



Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKOŁ”

we LWOWIE

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

GRUDZIEŃ
1882

Przedpłata miejscowa: zamiejscowa:
rocznie 1 zlr. 20 ct. austr. wal. 1 zlr. 30 ct. austr. wal.
półrocznie 60 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).

Wszystkie rodzaje ruchu naturalne, któreśmy powyżej opisali, odbywane w prawidłowych warunkach codziennego naszego życia, przy zajęciach, pracy zawodowej i rozrywkach, wpływają jakżeśmy widzieli, bardzo dobrze na rozwój mięśni naszych i przyspieszenie obiegu krwi w ustroju, ale nie zawsze w jednej mierze i z jedną wszędzie siłą t. j. nie równomiernie. Raz bowiem uprawiane bywają głównie, albo wyłącznie tylko kończyny dolne, drugi raz górne, raz ruchy odbywają się w pozycji stojącej, drugi raz siedzącej lub kucącej; innym znów razem nachylamy się ciągle lub zginamy, rękę prawą wyciągamy więcej jak lewą, tułowia ruchy bywają nader ograniczone i t. p. słowem, że chociaż ruchy odbywamy, te przecież będąc tylko jednostronne, nie wyrabiają i nie kształcą mięśni ustroju naszego wszechstronnie i równomiernie, co jak poznaliśmy stanowi niezmiernie ważny warunek, dobrego higienicznego wpływu ruchu mięśniowego na siły i zdrowie naszego ustroju.

Jeżeli więc zalecane te lub owe rodzaje ruchu naturalnego, mają zadość czynić niezbędnym warunkom higienicznym, muszą być koniecznie z sobą mieszane i dokładnie oznaczone, aby o ile można jak największa ilość mięśni wprowadzaną była tu w ruch, t. j. wyrabiała się ich ćwiczeniem.

Zastanawiając się szczególnie ze stanowiska fizjologiczno-higienicznego, nad różnemi rodzajami ruchów naturalnych, praktykowanych w codziennym życiu naszym, i wykazawszy każdego z nich dodatnie i ujemne strony, pojąć możemy łatwo, jak każdy z nich oddzielnie brany i uważany, dalekim jest od wzoru doskonałego, racjonalnego i równomiernego ćwiczenia, wszystkich mięśni w równej mierze, które obok siły t. j. rozrostu mięśni wyrabiają kształtność t. j. piękność form ciała, zręczność, i tyle w życiu zawsze potrzebną przytomność umysłu.

Tym warunkom najdokładniej, najlepiej i najwszechstronniej zadość czyni tylko ten rodzaj ruchów, który obejmuje t. z. gimnastyka, t. j. nauka harmonijnego kształcenia ciała, a kształcenia racjonalnego t. j. opartego na prawach anatomii, fizjologii i higieny ustroju ludzkiego.

Ćwiczenia gimnastyczne sięgają nader dawnych czasów. Na 2698 lat przed erą chrześcijańską w Chinach już ich używano, a u Greków i Rzymian Starych w szczególnem poszanowaniu była zawsze gimnastyka.

Prawodawcy jak Likurg i Solon w wychowywaniu młodzieży na gimnastykę wielki kładli nacisk, a jak się z pism uczonych Greków jak Platona i Arystotelesa pokazuje o higienicznej stronie ćwiczeń mięśniowych dobre mieli wyobrażenie.

Gimnastykę Grecy dzielili na wojskową, atletyczną i lekarską, stosownie do celu do jakiego im służyła.

Pierwsza usposabiała ich do walki na broń sieczną, na pociski, szpady, lance, łuki, maczugi i t. p. Druga zasadzała się na bieganiu, zapasach, walce na pięść, rzucaniu krążka, na skokach i pentathlonie czyli pięciu igrzyskach.

Ostatnia t. j. gimnastyka lekarska, stworzona przez Iciusia z Tarentu i Herodicusa współczesnego Hippo-

kratesowi była zbiorem ćwiczeń gimnastycznych i przepisów dyjetetycznych. Zalecaną i wzbogacaną coraz to nowymi postrzeżeniami Hippokratesa, Galena, Celsa, Oribasiusa, Dioclecyaną, Asklebiadesa i innych stawała się coraz to doskonalszą, a celem jej było zawsze wyrabianie sił, i zachowanie i wzmacnianie zdrowia.

