



# Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

## SOKOŁ

we LWOWIE

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

LIPIEC  
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.  
INZERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

## RUCH MIĘŚNIOWY I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

**Ślizganie się** należy także do ruchów, który często z korzyścią i z przyjemnością zalecany i odbywany być może.

Jakkolwiek poruszanie się tu jest daleko szybsze jak przy bieganiu, krążenie krwi nie staje się jednak gwałtownem i oddychanie niezbyt się przyspiesza, co dozwala ćwiczeniom tego rodzaju oddawać się bez zbytecznego umęczenia i przez kilka niekiedy godzin; albowiem wysilenia mięśniowe są tu o wiele słabsze, nie tak się często powtarzają i nie są tak ogólne. Zmęczenie daje się tu uczuwać najczęściej w okolicach pachwinowych, gdzie się przyczepiają mięśnie głównie w ruchu tym udział biorące.

Przy początku szczególnie ślizgania się pamiętać należy, aby pomimo nawet na razie uczuwanej przyjemności, nie oddawać się mu zbyt długo, albowiem bardzo często u nieprzyzwyczajonych jeszcze do tego rodzaju wysilen, powstają nader dotkliwe bole w udach i łydkach.

Ślizganie ze względów higienicznych, t. j. jako środek gimnastyczny, ćwiczący mięśnie nie należy do najlepszych, bo tu przeważnie i głównie kończyny dolne w ruch wprawiane bywają, gdy mięśnie tułowia i rąk, nie wielki biorą w niem współdział. Prócz tego ślizganie się na łyżwach, po lodzie, ponieważ łączy się zawsze tylko z porą zimną, mrozną — jest przeto ćwiczeniem gimnastycznym, którem nie zawsze posilko-

wać się możemy, i nie wszystkim bez wyjątku i zastrzeżenia higienicznych warunków z korzyścią zalecać jesteśmy wstanie. Bo jeżeli wolniejszy lub szybszy spacer na dobrej i równej drodze, zimą i latem, w odpowiednim ubraniu, może być z pożytkiem dla zdrowia zawsze zalecany — to rzecz przeciwnie ma się ze ślizganiem, wśród zimna, mrozu a często i towarzyszącego mu wiatru. Zbyt ciężkie i ciepłe ubranie przy ślizganiu się, t. j. przy ruchu, który i tak rozgrzewa ślizgającego się, męczy i wywołuje zbytne pocenie się, które przy przestankach i staniu na lodzie w zimnem powietrzu, może stawać się łatwo przyczyną zaziębienia, równie jak lekkie ubranie wśród mroźnej zimy.

Pododnie jak w tańcu po salonach, zapal zabawy czyni tancerzy bardzo często nader niebaczniymi w pragnieniu rychłego ochłodzenia się, które staje się nieraz przyczyną ich gwałtownych zaziębień i chorób, tak i przy ślizganiu się na wolnem powietrzu bywa toż samo, szczególnie gdy się to odbywa jako zabawa i popis, przed pełnemi trybunami ciekawych widzów.

Drugą niedogodnością ślizgania się jako ruchu i zabawy gimnastycznej, są wypadki dosyć częste poślizgnięcia się, upadku lub okaliczenia. Uszkodzenia tu bywają tem cięższe i groźniejsze, im ruch jest gwałtowniejszy i szybszy. Wypadki takie, wydarzać się mogą nie tylko początkującym się w ślizganiu, ale i ludziom już w niem wyćwiczonym także pomimo wszelkich z ich strony ostrożności, — nie mówiąc już nic o załamaniu się i pękaniu czasem pod stopami lodu na wodzie.

Strzeżenie czyli asekuracja od podobnych wypadków przy uczeniu się ślizgania, jest dosyć trudna, — rozbicie bowiem i wypadki bywają tutaj równie jak ruch sam gwałtowne i niespodziewane.

Ślizganie się jako ruch gimnastyczny nadaje się najwięcej dla wieku młodego — ociężałość bowiem



większa mniej ćwiczeniom tym odpowiada. A mamy tu na myśli tylko pleć męską, — ślizgawkę bowiem dla kobiet wszelkiego wieku, uważamy ze względów higienicznych za niewłaściwą i nieodpowiednią wcale. Natura bowiem kobiet i właściwości jej fizjologiczne, wymagają wielkiej zawsze baczności w odbywaniu gwałtownych ruchów takich mianowicie, jakich wymaga ślizganie się, jakoteż co do zaziębień w ogóle a szczególnie kończyn dolnych, które się tak często wydarzają na lodzie przy ślizganiu się. Ubiór zresztą sam kobiet, wcale nieodpowiedni ruchom ślizgania się — przyczyniać się może szczególnie w towarzystwie łyżwiarzy, — do znacznie częstych upadków i rozbicia się.

Ruch każdy higieniczny zawsze do wieku, płci, rozwinięcia czyli siły i stanu zdrowia człowieka stosowanym być winien, jeżeli nie na szkodę ale na pożytek jego iść ma i może. A że ruch jako zabawa i rozrywka higieniczna nie zawsze dziś mianowicie chodzi w parze z higieną i radzi się jej, tego oprócz ślizgawki i taniec o którym wyżej mówiliśmy, jest także przykładem. Jeżeli jednak niema tego na świecie, czego by nadużyć i źle użyć nie było można, — nie wynika stąd jednak ażeby higiena, jako nauka pielęgnowania zdrowia, pochwała mogła nadużywanie, lub złe używanie czegoś jak, tego rodzaju ruchu, który ślizganiem zowiemy.

Owszem ponieważ higiena ruch sam ślizgawki t. j. zabawę tę i rozrywkę przyczyniającą się do wyrabiania i ćwiczenia mięśniowej siły ustroju, uważa za pożyteczną, postarała się przeto o to, ażeby uczynić ją wszędzie możebną i to nie tylko w porze zimowej, mroźnej, ale i w ciągu całego roku także, bo i w śród lata nawet; a to usuwając od niej złe i niebezpieczne warunki, przyczynić się do jej większego rozpowszechnienia się w ogóle.

Mówiąc tu o tej zmianie w rodzaju łyżwowania się, mamy na myśli nowe łyżwy na kółkach, na których odbywa się ślizganie nie po lodzie, ale po równej podłodze w salach lub po asfaltowych lub cementowych drogach w ogrodach i dziedzińcach ku temu przygotowanych.

Bieg na łyżwach takich jest równie szybki i przyjemny jak i po lodzie, na stalowych łyżwach. Ruch tu wykonywa się tak samo, to jest tychże samych wymaga wysień mięśniowych, co i zwykła ślizgawka.

W salach zwykle długich do takich ślizgawek budowanych, podłoga bywa najczęściej cementowa i bardzo równa. Na porę zimową budynki takie bywają opalane wedle potrzeby, co czyni zabawę tego rodzaju przystępną i w pozze zimowej także, i w ogóle nie zależną bynajmniej ani od ciepłoty powietrza, ani deszczów, śniegów jakoteż przykrych i szkodliwych wiatrów różnych pór roku.

