Sokoł odbył się w Niedzieli d. 4. czerwca jak był zapowiedziany przy świetnej pogodzie — i wielkim współudziale publiczności. — Zanim obszerniejsze w przyszłym numerze „Przewodnika“ umieścimy sprawozdanie, podziękować musimy za gorliwość i energję członkom zabawowego komitetu Towarzystwa z jaką się nim zajęli, i przeprowadzili go z przyjemnością gości i z korzyścią funduszu na budowę nowej sali gimnastycznej przeznaczonego.

Dyrekcya.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Praga. Uroczystość jubileuszowa Tow. gimn. Sokół w Pradze, odbędzie się dnia 18. czerwca b. r. Do zjazdu zgłosiło się 1100 członków Towarzystw gimnastycznych „Sokoł“ czeskich, morawskich, kroackich, słowackich i t. p. Za miejsce do ćwiczeń publicznych obrano strzelnicę na wyspie strzeleckiej, położoną na Wełtawie. Program następujący: Przed południem: Jeneralna próba ćwiczeń. Po południu; Marsz 1400 Sokołów w ubraniach gimnastycznych przez miasto, na boisko gimnastyczne szóstkami. Poczem ćwiczenia publiczne mianowicie: 1. Zastępowanie do ćwiczeń wspólnych wolnych, w których weźmie udział 600 Sokołów w białych trykotowych koszulkach, czerwono lamowanych i w płóciennych spodniach. 2. Powitanie słowne. 3. Ćwiczenia wolne w kolumnie czelnej (po 12 w szeregu czelnym). Takt ćwiczeń będzie dawany znakiem chorągiewki. 4. Ćwiczenia zastępowe na przyrzędach. Ćwiczyć będzie 48 zastępów a mianowicie: na 12 drażkach, 12 poręczkach, na koniach, kozłach, w skokach wolnych, na spinalni i t. p. 5. Ćwiczenia członków gron nauczycielskich w liczbie około 100, na poręczkach i na koniu. 6. Ćwiczenia zastępowe na przyrzędach. 7. Ćwiczenia członków gron nauczycielskich na drażku. Wieczór: wspólna zabawa na wyspie strzeleckiej.

Londyn. Dnia 14. 15. i 16. lipca r. b. odbędzie się w Londynie uroczystość gimnastyków francuskich w pałacu Aleksandryjskim.

Szwajcaryja. Towarzystwo gimnastyczne i wojsko z Arras zaprosiło gimnastyków francuskich z departamentów północnych Francji, do wzięcia udziału w uroczystości 50-letniej rocznicy federacji Szwajcarskiej, która odbywać się będzie r. b. w dniach 29. 30. i 31. lipca i 1. sierpnia w Aarau.

KRONIKA.

Ulga dla gimnastyków. W Wiedeńskiej Radzie państwa podniosły się głosy, by 3-letnią służbę wojskową w niektórych okolicach zniżyć na 2-letnią; a do najbardziej kwalifikujących się do tego wymieniono gimnastyków.

Członek Rady państwa Br. Watterskirchen rozprawiając o tem obszernie, zauważył, że młodzieńiec wyćwiczony gimnastycznie, wstępując do wojska, posiada już to wykształcenie, które się rekrutom w pierwszych 6 miesiącach udziela. O ile zaś na kształceniu się w gimnastyce zależy armii, okazują najlepiej statystyczne daty, które zebrano z ostatniej niemiecko-francuskiej wojny, a wedle których, powiada mowca, pokazało się, że gimnastycznie wykształceni ludzie, w dwójnasób tyle dokonali, co z nią mało lub nie nieobeznani. Mowca uważa więc za rzecz słuszną, i wielkiej wagi, zmniejszyć gimnastykom służbę wojskową z trzy na dwuletnią. Zarzut jakiby tu uczynić było można — byłby ten, jak mianowicie rozpoczając potrzebne wykształcenie gimnastyczne u kwalifikującego się do 2-letniej służby wojskowej? Lecz i ten łatwo odeprzeć się daje, albowiem pomiędzy ćwiczeniami gimnastycznymi znachodzą się takie, któreby zawsze za normę służyć mogły, a których by nigdy nie zdołał wykonać ten, któryby nie będąc odpowiednio gimnastycznie wykształconym, chciał tylko

uchodzić za takiego. Mowca stawia w końcu dodatek do wniosku, następującej treści:

„Krajowcy, którzy ukończyli z dobrym postępem szkoły wydziałowe, lub niższe realne, jakoteż przemysłowe lub inne specjalne wykształcenie w strzelaniu i gimnastyce, jeśli się poddadzą egzaminowi gimnastycznemu i strzeleckiemu, i okażą potrzebne w tem wykształcenie, mogą być po 2-letniej czynnej służbie wojskowej, przeniesieni do rezerwy.