Ze wszystkich też rodzajów gimnastyki, greckiej, ta najdokładniej została przechowana i doszła do naszych czasów.

W pismach n.p. Galena podziwiać musimy jak stronę fizjologiczno-higieniczną gimnastyki, starożytni Grecy już wtedy prawdziwie pojmowali, i należycie oceniali.

Tyle wieków minęło, a główne jej zasady do dziś się utrzymały i nie straciły nic na wartości.

Rzymianie również wysoko cenili gimnastykę. U nich pole marsowe, pola bojowe, ćwiczenia wojskowe, marsze i roboty publiczne, które wykonywali, zastępowały im specjalne zakłady gimnastyczne Greków. Tak zaprawiani żołnierze rzymscy, nabywali niezwykłej siły. I tak żołnierz rzymski potrafił robić po 20 mil w ciągu pięciu godzin, maszerując z ciężarem 60 funtów. W czasie wojny zaś dźwigał on oprócz broni, żywność na dni piętnaście, swoje ubrania, rzeczy i przyrządy wojskowe.*)

W wiekach średnich rycerstwo ze swemi zabawami, ze swemi turniejami, konną jazdą, szermierką i t. d. przypominało w części dawną starych Greków gimnastykę.

Wynalazek następnie prochu strzelniczego, zrobiwszy wielki przewrót w dotychczasowej sztuce wojowania, przyczynił się wiele, do co raz to większego zaniedbywania siły i zręczności w jednostkach. Przed morderczemi i dalekonośnemi pociskami prochu, wartość siły jednostek w bojach malała.

„W blasku i tryumfie zaś idei równości i braterstwa, powiada uczony M. Levy jaka zaświeciła nowoczesnemu społeczeństwu, pogarda siły brutalnej doprowadziła nas do zupełnego prawie zubożenia na wychowanie fizyczne“. Koniec dopiero wieku zeszłego począł nas znów budzić z tej obojętności.

Roku 1776 w Dessau Jan Bernard Besadow, a 1786 Schepfenthal, Saltzman dali pierwsi początek zakładom fizycznego wychowywania młodzieży.

Gutsmuts, który był nauczycielem w zakładzie Saltzmana, zwolennik greckiej gimnastyki, wydał pierwszy treściwie opracowaną „Gimnastykę dla młodzieży“ w której główny nacisk położył na kierunek higieniczny ćwiczeń mięśniowych. Był to szczęśliwy początek.

Dalej na tej drodze pracował Fryderyk Jahn w Niemczech, Henryk Pestalozzi w Szwajcaryi, Henryk Ling w Szwecyi, Clais i Amoros we Francyi i t. d.

Nie myślimy jednakże wdawać się tu w historję gimnastyki, ale chcemy zaznaczyć, że ona jako nauka ćwiczeń mięśniowych, nie jest wcale nowością, nawet pojmowana jako środek wychowawczy i higieniczny; ale sięga jak najdawniejszych czasów, i dziś z postępem higieny, odzyskuje znów swe właściwe stanowisko i znaczenie.

Powołując się tu na gimnastykę, jako na rodzaj ruchu mięśniowego, zaznaczyć chcemy tylko jej wybitne znaczenie higieniczne, t. j. to, że gimnastyka

*) Montesquie. „Grandeur et decadence des Romains“.

stanowi rodzaj ruchu najdoskonalszy. Obejmuje bowiem ona wszelkiego rodzaju ćwiczenia tak obmyślane, że wykonywanie ich systematyczne i wedle właściwego porządku, wyrabiać i rozwijać może i musi wszechstronnie wszelkie mięśnie ustroju naszego.

Słowem rozwój mięśni powolny, systematyczny i jednomierny i uwzględniający wszystkie warunki fizjologiczne i higieniczne ruchu, t. j. czynności ustrojowe stąd powstające, stanowi główne znamię gimnastyki, jako nauki harmonijnego kształcenia ciała.