Ślizgawka na łyżwach kółkowych okazała się w praktyce bardzo dobrą i pożyteczną, rozpowszechnia się ona coraz to więcej w Europie. Używają jej już w Londynie; w Paryżu trzy już dla niej wybudowano sale, a nawet i w Wiedniu urządzono niedawno podobną ślizgarnię.

Zabawa ta gimnastyczna, dosyć budzić poczyna zajęcie, jak widzimy, w publiczności, albowiem do sal tych przychodzą nie tylko łyżwiarze na ślizgawkę tego rodzaju, ale i trybuny dla widzów, tam pourządzane jak słyszymy, dosyć znacznym cieszą się równie odwiedzaniem.

Ślizgarnie takie odpowiadają rodzajowi sal gimnastycznych, ale jak oprócz sal takich zamkniętych dla ćwiczeń mięśniowych, bywają także urządzone po ogrodach i dziedzińcach obszerne boiska gimnastyczne dla ćwiczeń na świeżem powietrzu w dnie ładne, tak i ślizgarnie do łyżew kółkowych, mogą być równie i powinny urządzone w ogrodach i dziedzińcach także na otwartem powietrzu, ze względu na tę wielką prawdę higieniczną, że ćwiczenia mięśniowe tem są zawsze lepsze i korzystniejsze dla zdrowia, im się odbywają w świeższym i czystszej powietrzu.

Dodać te kilka słów o ślizganiu się na łyżwach kółkowych, uważaliśmy za pożyteczne z tego względu mianowicie, że budzące się coraz to więcej u nas zamiłowanie do ślizgawki na lodzie, nie zawsze liczy się z warunkami higienicznymi, ale je stawia nader często na drugim planie, przed przyjemnością, modą i popisem.

**Szermierka** czyli fechtowanie się, stanowi wyborny rodzaj ruchu t. j. ćwiczeń mięśniowych, łączy ona bowiem w sobie różne rodzaje ruchu, wprowadzając całą prawie muskulaturę ustroju w działanie. Szermierka wymaga wielkiej różnorodności postawy t. j. układu ciała, giętkości stawów, nagłych zmian w ruchach zginania i wyprostowywania kończyn, zwracania i odwracania wszystkich mięśni łydki, uda, ramienia i niektórych tułowia i głowy.

Ręka np. która zadaje i chowa się czyli osłania od razu, wykształca i wyrabia niektóre tylko jej ruchy, a mianowicie przedramienia. Wkłada ona i mięsza poruszenia, aby złudzić przeciwnika fałszywem natarciem, a natarcie ma tu przedstawiać walkę na zabój. Przy bronieniu się czyli odpieraniu ataku, mięśnie przedramienia i ręki działają z całą siłą, przy atakowaniu zaś ciało utrzymujące się na zgiętych kończynach dolnych, przerzuca się gwałtownie naprzód, przez wyprostowanie jednej nogi i obniżenie współcześnie kończyny górnej tej samej strony. Dla przyjęcia postawy gotowej do ataku, tułów za pomocą wspólnego ruchu ramion, mięśni tylnych tułowia i kończyn dolnych, szybko odzyskuje dawne swe położenie i miejsce. Niema ćwiczenia, któreby wymagało tyle siły, tyle ruchliwości i tej dokładności w ruchach mięśniowych, jakoteż takiego oporu i tak długiego zwalczania zmęczenia, jak szermierka, przy której nieskończona różnorodność ruchów mięśniowych i zmian postawy, powstaje zawsze skutkiem nieprzewidzianych ataków przeciwnika.

Podniecenie jakie budzi szermierka, ucieka się do wszelkich sposobów walki, dodaje sił i tępi uczucie zmęczenia, dlatego też starożytni zalecali ją bardzo ludziom otyłym dla schudnięcia.

Szermierka powiada M. Levy wyrabia mięśnie głównie kończyn górnych, a daleko mniej dolnych, czyni giętkimi więzadła stawowe i rozszerza klatkę piersiową, rozwija szybkość ruchów i nadaje im pewność, postawę czyni przytem ruchliwą i zgrabną, tułowiu i trzewiom udziela ruchu, który pobudza szybkość, krążenia przyzwyczajają oczy do mierzenia odległości i wzmacnia zdolność ich do zastosowywania się (akomodacji) jakoteż oddziaływa korzystnie na zdolność umysłową szybkiego decydowania się i poczuwania się do sił własnych,

Ujemną stronę szermierki, stanowi zwykle nie równomierne rozwijanie się nóg i rąk stron obu, sto-



sownie do tego, czy szermierz prawą czy lewą stroną ciała swego się ćwiczy, kończyła bowiem górna strony przeciwnej np., zaledwie że odbywa tu ruchy wahadłowe w stawie ramieniowym, przy ogólnym ruchu ciała, lub lekkie zginania i wyprostowywania kończyn, przez co nie równe jest sił obu odżywianie, wiemy bowiem przecie, że im silniejszy jest ruch, tem i silniejszy bywa też i dopływ krwi i lepsze następuje wtedy odżywianie. Kończyna dolna np., którą przy szermierce wysuwamy naprzód, dźwiga ciężar całego ciała przy atakowaniu, i opiera się silnie o podłogę, gdy druga gra tu nie wielką rolę, zginając się nieco i prostując na przemian. Dlatego też oddając się szermierce, jako higienicznym ćwiczeniom rozwijającym mięśnie ustroju, dobrze jest bardzo i racjonalnie, jeżeli uczyć się i ćwiczyć będziemy na obie strony, to jest prawą i lewą ręką. To bowiem, co się niektórym ludziom wydaje, że to jest niemożliwe i trudne, bo lewa ręka nasza jest zawsze słabsza i mniej obrotna niż prawa, jest skutkiem tylko naszego przyzwyczajenia posługiwania się przeważnie ręką prawą, a nie różnicy jej od lewej z anatomicznej budowy tejże wynikającej. Nie tylko rąbać i bić się się można doskonale i zgrabnie lewą ręką, jeżeli jej równie do tego używać będziemy, ale możemy przecie szyć, haftować, pisać i rysować także nią dokładnie i dobrze jak prawą. Nieprzyzwyczajonemu może to z początku iść trudniej i nie zbyt składowie, ale przewyciężywszy po pewnym czasie tę trudność, wyrabiać się będzie muskulatura ciała równocześnie ze stron obu, przezco nietylko się siła ogólna wzmaga, ale i ciało nabiera form symetrycznych i postawa staje się zgrabną.

Szermierka wykonywana ciągle i wyłącznie ręką prawą, prawą stroną ciała silniej od lewej rozwija, stąd i ramię prawe bywa też niekiedy wyższe od lewego z tego powodu; przy chorobliwej też nierówności łopatek i ramion, odpowiednie ćwiczenie się w szermierce stroną niższą, wyrabia ją i leczy to zboczenie.

Do ruchów z kolei dowolnych, czynnych, które w praktyce życia naszego mają niekiedy także zastosowanie, należy:

**Wdrapywanie się** na przedmioty pionowo lub nieco pochyło stojące, jak na maszty, drzewa lub słupy. Jest ono ruchem dobrze ćwiczącym prawie wszystkie mięśnie ciała, a mianowicie: mięśnie przednie klatki piersiowej, mięśnie zginacze i wyprostne tułowia, jakoteż odwodzące czyli wewnętrzne uda. Rękę obejmując i ściskając całą masztów czy słup, na który się ćwiczący wdrapuje i pnie do góry, stanowią tu dla niego punkt stały podpory, który obejmując silnie podnosi się czyli dźwiga wyżej ciałem, uda zaś jego zginając się i obejmując w około maszt, pozwalają ciału jego wyprostować się dla wyciągnięcia rąk wyżej, i chwycenia się znów masztu dla podniesienia się dalszego.