Liczne stowarzyszenia gimnastyczne nauczycieli ludowych, powstają wszędzie w Niemczech. Mają one na celu kształcenie się w gimnastyce tak teoretycznie jak i praktycznie. W tym samym celu, otwierają się także corocznie liczne kursa gimnastyki, dla nauczycieli i nauczycielek ludowych.

Międzynarodowa wystawa przedmiotów odnoszących się do wychowania fizycznego młodzieży, odbędzie się roku bieżącego w Antwerpii, i otwartą zostanie z końcem sierpnia.

Obejmować ona będzie plany budynków, przybory i narzędzia gimnastyczne, jakoteż rysunki tych przedmiotów w naturalnej lub zmniejszonej wielkości. Nadto przyjmować ona będzie wszystko to, co ma związek z ćwiczeniami ciała, graniem, pływaniem, szermierką, ślizganiem się, jazdą konną itp. oraz ubrania, kijażki, tablice etc.

Wystawa ta otwartą zostanie współcześnie z licznymi uroczystościami gimnastycznymi i kongresem gimnastycznym, w którym brać będą udział członkowie federacji gimnastycznej, nauczyciele i wielu europejskich uczonych.

Towarzystwo Strzelecko-gimnastyczne Sekwany postanowiło na posiedzeniu swem dnia 27. kwietnia, utworzyć trzy klasy strzelców. Należący do klasy pierwszej odznaczać się będą złotym rogiem myśliwskim na rękawie, do drugiej rogiem srebrnym a do trzeciej lnianym.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Werszowicach liczy obecnie 101 członków. Majątek Towarzystwa wynosi: budynek gimnastyczny wartości 6.000 złr., przyrzędy i przybory wartości 1.100 złr. i w gotówce 83 złr. Ćwiczenia odbywają się przez cały rok trzy razy w tygodniu.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Lublanie (słowackie) będzie miało swą salę gimnastyczną w tak zwanym „Narodnym domu“, wystawieniem którego opiekują się najznakomitsi patrijoci słowacy.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Śmiechowie (przedmieście Pragi) odbyło 2. marca 1882 walne zgromadzenie. Z dorocznego sprawozdania wyjmujemy: Towarzystwo liczy członków zwyczajnych 77, założycieli 6, wspierających 55. Grono nauczycielskie liczy 8 członków. Ćwiczenia odbywały się prawidłowo 3 razy w tygodniu, na które uczęszczało przeciętnie 25 członków. Majątek wynosi 1.211 złr. Przyjęto w program ćwiczeń też wiosłowanie.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Podjebradzie założone w r. 1881 liczy obecnie członków zwyczajnych 60, założycieli 3, wspierających 25. Majątek wynosi 150 złr. Ćwiczenia odbywają się trzykrotnie w tygodniu z przeciętnym udziałem 25 członków.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Humpolcu. Ze sprawozdania podajemy: Majątek Tow. wynosi w gotówce 406 złr. w sprzętach i w przyrzędach 300 złr. Członków liczy Tow. 72 mianowicie 42 zwyczajnych, 8 założycieli, 17 wspierających. Ćwiczenia odbywały się przez cały rok, 3 razy tygodniowo. Cwiczyło przeciętnie 16 członków.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Wielkiej Bystrzycy liczy obecnie 44 członków. Towarzystwo urządziło 3 dalsze wycieczki do różnych miejscowości, gdzie członkowie ćwiczyli się na koniu i na poręczkach. Grono nauczycielskie składa się z 4 członków.

Senacyjny skok. Amerykańskie czasopisma głoszą o swym rodaku Hamiltonie, że takowy przeskakuje na podłodze bez rozbiegu i bez odskoczni (tj. bez odbicia), cztery i pół metra w dal równymi nogami.

Zawody na skoropędach. Na dzień 20. maja były rozpisane zawody na skoropędach w Wiedniu, nagrodą był złoty medal.

Treść: Ruch mięśniowy i wpływ jego na zdrowie człowieka. (Ciąg dalszy). — Zarys metody nauki ćwiczeń wolnych miejscowych. (Ciąg dalszy). — Gry gimnastyczne. — Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „Sokół“. — Sprawy towarzystw gimnastycznych zagranicznych. — Kronika.