Cel gimnastyki od najdawniejszych czasów był nie tylko czysto fizjologiczno-higieniczny, t. j. rozwijający siły mięśniowe i utrzymujący zdrowie, ale i wychowawczy zarazem, bo usiłujący w uczniach swych wyrobić odwagę, wytrzymałość, zgrabność, zwinność, pewność siebie i karność. Przymioty te bowiem przy zdrowiu, znaczenie siły człowieka podnoszą nieskończenie, i uszlachetniają ją, że się tak wyrazimy. „Na cóżby się bowiem moc i siła przydała, powiada słusznie nasz uczony pedagog X. Piramowicz, gdyby umysł był niewieści?“

Gimnastyki nowoczesnej też t. j. tej, która obecnie istnieje i jest powszechnie krzewioną, mamy kilka rodzajów i odmian, stosownie do tego, czy tylko kształcenie harmonijne ciała i wyrabianie sił fizycznych stawiamy sobie za zadanie, czy też i o wyrabianie wyżej wyliczonych przymiotów umysłowych jej także nam idzie.

Do takich głównie n. p. zaliczamy gimnastykę szwedzką i gimnastykę niemiecką.

Gimnastyka szwedzka bierze początek od Henryka Linga, szweda (* 1776 † 1839), który idąc w myśl przepisów greckiej dyjetetycznej gimnastyki, głównie Galena; ruchy mięśniowe dzieli na czynne, półczynne i bierne i odbywa je bez wszelkich przyborów i narządów.

Ruchy czynne nazywa te, które gimnastykujący się odbywa sam w kierunkach prawidłowych, naturalnych.

Ruchy półczynne odbywa ćwiczący się zawsze z pomocą kogoś drugiego, t. j. albo usiłuje w ruchach swych przewyciężyć stawiany mu opór, albo przeciwnie, z pewnej pozycji nieruchomej, nie daje się siłą drugiego sprowadzić.

Do ruchów biernych na koniec zalicza Ling te, których człowiek sam nie wykonywa, ale które siłą innej osoby na człowieku zupełnie nieporuszającym się dobrowolnie, dokonywane bywają. Do takich wedle niego należy: obracanie, zginanie, prostowanie, ugniatanie, wstrząsanie, bicie, pukanie, trzepanie i t. p.

Ruchy półczynne i bierne, charakteryzują najlepiej gimnastykę szwedzką.

Wszystkie ruchy gimnastyki szwedzkiej, tak czynne, półczynne, czyli odporne jak i bierne, są spokojne, oparte na zasadach anatomiczno-fizjologicznych, obliczone i stosowane, że się tak wyrazimy, do siły osobniczej człowieka, co im też od razu nadało charakter higieniczno-lekarski.

Jak wpływają i oddziałują ruchy czynne i odporne, czyli współczynne na mięśnie same i ustrój człowieka, mówiliśmy obszernie powyżej, należy więc nam teraz poświęcić choć słów kilka t. z. ruchom biernym, które jak ugniatanie (massage) szczególnie

w ostatnich czasach taką ważną zaczynają odegrywać rolę w leczeniu niektórych chorób.

Ruchy bierne jak n. p. ugniatanie ruchome i przerywane, działają tu po części fizjologicznie, mechanicznie, a po części i dynamicznie. Przez uciskanie bowiem przy ugniataniu, przepędza się wprost krew mechanicznie przez naczynia włoskowate i żyły, jakoteż soki mięszone i limfę do naczyń i gruczołów limfatycznych, i wzmacnia vis at ergo strumienia tętniczego krwi przy stawianiu mu chwilowej zapory.

Przez uciskanie takie zorganizowane nawet utwory zapalne, ziarnienie oraz wybujałości tkanki rozmiażdżają się, a ich odżywcze naczynia rozrywają, tym więc sposobem przyspiesza się wsteczna przemiana tych tworów i wsiąkanie ich. Dlatego niektórzy uczeni jak Richter, kładą nacisk na to, że jeżeli ruchy czynne przez pobudzenie tętnic do wyciekania większej ilości surowicy, podnoszą odnowę, to ruchy krwi znów więcej się przyczyniają do wsysania, a przeto i do przerobki materji.

Dynamicznie owo ruchome przerywane ugniatanie działa na nerwy naczynio-ruchowe i czuciowe, albo podniecająco albo też przez dłuższy czas stosowane i na pewnym stopniu nateżenia, przytłumiająco, a nawet chwilowo i porażająco, przez co ściągliwość naczyń włoskowatych albo podniesioną albo też przytłumioną, a siła strumienia w nich, albo powiększoną albo też zmniejszoną zostaje. Działając na mięśnie zaś, sprowadza ono wprost bezpośrednio ich kurczenie się, na ruchowe zaś nerwy pośrednio.