Ćwiczenie to nader męczące, rozwija głównie jak widzimy klatkę piersiową i mięśnie udowe.

Wdrapywanie się na słup pionowo stojący, jest tem trudniejsze i wymaga tem większego wyteżenia mięśni i zwinności, im powierzchnia tegoż jest gładszą i równiejszą, bo ześlizgiwanie się w takim razie kończyn, obejmujących przedmiot przy spinaniu się jest większe a utrzymanie na niem trudniejsze.

(C. d. n.)

## Zarys metody nanki ćwiczeń wolnych miejscowych

przez

Antoniego Durskiego.

(Dokończenie.)

### 7. Stanowisko nauczyciela.

Gdy już ćwiczący w należytem się znajdują ustawieniu, tak, że bez przeszkody mogą rozpocząć ćwiczenia, staje nauczyciel na parę kroków przed środkiem kolumny, twarzą zwrócony do ćwiczących, a to o ile możliwości na podwyższeniu (służy ku temu zwyczajnie pomost, ułożony z desek, na 1 mtr. wysoki, mający powierzchnię 4 mtr., lub w ostatecznym razie, prosty duży stół), by mógł wszystkich ćwiczących z łatwością przegladnąć, a to w celu możliwości poprawy, błędnych ruchów u ćwiczących, a zarówno by i jego wszyscy ćwiczący łatwo widzieli i dobrze słyszeli. Z tak obranego stanowiska wydaje nauczyciel rozkazy, okazuje współcześnie ruchy i oznacza takt.

### 8. Rozkaz.

Rozkaz wygłoszony przez nauczyciela, na który ćwiczenia się wykonywają, ma cel podwójny:

a) by ćwiczącym wyjaśnił, jaki i w jaki sposób ruch pewien wykonać mają.

b) by oznaczył czas, kiedy wszyscy ćwiczący ruch nakazany równocześnie wykonać mają.

Z powyższych przyczyn winien się każdy rozkaz składać z dwóch części, z pierwszej opisowej, odpowiadającej pierwszemu celowi, i tę zowiemy zapowiedzią, z drugiej wykonawczej, która oznacza chwilę, kiedy ruch zawarty w zapowiedzi ma być wykonanym, a tę nazywamy hasłem.

Nauczyciel winien ćwiczących pouczyć o powyższych dwóch składnikach rozkazu, i o ich znaczeniu, a zarazem winien zwrócić ich uwagę, że pomiędzy zapowiedzią a hasłem, mieści się przerwana, który się oznacza kilkusekundowym milczeniem.

Rozkaz wygłasza nauczyciel głosem silnym, jasnym kładąc najsilniejszy nacisk na hasło, które winno być zawsze krótkie, o ile możliwości jednozgłoskowe, by ćwiczących, że się tak wyrazimy, aż zelektryzowało, pomiędzy zapowiedzią a hasłem, jak już wspomnieliśmy, dla tem lepszego wyróżnienia, mieszcząc należyty przerwana milczenia.

Przy nadmiernem bogactwie ćwiczeń wolnych, niepodobienstwem jest podać wszelkie możliwe stanowcze rozkazy, tem bardziej, że takowe winne być też stosowane do stopnia intelligencji duchowej ćwiczących się, przeto tworzenie potrzebnych rozkazów pozostawia się zmyślności nauczyciela.

Do wyrażenia w rozkazie zapowiedzi (tę bowiem musimy stosować do stopnia pojęcia umysłowego ćwiczących) służy zazwyczaj krótka nazwa ruchu, jakoteż jasny a zwięzły sposób wykonania tegoż, zaś do wyrażenia hasła, służą nam zawsze (dla krótkości) liczby porządkowe raz, dwa, trzy i t. d.

Np. mamy nakazać ćwiczenie: podnoszenie obu ramion wpion, natenczas możemy wydać następujące rozkazy:

1. „Na hasło raz, podnieś oba ramiona przodem do góry w pion — raz!”



„Na hasło dwa, opuść ramiona przodem w dół — dwa!”

2. „Na raz podnieś ramiona przodem w pion — raz!”  
„Na dwa, opuść ramiona w dół — dwa!”
3. „Na raz, ramiona w pion — raz!”  
„Na dwa, ramiona w dół — dwa!”
4. „Ramiona w pion — raz!” „W dół — dwa!”

W podobny sposób urabiają się wszelkie rozkazy, z tem jednakże zastrzeżeniem, że zwięzłość rozkazu, niepowinna się dźiać kosztem jasności i zrozumiałości tegoż.

W powyższym przykładzie, w rozkazie 4., mogliśmy użyć zapowiedzi „ramiona w pion”, bowiem podniesienie obu ramion przodem do góry, jest najnaturalniejszym i nikomu przez myśl nie przejdzie, w inny sposób, rozkaz ten spełnić. Gdybyśmy atoli, chcąc ramiona podnieść w pion, lecz nie przodem, ale „bokiem”, co nazywamy „łukiem czelnym zewnątrz”, w zapowiedzi opuścili „w jaki sposób” ma się ramiona podnieść, to natenczas ćwiczący z pewnością nie wykonaliby tego, czegośmy zamierzali. W tym więc wypadku na każdy sposób, musimy w zapowiedzi umieścić „Łukiem czelnym zewnątrz ramiona w pion — raz!” „Łukiem czelnym zewnątrz, ramiona w dół — dwa!”

Przy ćwiczeniach wolnych zazwyczaj używamy jako postawy pierwotnej: postawę zasadną, ramiona w dół zwieszane, przeto nauczyciel objaśnia ćwiczącym że takową raz na zawsze, na rozkaz „Baczność!” mają przyjąć.

Jeśli z innej postawy chcemy rozpocząć ćwiczenia, natenczas winien nauczyciel wydać rozkaz, na który wszyscy ćwiczący równocześnie przybierają nakazaną postawę. Nauczyciel poucza, że wszelkie zmiany postaw wykonywają się raz na zawsze podskokiem, a mianowicie na hasło „hop!”

Np. na hasło hop — postawa rozkroczna (wykroczna w lewo, skrzyżna w lewo, przysiadna i t. p.) podskokiem — hop! poczem króciej: „Postawa NN. — hop!” na które to hasło, wszyscy ćwiczący równocześnie lekko podskakują w górę i przybierają nakazaną postawę.

Jeśli mamy wykonywać ruchy ramion, z położenia ramion skurczonych, natenczas wydajemy rozkaz: „Ramiona skurczyć — skurcz!” na który ćwiczący rękę wpiąć zwiągają i przedramie do barku skurczają, tak, że pięść spoczywa na piersi koło barku, a łokcie do boku przylegają.

Jeśli ramiona są nieczynne np. przy ruchach nóg, to możemy wydać rozkaz: „Ręce na — biodra!” na który ćwiczący opierają dłonie o biodra w ten sposób, że wielki palec wstecz, inne zaś spojone wprzód są skierowane, a łokcie wstecz cofnięte.

#### 9. Liczbowanie.

Ponieważ przy ćwiczeniach wolnych ciągle powtarzanie pełnego rozkazu, nietylko byłoby dla nauczyciela nużącym, lecz co ważniejsze, ćwiczenia nie mogłyby być wykonywane w danym rytmie i byłyby nader rozwlekłe, i że się tak wyrazimy, niejako bez życia, musimy używać liczbowania, które polega w tem, że tylko same hasła, wyrażane liczbami porządkowymi, powtarzamy.

Nauczyciel wydawszy po raz pierwszy „pełny rozkaz” poucza ćwiczących się, że dalsze wykony-

wanie ćwiczenia ma się odbywać li tylko na wydane hasła.

Np. „Ramiona w pion — raz!” „W dół — dwa!” poczem nauczyciel nie powtarza całego rozkazu, tylko liczy dalej „raz!” „dwa!” — „raz!” „dwa!” — „raz!” „dwa!” i t. d. tyle razy, ile razy ćwiczenie powyższe ma być powtórzonem. Gdy już dalszego wykonywania ćwiczenia zaprzestać chcemy, używamy zamiast ostatniej liczby hasła: „Dość!” na który wszyscy ćwiczący równocześnie winni zaprzestać dalszych ruchów.

Liczbowanie dzieje się ostro, krótko i dobitnie, a przy większej ilości ćwiczących, wzmacnia je nauczyciel uderzaniem końcem laski o pomost, które to uderzanie w danym razie, może też zastąpić głos nauczyciela, by go nie nużyć.

By nauczyciel był świadom, ile razy ćwiczący się ruch pewien wykonywają, to natenczas tak liczy, że na ostatni takt całego ćwiczenia kładzie kolejno liczby porządkowe, co jednak taktowi i rytmowi nie przeszkadza.

Np. 1. „Podnieś ramiona w pion — raz!” 2. „W dół — raz!” dalej 1. „raz!” 2. „dwa!”, poczem 1. „raz!” 2. „trzy!” i t. d. 1. „raz!” 2. „dzwieć!” w końcu 1. „raz!” 2. „dość!”, tak, że zawsze nauczyciel wie, ile razy ćwiczenie już wykonaniem zostało i wie też kiedy ma użyć hasła „dość!”, do ukończenia ćwiczenia. W niniejszym wypadku przerobiliśmy ćwiczenie dziesięć razy.

#### 10. Okazywanie.

Jak już wspominaliśmy, nauczyciel musi sam osobiście okazywać pojedyncze ruchy, bowiem żywy przykład prędzej i dokładniej pouczy, niż bardzo rozwlekłe i jasne wywody ustne.

Okazywanie ćwiczeń wykonywa nauczyciel przy wygłaszaniu pierwszego „pełnego rozkazu”, przyczem wyluszcza ćwiczącym, żeby nie razem z nim wykonywali, ale pilnie baczili, jak też prawidłowo ruch nakazany ma być wykonanym, poczem dopiero na liczbowanie wszyscy ćwiczący powyższy ruch wykonywają.

Początkowo nauczyciel ćwiczy wspólnie, później atoli przestaje tylko na pierwszym okazaniu ćwiczenia.

Z powyższego wynika potrzeba, by nauczyciel stał na podwyższeniu przed ćwiczącymi, by ci okazywane przezeń ruchy dokładnie widzieć mogli.

Ponieważ nauczyciel przy prowadzeniu, a równocześnie i okazywaniu ćwiczeń, musi być twarzą do ćwiczących się zwróconym, musi baczyć na to, by okazywane przezeń ruchy, tak wypadały, jak gdyby ćwiczący sami wykonując pewien ruch, widzieli go w zwierciadle, t. z. że winien zawsze wykonywać ruchy przeciwną stroną. Np. Jeśli zapowiada nauczyciel: „Podnieś lewą nogę wprzód — raz!” to wtedy sam prawą nogę podnosi, jeśli zapowiada: „Lewe ramię skurcz — raz!” sam skurcza prawe, krótko mówiąc jeśli zapowiada jakie ćwiczenie w lewo, sam je wykonywa w prawo, a to by ćwiczących nie mylić.

Gdy już ćwiczący się mniej więcej z elementami ćwiczeń wolnych są obeznani, natenczas nauczyciel sam nie okazuje ćwiczeń, lecz używa w tym celu t. z. okazicieli t. j. wybiera z grona ćwiczących najinteligentniejszych i najwyćwiczeńszych, stawia ich na swem stanowisku (na podwyższeniu), a ci na dany rozkaz



nauczyciela, okazują ćwiczenia, poczem na liczbowanie ćwiczą łącznie z ćwiczącymi, służąc tymże przez cały ciąg jako wzór.

Używanie okazicieli jest koniecznem, zwłaszcza przy więcej złożonych ćwiczeniach, a to z tej przyczyny, że nauczyciel będąc wolnym, może przechodzić szeregi ćwiczących, każdemu błędny ruch osobiście wytknąć, i pouczać o prawidłowym wykonywaniu tegoż.

Okaziciele zachowują się zupełnie tak, jak to poprzednio o nauczycielu wspomnieliśmy, początkowo może im ułatwić nauczyciel ich zadanie, stawiając ich tyłem do ćwiczących, natenczas ćwiczą się zupełnie zarówno z ćwiczącymi.

Przy ćwiczeniach w których rozróżniamy ćwiczących na Pierwszych — Drugich, (Prawych — Lewych, Parzystych — Nieparzystych) w znanym nam celu (patrz „rozróżnianie”) musi nauczyciel użyć dwóch okazicieli, wymieniając wyraźnie, że ten okaziciel służy jako wzór Pierwszym (Prawym, Parzystym), ów zaś Drugim (Lewym, Nieparzystym).

#### 11. Na co szczególnie winien baczyć nauczyciel.

Znamieniem niejako rdzeniem ćwiczeń wspólnych, jest równoczesność w wykonywaniu ruchów przez wszystkich ćwiczących, na tę więc okoliczność winien najbardziej baczyć nauczyciel, i ciąglem upominaniem wprowadzić ćwiczących w ścisły takt i należyty rytm ćwiczeń.

Harmonija w ruchu i w czasie, wynikająca z powyższej równoczesności wykonywania ćwiczeń jest moralnym duchowym czynnikiem ćwiczeń wspólnych, tu występują na jaw psychiczne momenta, polegające w karności, posłuszeństwie, pod porządkowaniem indywidualności pod prawa i wymogi ogółu.

W ćwiczeniach wspólnych najdobitniej się objawia panowanie ducha nad ciałem, które się uzyskuje powyższą harmoniją w takcie i rytmie.

Zarówno musi nauczyciel pilnie baczyć na wykonanie ruchu samego przez ćwiczących, żądając od nich ustawicznie, by każdy ruch był dokładnym co do sposobu, kierunku i t. p., powtóre by był skutecznym, tj. by był wykonanym z pewnem nateżeniem mięśni czynnych, ostatecznie by był pięknym tj. by odpowiadał wymogom estetycznym, był lekkim, sprężystym, niewymuszonym i wolnym od wszelkich ruchów mimowolnych.