Ruchy czynne i odporne odpowiednich członków, zalecane tu równie jako środek pomocniczy przy ruchach biernych, przyczyniają tu się także do szybkiego krwi krążenia.

Wpływ orzeźwiający tego ruchu biernego na mięśnie, czy to w formie ugniatania czy też nacierania, tak często instynktowo niemal używanego, znanym jest wszystkim od dawna. Dlatego to zmęczenie następujące po nadmiernem wysileniu mięśni, może być też usunięte przez ugniatanie i nacieranie, gdyż zmęczenie mięśniowe polega głównie na nagromadzeniu produktów przemiany materji w mięśniach, które przyspieszenie odżywiania usuwa.

Gimnastyka szwedzka, jako środek kształcenia harmonijnege ciała, jest wybora przez swe mieszanie ruchów czynnych z półczynnymi i biernymi. „Jeśli bowiem przy ruchach wyłącznie czynnych, jakiegobądź członka ciała naszego, wprawiane bywają w ruch i te mięśnie, które chcemy, aby się poruszały, i te które nie chcemy aby ruch odbywały, wskutek nieuchronnego tu współdziałania innych mięśni, to w gimnastyce szwedzkiej, za pomocą ruchów biernych i współczynnych, możemy łatwo działać na te lub owe tylko grupy mięśni, lub nawet na pojedyncze mięśnie oddzielnie. Dlatego też gimnastyka szwedzka we wzglądzie lekarskim szerokie ma zastosowanie.

Tak zwana współczesna gimnastyka niemiecka, poczynająca się od F. Jahna (1878—1852), którą później w różny sposób rozszerzali, poprawiali i dopełniali inni gimnastycy jak Erzelen, Spiss i t. d. posiłkując się wyłącznie ruchami czynnymi, ma na celu głównie wyrobienie siły mięśniowej, odwagę i zręczność

za pomocą wykonywania najrozmaitszych i trudnych ruchów mięśniowych, na przyrządach i z przyborami.

Gimnastyka też po raz pierwszy wprowadzona do Niemiec w czasie walk ich o niepodległość za Napoleona I., przyjmowana entuzjastycznie, miała na celu głównie stronę praktyczną, t. j. kształcić dzielnych, silnych i zręcznych żołnierzy. Obrabiana jednakże później, dopełniana i doskonalona przez następców Jahna, stała się gimnastyką powszechnie dziś obok szwedzkiej albo wspólnie z nią praktykowaną t. j. służącą do kształcenia w młodzieży nie tylko sił cielesnych, ale i wyrabianie w niej tyle ważnych przymiotów wychowawczych, jak odwaga, zręczność, rzutkość, wytrwałość, karność i pewność siebie.

(D. c. n.)

ĆWICZENIA WOLNE POSTĘPOWE

przez

Antoniego Durskiego.

(Dokończenie).

3.

Osnowa: Dwa kroki w kierunkach prostych i skośnych z powrotem na miejsce. Postawa pierwotna: zasadna na palcach, ręce na biodra. Takt: 1, 2, 3, (4). Ustawienie: kolumna. Każde ćwiczenie: 5 krok.

I. 1. lewą wprzód. 2. krok prawą wprzód. 3. krok prawą wstecz. 4. sun lewą do postawy pierwotnej.

III. 1. krok lewą wstecz. 2. krok prawą wstecz. 3. krok prawą wprzód. 4. sun lewą do postawy pierwotnej.

V. krok lewą na lewo. 2. krok prawą na lewo. 3. krok prawą na prawo. 4. sun lewą do postawy pierwotnej.

VII. 1. krok lewą na prawo. 2. krok prawą na prawo. 3. krok prawą na lewo. 4. sun lewą do postawy pierwotnej.

IX. 1. krok lewą wprzód zewnątrz. 2. krok prawą wprzód do środka. 3. krok prawą wstecz zewnątrz. 4. sun lewą do postawy pierwotnej.