Powyższe wymogi znajdują w ogóle zastosowanie przy wszystkich ćwiczeniach gimnastycznych i znamionują stopień władztwa ducha nad ciałem.

#### 12. Odstępywanie.

Po ukończeniu lekcji sprowadza nauczyciel napowrót ćwiczących się w ustawienie pierwotne (w naszym wypadku: w szyk czelny), lub też w inne, stosownie do tego, jakie ćwiczenia z niemi dalej przedsiębrać ma, a czynność ta zowie się odstępywaniem i winna się dziać na wyraźne rozkazy nauczyciela.

Odstępywanie odpowiada zupełnie zastępywaniu, tylko w odwrotnym sposobie, — chociaż może być i zupełnie odmienne — i pod tym względem może być tak samo różnorodne, jak zastępywanie. I w tym wypadku pouczają nas ćwiczenia rzędowe.

Analogicznie do „rozstępu” użytego w celu swobodnego wykonywania ruchu, lecz w odwrotnym stosunku

ma tu miejsce tak zwane „łączenie”, za pomocą którego sprowadzamy ćwiczących do pierwotnego porządku.

Stosownie do użytego rozstępu, wykonywają ćwiczący w prost przeciwnym kierunku łączenie na rozkaz nauczyciela: „Łącz się w prawo!” („w lewo!” „do środka!”) przyczem prawoskrzydłowi (względnie lewoskrzydłowi lub też jako środek oznaczony szereg boczny) pozostają w miejscu, inni zaś ćwiczący się zwolna bokiem tak dalece postępują, że się nawzajem lekko łokciami (przy ramionach w dół zwieszonych) dotykają.

Podobnie jak rozstęp tak i łączenie rozróżniamy: czelne, jeśli szeregi czelne się łączą; boczne, jeśli szeregi boczne.

Szeregi boczne łączymy, dokonawszy poprzednio na rozkaz „W prawo, (w lewo) — zwrot!” ćwierć obrotu.

Mając już kolumnę złączoną, przechodzimy za pomocą sposobów podanych w ćwiczeniach rzędowych, albo w szyk boczny, albo szyk czelny.

## GRY GIMNASTYCZNE

(Ciąg daleczy.)

15. A do jamy lisie! Wszyscy gracze robią sobie z chustek pytki i wybierają z pomiędzy siebie jednego na lisa, który wybrawszy sobie miejsce na jamę, staje w niem. Po chwili wyskakuje z swej jamy, a chromając woła „lis idzie”, pragnąc jednego z graczy pytką swą uderzyć, by się uwolnić od swej roli i zdać ją na uderzonego. Każdy z graczy unika bacznie pytki i baczy na to, by lis drugą nogą nie dotknął się ziemi, gdyż wtedy wszyscy bijąc pytkami, pędzą go do jamy, wołając przytem „a do jamy lisie”, z kądem znów po chwili wyskoczyć może oznajmiając jednak zawsze swe wyjście wołaniem „lis idzie!”

Jama lisa chroni go od uderzenia pytką i jest dla niego miejscem wypoczynku gdyby się chromaniem nadto zmęczył.

16. Pytką sąsiada. Gracze tworzą koło stojąc twarzami do środka zwróceniu, a ręce trzymając za sobą na krzyżach przygotowane do ujęcia pytki, którą jeden z graczy chodzący z zewnątrz koła, tajemnie wkłada jednemu do ręki. Ten dostawszy pytkę, uderza nią sąsiada z prawej strony stojącego. Bity obiega koło unikając uderzeń i staje na swem miejscu, na którym już jest bezpiecznym od razów. Pytkarz zaś obchodzi podobnie pierwszemu koło szukając komuby wepchnąć do rąk pytkę.

Pierwszy rozdający pytkę jest kierownik gry. Uderzenia pytką winny być lekkie. Obchodzący z pytką wypowiada dwuwiersz: Leży lis koło drogi, niema ręki ani nogi.

17. Pocztą. Każde z grających dzieci robi do koła siebie kresę. Wszyscy zaś stojąc na swych miejscach w pewnem od siebie oddaleniu powinni tworzyć koło. Tak ustawionym w koło, rozdaje kierownik gry nazwy miast. Kierownik gry, który zarazem jest i podróżnym, zwraca się do któregośkolwiek z zapytaniem „dokąd mam jechać?” na co zapytany odpowiada n. p. „ze Lwowa do Krakowa”, w tej chwili posiadacze nazw wymienionych miast, powinni swe miejsca zamienić, podczas czego podróżny stara się jedno z tychże zająć. Gdy się podróżnemu uda jedno z obu miejsc



zająć przestaje być podróżnym a pozostały bez miejsca staje się nim, gdy zaś nie, musi się dalej pytać.

Te tylko nazwy miast powinny się wymienić, które sobie gracze przyjęli.

18. Polowanie. Gra ta udaje się najlepiej w miejscu zarosłem krzewami lub drzewami. Jeden z graczy wybrany na myśliwego, dobiera sobie dwóch gończych do pomocy w łowieniu zwierzyny, która z oznaczonego miejsca, w którym jest bezpieczną od schwytania, na dany znak przez kierownika gry, rozbiega się w różne strony, kryjąc się przed napastnikami. Myśliwy wraz z gończymi, odróżnieni od zwierzyny oznaką n. p. wywróceniem surduta, owiązaniem chustki około szyi lub ramion, tropią zwierzynę. Jeśli gończy schwyci zwierzynę, to musi ją tak długo trzymać, dopóki nadbiegły myśliwy dotknięciem ręką, nie uczyni ją swą zdobyczą, która wraz z nimi tropi pozostałych. Gra ta trwa tak długo, dopóki nie pozostanie tylko jeden nieschwytany i ten w nagrodę za swą dzielność, staje się myśliwym.

Kierownik gry wybiera myśliwego i wybiera miejsce w którym zwierzyna jest bezpieczną od schwytania, a które się zwierzyńcem zowie.

19. Bieg w zawody. Kilku lub kilkunastu z graczy, równi wzrostem stają w jednym szeregu w małym odstępnie od siebie. Na dany znak, biegną do wskazanego poprzednio miejsca, na którym ktoś ze starszych, jako sędzia przyznaje pierwszemu przybiegłemu do mety zwycięstwo.

Rozkaz do biegu daje kierownik gry.

20. Rozbójnicy i żandarmi. Gra ta ma najlepsze, powodzenie gdy się odbywa w lasu. Trzecia część graczy przyjmuje na siebie rolę żandarmów, zaś dwie trzecie rolę zbójów. Na dany znak opryski kryją się w różnych zakątkach lasu, a po chwili dopiero zaczynają ich żandarmi śledzić, chwytac i więzić. Żandarmi, którzy się odznaką wyróżniają od zbójów odstawiają schwytanych opryszków do więzienia, miejsca oznaczonego, którego pilnuje straż. Gdy już wszyscy są wyłapani, następuje wykonanie wyroku śmierci. Na komendę siach! strąca się skazanym, klęczącym na ziemi czapki, na znak ścięcia.

Kierownik gry daje znak na rozpoczęcie się gry i egzekucyi.

21. Pochód tajemniczy. Gracze dzielą się na dwie równe części, z których jedni chwilowo stają się widzami, drudzy zaś zawiązawszy sobie oczy, dążą z danego miejsca do wspólnego celu, z góry oznaczonego, a może to być drzewo, pień l. t. p. Na komendę stój! daną przez kierownika gry, każdy z graczy odwiązuje chustkę z oczu, a który znalazł się u celu, ten jest zwycięzcą, poczem część druga graczy przystępuje do gry i t.d.

Gracze ruszają z miejsca wtedy, gdy usłyszą rozkaz marsz! dany przez kierownika gry.

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

## Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ”.

**Popis uczniów szkoły Towarzystwa gimnastycznego „Sokół” we Lwowie** odbył się dnia 29. czerwca b. r. o godzinie 1/2 6 wieczorem na lewym wzgórzu Strzelnicy miejskiej, w odpowiednio na ten cel przystrojonem i przyrządzonem do ćwiczeń gimnastycznych miejscu. Współudział publiczności był bardzo liczny. A popis ten zaszczycili obecnością swoją przedstawiciele Wy-

działu krajowego, Rady miejskiej, Zakładów naszych naukowych, licznych stowarzyszeń i Redakcyj lwowskich. Muzyka Harmonii przygrywała podczas całego czasu popisu.

Program ćwiczeń był następujący:

I. Pochód ozdobny, prostoliniowy czterodziałowy, na wytyczonym choregiewkami czworoboku (długość i szerokość jego po 16 mtr.) W różnych prostych kierunkach prowadzili czterej przewodnicy zastępy zupełnie symetrycznym sposobem. Osnową pochodu było pięć figur, a mianowicie: krzyż skośny do środka i zewnątrz. Powyższe figury oznaczali uczniowie klęczką na jednej nodze i wytrzymaniem ramion w bok przez 7 taktów pochodu.

II. Ćwiczenia zastępowe z pojedynczą zmianą. Ćwiczyły cztery zastępy po 10 minut na każdym przyrządzie w następnym porządku:

1. zastęp na kółkach: zwieszenia i zmiany.
2. „ „ koźle wszersz: wołtyże kuczne (wyskoki-przeskoki).
3. zastęp na koniu wszersz: wołtyże kuczne (wyskoki-wsiady-przeskoki) i to równocześnie dwójkami (jeden ćwiczył na grzbiecie, drugi na karku konia).
4. zastęp na drążku: wymyki, spierania.

Na dany znak przystąpiono do zmiany i ćwiczył:

1. zastęp na koźle wzdłuż: wołtyże rozkroczne przodem.
2. „ „ kółkach: wywijanie w zwieszeniach.
3. „ „ drążku: zwieszenia i zmiany i to równocześnie dwójkami.
4. zastęp na koniu wszersz: wołtyże jednonóż (wsiady, przeskoki, z podporem oburącz, jednorącz i wolno).

III. Ćwiczenia starszych uczniów na koniu wzdłuż bez łąk. Przećwiczone w systematycznym porządku a zarazem i wedle stopnia trudności: 1) wołtyże rozkroczne a) przodem, b) tyłem, c) wolne; 2) w. odwrotne, 3) w. kuczne i chyłkiem; 4) przewroty i przerzuty.

IV. Ćwiczenia wolne wspólne w ustawieniu kolumnowem. Rozstęp czelny i boczny: wolny. Ćwiczenia wykonywali uczniowie li tylko na rozkaz nauczyciela, bez okazywania tychże.

Osnowa składająca się z trzech części. Takt: 1, (2), 3, (4), 5, (6), 7, (8). Rytm: zwyczajny.

Część pierwsza.

A. Ruchy ramion.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona skurczone.

1. rzuć ramiona wprzód, 3. wdół, 5. wprzód, 7. wpion.

B. Ruchy nóg.

Postawa pierwotna: zasadna, ręce na biodra.

1. wykrok lewą, 3. rozkrok (podskokiem), 5. wykrok prawą, 7. rozkrok (podskokiem).

C. Ruchy ramion i nóg łącznie.

Część druga.

A. Ruchy ramion.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona wdół.

1. Prawe w pionskos, lewe wstecz podnieś. 3. Lewe w pionskos, prawe wstecz. 5. Lewe wpion zewnątrz, prawe wdół zewnątrz. 7. Prawe wpion zewnątrz, lewe wdół zewnątrz.

B. Ruchy nóg.

Postawa pierwotna: zasadna, ręce na biodra.

1. zakrok lewą, 3. zakrok prawą, 5. wypad lewą w bok, 7. wypad prawą w bok.



### C. Ruchy ramion i nóg łącznie.

#### Część trzecia.

#### A. Ruchy ramion.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona skurczone.

1. wprzód zewnątrz, 3. wprzód na lewo, 5. wprzód na prawo, 7. wpion zewnątrz.

#### B. Ruchy nóg.

Postawa pierwotna: zasadna, ręce na biodra.

1. wypad lewą wprzód, 3. wypad lewą w bok, 5. wypad prawą w bok, 7. klęknij lewą wstecz.

### C. Ruchy ramion i nóg łącznie.

V. Ćwiczenia zastępowe z pojedynczą zmianą. Ćwiczyły cztery zastępy po 10 minut na każdym przyrządzie:

1. zastęp ćwiczył: spinanie na żerdziach pionowych, wstępwanie na drabinie skośnej.
2. zastęp ćwiczył: wolny skok (rozbiegiem) w dół.
3. " " na koniu wszersz: woltyże kuczne.
4. " " " poręczkach: rączkowania bez i z wywijaniem a na końcu poręczek przewroty i przerzuty.

Na dany znak przystąpili do zmiany:

1. zastęp ćwiczył: wolny skok (rozbiegiem) w wyż.
2. " " spinanie na dwóżyrdzi i na linach.
3. " " na poręczkach: wywijania i wsiady.
4. " " na koniu wszersz: woltyże rozkroczone (wyskoki, wsiady, przeskoki) w końcu skok lotny.

VI. Ćwiczenia starszych uczniów na drążku, przećwiczone w porządku systematycznym a) grupę wymyków (przodem, tyłem, bez i z zamachem) b) grupę spierań (ręczne: siłą, wychwytem, zamachem, kolanowe siadowe) c) grupę kołowrotów, d) grupę wytrzymań.

Wszystkie ćwiczenia te odbywały się w wielkim porządku, z całą dokładnością i zręcznością, co wywoływało w obecnej publice liczne co chwila dowody gorącego uznania i zadowolenia.

Ćwiczenia szczególnie starszych uczniów na drążku, stanowiące ostatnią część programu, budziły najwięcej zajęcia i podziwu zgromadzonej publiki.

Po skończonym popisie korzystając z dobrego wrażenia jakie on wywarł na wszystkich, prezes Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” p. Jan Dobrzański, przemówił do zgromadzonych gorących słów parę — o znaczeniu i ważności gimnastyki w wychowaniu młodzieży — tak dzisiaj wątłej i słabej fizycznie. „Ci co widzieli i podziwiali dopiero co siłę i zręczność naszej tu młodzieży, powiada, ci co byli świadkami jak wszelkie ćwiczenia i ruchy gimnastyczne, odbywa ona pod troskliwą opieką i ochroną swych nauczycieli i przewodników, niechaj ztąd wyszedłszy będą w gronach swych przyjaciół i znajomych gorliwymi propagatorami ćwiczeń tych, tak dotąd jeszcze mało cenionych i uznawanych. Niechaj Towarzystwo nasze, które da Bóg już na rok przyszły własną mieć będzie salę — rozszerza się i krzewi po całym kraju, by młode pokolenie kształcić i bogać swój umysł, rozwijało się równie w zdrowiu i w fizycznej sile. Wam Szanowni goście coście tu przyszli popatrzeć na pracę i usiłowania nasze w tym względzie i Tobie zacna młodzieży niech będą dzięki”.

Na gorących tych słowach uroczystość popisu skończyła się, a wszyscy zebrani pod miłym wzruszeniem rozchodzili się z ogrodu.

Popis ten i zadowolenie ogólne, był zasłużoną nagrodą dla głównego nauczyciela szkoły „Sokoła” p. Durskiego i jego tu współpracowników, którzy nieżalowali zabiegów i starań, aby się módz czem popisać.

W końcu należy się także podziękowanie panom P. Iwanickiemu, W. Janikowskiemu, W. Sanockiemu, A. Wallekowi, K. Włoszyńskiemu członkom zwyczajnym Tow. gimn. „Sokół” za chętnie udzieloną pomoc nauczycielom przy prowadzeniu zastępów na popisie, jak również członkom pp. Weiglemu, J. Hordyńskiemu, F. Smoleńskiemu i W. Mianowskiemu, za łaskawe pełnienie żmudnych czynności gospodarzy uroczystości.

## SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

**Praga. Walne zgromadzenie Tow. gim. „Sokół” w Pradze.** Dnia 31. marca r. b. odbyło się walne zgromadzenie przy udziale 211 członków. Ze sprawozdania dorocznego wyjmujemy następujące dane: Towarzystwo liczy członków: zwyczajnych 288, założycieli 84, wspierających 364.

Dochód wynosił w ubiegłym roku 9488 złr., rozchód 8541 złr.

Wycieczek jedno- i dwu-dniowych było pięć.

Czas ćwiczeń był od 7—8 i od 8—9 wieczorem, grono zaś nauczycielskie ćwiczyło się od 6—7 god. wieczór.

Najwięcej uczęszczało członków na ćwiczenia w miesiącu Grudniu 1881 (283), najmniej we Wrześniu 1881 (172).

W szkole chłopców Dr. Tyrsza, ćwiczyło się 45 uczniów w 3 zastępach.

Serdecznie cieszyliśmy się z miłych odwiedzin polskich członków „Sokoła Lwowskiego” w dniu 23. lipca z. r. którzy zawitali do nas do Pragi, by zwiedzić nasz gmach gimnastyczny i poznać wszystkie urządzenia nasze, aby z naszych doświadczeń mogli korzystać przy wystawieniu i urządzeniu własnego gmachu gimnastycznego Towarzystwa „Sokół” we Lwowie.

Grono nauczycieli liczy 18 członków, posiedzeń odbyło ono 19, na których głównie obradowano nad przeprowadzeniem ćwiczeń publicznych Towarzystw gimnastycznych „Sokoła”.

## KRONIKA.

**O sporcie.** W nowszych czasach wchodzi głównie za przykładem Anglii, kraju namiętnych graczy, na miejsce rozumnego ćwiczenia ciała, t. j. gimnastyki w naszym zrozumieniu, liczne nierozumne jej ćwiczenia, które jedynie za cel mają, by jeden nad drugim w zawodach prym osiągnął, by zwycięzca, chociażby i na przekór swemu własnemu zdrowiu i życiu, rozpisaną nagrodę zagarnął. Tak więc pycha z jednej, chciwość pieniędzy stoi po drugiej stronie. I to jest sport.

Przy sporcie upada zupełnie owo harmonijne wszechstronne ćwiczenie ciała, jakie racjonalna nauka gimnastyki ma na celu, a nastaje „podział pracy”: Marsze kilkunastodniowe przy 2 godzinnym dziennym odpoczynku, aż do zupełnego zmęczenia — wysilenia; walki na pięście (boksowanie), z nich i zwycięzca i zwyciężony co najmniej zupełnie siny, a często ze gruchotanym nosem lub ze startymi uszama wychodzi: karkołomna jazda konna, która często bardzo smutnie się kończy itd. itd. to nazywa Anglik sportem; dla niego sport jest teatrem, koncertem, najmiłą zabawą, z tej przyczyny, że może stawiać tu zakład. Można by wspomnieć i o amerykańskim doktorze Tennerze, był on w pewnym względzie też sportmanem. Wiadomo, że Anglija zalicza



się do postępowych narodów, jest tedy dziś zadaniem każdego narodu, jeśli nie chce być zacofanym, by, naśladować Anglików, sport zaprowadził. Tak z pewnością nie jeden myśli. Berlińczycy zaprowadzają obecnie jednym zamachem u siebie sport, którego dotąd reprezentował akcyjny klub „Sport” i rozpoczyna swą czynność urządzeniem wielkiej wspaniałej wystawy sportowej w Berlinie. W czasopiśmie „Sport-Ausstellung,” w tym celu wydawanem, jest wystawa zapowiedziana na 1. czerwca b. r. by, jak rzecze, „zajęcie się, szerszej publiczności sportem, wystawą różnych sprzętów do sportu koniecznych zainteresować.” Dalej zamyśla urządzić nieustającą wystawę i osobną sport akademiję dla prawych sportmanów. O liczbie i mnogości sprzętów do sportu potrzebnych, można mieć wyobrażenie z ogłoszenia, w temże czasopiśmie uwidocznionego, gdzie czytamy, że „nie maż fabryki, któraby ten lub ów przedmiot dla sportu wygotowała nie mogła”. Widocznie że sport ma pole obszerne, nieprzejrzane. Sport jest dwojaki „wielki” i „mały”. Do „wielkiego” sportu należy: Koński sport panów, sport wodny, sport myśliwski. Poczem „mały” sport, jakoto: szermierka, jazda na skoropędach, boxowanie, zawody siłaczów, gry itp. Autor artykułu powyższego żywi nadzieję, że sport się rozwinie, że atoli do tego będzie trzeba czasu, może nawet dziesiątek lat, lecz że jest konieczną rzeczą raz go rozpocząć. Tyle o sporcie w Niemczech.

Ma być także zaprowadzony sport i w innych krajach, bez względu na to, że nie każdy naród ma ową żyłkę angielską, której hasłem jest „stawka,” bez względu na to, że sport kosztuje wielkie sumy, zwłaszcza „wielki” sport, i tak wielką stratę czasu pociąga, że nim mogą się zajmować tylko ludzie, finansowo dobrze stojący, jak po większej części Anglicy. A tem właśnie, że sport zwłaszcza „wielki” wymaga wiele czasu, wiele pieniędzy, których nie każdy posiada, staje się tenże prawie wyłączną zabawką klasy bogatszej. W średnim i niższym stanie nie może sport znaleźć urodzajnego pola. W żadnym też stowarzyszeniu nie dzieją się tak częste zmiany członków, nie dzieją się tak częste rozbraty jak w sportsmańskich. Członek wystąpi, gdy pozna, jeśli rozumny, że mu ani pieniędzy, ani czasu do osiągnięcia celu nie starczy, a rozbiecie musi się dzieć często u sportsmanów, którzy sobie za cel wytknęli: „jeden nad drugiego ma się wywyższyć, jeden drugiego ma ograć.” Śmieszym bywa widok takich sportmanów. Z powagą prawdziwych Anglików stoi tu garstka młodzików, ten i ów pyszni się już meszkiem angielskich bokobrodów. Ubrani są, to się samo przez się rozumie, wyłącznie w mundury z angielskich materyj; mowa gęsto przeplatana angielskimi terminami, które jeden nad drugiego usiłują przez nos wymawiać. Że podobne Towarzystwo nie wychowa obywateli świadomych zadania swego wobec ojczyzny, to widoczna rzecz. Jednak jedną dobrą własność ma sport, wykazuje bowiem, czego człowiek może dokazać ćwiczeniem w jednej gałęzi, pobudzony „moralnymi” biczmi: żądzą sławy i stawką.

Tem właśnie różni się cel Towarzystw gimnastycznych od celu klubów sportowych. Tych członkowie jednostronnie się ćwiczą, tylko ramiona lub tylko nogi, by tylko ugasić sobkowską czi żądzę, by zyskać stawkę lub lśniąca dekorację, owych członkowie ćwiczą się wszechstronnie, im zależy głównie na wszechstronnem harmonijnem rozwoju ciała, a podnietami i zdolnościami są zdrowie i siła, do życia obywatelskiego i służby ojczyzny. („Sokół” r. 1882).

**Poznańskie bractwo strzeleckie** obchodzić będzie w dniach 17. i 18. Lipca 25 letnią rocznicę założenia swego.

**W Warszawie silniejsi.** Pod tym tytułem Gazeta Narodowa podaje porównanie wyniku sił członków Tow. gimn. „Sokół” we Lwowie z członkami instytutu gimnastycznego p. Olszewskiego w Warszawie. — I tak najsilniejszymi ze współubiegających się u nas w Sokole byli: p. Rozwadowski który wyciągnął na dynametrze 140 kilogr. czyli 350 funtów wagi i p. Barącz rzeźbiarz, który wyciągnął 135 kilogr. czyli 337½ funtów wagi. Obecnie dowiadujemy się, że w Warszawie są silniejsi. Na próbach robionych w zakładzie gimnastycznym p. Olszewskiego, pan Wa-

lenty Pieńkowski wyciągnął 170 kilogr. czyli 425 funtów a pp. Kościborski i Stajewski po 168 kilogr. czyli 420 funtów.

**Gimnastyka w szkołach ludowych we Francji.** Dziennik Urzędowy z d. 22. Marca 1882 r. ogłasza okólnik Ministra oświaty do prefektów o nauczaniu gimnastyki i wojskowości w szkołach ludowych. Powoławszy się na prawo z d. 27. Stycznia 1880 r. czyniące nauczanie gimnastyki w szkołach publicznych dla chłopców przedmiotem obowiązkowym przypomina iż zostawiono czasu dwa lata na przygotowania organizacyjne, by móżd prawo to wprowadzić w życie. I o to wygotowano już podręczniki szczegółowe tak dla chłopców jak i dla dziewcząt i porozesłano po po szkołach przyrzady i maszty do użytku.

Od r. 1879 przyznano we Francji więcej jak 600 dyplomów na nauczycieli gimnastyki

**Gimnastyka w szkole ewangelickiej w Krakowie.** Nauka gimnastyki zaprowadzoną jest w szkole Ewangelickiej w Krakowie od lat czterech, chociaż dla braku odpowiedniej sali gimn. tylko w półroczu letnim na dobrze urządzonym placu obok szkoły dla chłopców udzielana bywa.

Z przyrządów i przyborów gimnastycznych posiada szkoła Ew. dotychczas: poręczki, drążek stały, drabnię dającą się użyć poziomo, pionowo i skośnie, kółka, 2 żerdzie pionowe, 50 lasek drewnianych, skocznię, linę wiszącą i linę do wywijania.

W program popisu uczniów na końcu roku szkolnego, wchodzą zawsze i ćwiczenia gimnastyczne.

## BIBLIOGRAFIJA

### dział treści gimnastycznej.

1. Handbuch für den Turn- und Waffenunterricht der Jugend Von Schreibert und Hönig. Leipzig 1882.
2. Bernhardt von Gera. Das Haus- und Zimmerturnen Sammlung der Wichtigsten heilgymnastischen Uibungen, ausführbar in und ausser dem Zimmer mit und ohne Lehrer, Gerät und Unterstützung zum Gebrauch für jedes Lebensalter und für beide Geschlechter. Berlin 1881.
3. Daiber I. Körperhaltung und Schule. Oder Schreiben und Zeichnen als körperliche Thätigkeit. Stuttgart 1881.
4. Glan u. Huot. Hilfsbuch für das Mädchen-Turnen. Die Ordnungs- und Frei-Uibungen. Berlin 1881.
5. Hergsell Gustav. Die Fechtkunst. Wien, Pest, Leipzig 1881.
6. Hagelberd P. Turneinrichtung für Volksschulen und höhere Unterrichts-Anstalten. Hanover 1880.
7. Gymnastics, Golf, Curling, London and Edinburgh 1880.
8. Dr. Bendicke Hans. Grundriss zur Geschichte des Leibesübungen. Köthen. 1882. — Są też przedstawione ćwiczenia gimnastyczne u wszystkich narodów we wszystkich czasach na podstawie rozwoju historycznego. Dzieło ciekawe.
9. Dr. Luis Hoffmann. De la Gymnastique, de hydrotherapie du hammon et de leur importance au point de vue de la sante. Paris. Asselin et Cop.
10. Federatio Belge de Gymnastique Stohiligen 1882. Anvers.
11. La gymnastica educativa. Turin.
12. L'educatore gymnastico. Palermo.
13. La gymnastica. Chioggia.
14. Mens sana in corpore sano. Triest.
15. La gymnastique scolaire. Bruksella w Schärbeck'a.
16. Manuel de gymnastique (1-er Partie) et de exercices militaires. Procédé de la Circulaire ministerielle du 20. mai 1880. Paris. Librairie Berger-Levrault et Comp. IX. cz. 191 str. — 0'60 M.
17. Milesi Angelo. La gymnastica fra i banchii — 114 esercizi. Bergamo 1880. Tipografia. Carlo Colombo. 0'30 M.
18. Dr. Karl Maatz. Die harmonische Ausbildung von Körper und Geist in der Schule. Leipzig 1880. 0'80 M.
19. Rosin Fr. Ueber die Notwendigkeit der obligatorischen Einführung des Turnunterrichts in Mädchenschulen. Ein Mahnwort an Schule, Haus und Behörden. Potsdam 1880. 0'30 M.

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