XI. 4. krok lewą wprzód do środka. 2. krok prawą wprzód zewnątrz. 3. krok prawą wstecz do środka. 4. sun lewą do postawy pierwotnej.

XIII. 1. krok lewą wstecz zewnątrz. 2. krok prawą wstecz do środka. 3. krok prawą wprzód zewnątrz. 4. sun lewą do postawy pierwotnej.

XV. 1. krok lewą wstecz do środka. 2. krok prawą wstecz zewnątrz. 3. krok prawą wprzód do środka. 4. sun lewą do postawy pierwotnej.

Ćwiczenia II, IV, VI, VIII, X, XII, XIV, XVI, wyprowadzamy analogicznie, rozpoczynając je krokiem prawej nogi.

Ćwiczenia V, VI, VII i VIII, przy których w bok postępujemy, możemy wykonać w dwojaki sposób, mianowicie; że nogę kroczną przed lub za nogę postawną ustawiamy.

Powyższe ćwiczenia dadzą się też wykonać w dwu taktach a to w podskoku, w rytmie: —^{1.}— | —^{2.}— | .

Połączenie z ruchami ramion nie przedstawia żadnej trudności.

IV. Przeprowadzenie lekcji.

Ćwiczenia wolne postępowe przerabiają wszyscy ćwiczący wspólnie na rozkaz nauczyciela, przeto więc wszystkie momenta, padające przy ćwiczeniach wspólnych na wagę, któreśmy już przy ćwiczeniach wolnych miejscowych jako wspólnych poznali, mają i tu tożsamo znaczenie i zastosowanie.

1. Ustawienie ćwiczących, jakie ma obrać w celu przeprowadzenia danych ćwiczeń, jak już wspomnieliśmy, zależy głównie od tego, czy też ćwiczący mają ciągle postępować, czy też na swe miejsca powracać.

W pierwszym wypadku najkorzystniej się nadają ustawienia węższe (boczne) jak: zastęp, dwuszereg lub czwórki, w drugim ustawieniu szersze (czelne) jak: kolumna. Prócz powyższych może nauczyciel w celu urozmaicenia nauki użyć i innych ustawień, stosownie do wprawy ćwiczących i do miejsca.

2. Zastępowanie, jakiego nauczyciel ma użyć, by ćwiczących w potrzebne na lekcji ustawienie wprowadzić, może być rozmaite, jak nas o tem pouczają ćwiczenia rzędowe. W obecnym wypadku ograniczymy się na najprostsze.

Ze szyku czelnego, t. j. ze zwyczajnego ustawienia ćwiczących, przyjętego raz na zawsze w lekcji, wprowadzimy tychże w zastęp, rozkazami „Na lewo ciasny-rozstęp!“ poczem „W prawo-zwrot!“ a w końcu „W zastęp, drudzy-wstecz!“ na co wszyscy ockną się w jednym szeregu bocznym t. j. w zastępie.

Ze szyku czelnego w dwuszereg przechodzimy na rozkaz. „W prawo zwrot!“

Przemiannę z szyku czelnego w ustawienie we czwórki skuteczniamy rozkazem: „Czwórki, dwójkami w prawo — zwrot!“

Jak uzyskać kolumnę poznaliśmy przy nauce ćwiczeń wolnych miejscowych.

3. Rozstęp między ćwiczącymi tak czelny t. j. między: obok siebie stojącymi, jak i boczny t. j. między: za sobą stojącymi, jest tu zarówno konieczny, a uzyskujemy go w ten sam sposób, jakiśmy wytknęli przy nauce ćwiczeń wolnych miejscowych.

Szczególnie przy ciągłym postępowaniu we węższych ustawieniach, musi nauczyciel baczyć na dokładny rozstęp boczny, ustawicznie napominać ćwiczących, by się ani zanadto nie tłoczyli, ani zbyt się nie rozciągali, zarówno też często zarządzać „poprawę rozstępu“, by do utrzymania takowego ćwiczących przyzwyczaić.

4. Na równanie czelne t. j. obok siebie stojących, jakoteż i na równanie boczne czyli krycie t. j. za sobą stojących powinien nauczyciel zwracać uwagę ćwiczących. Oba bowiem są głównym warunkiem porządku i piękna. Zwłaszcza „krycia“ podczas postępowania powinni ćwiczący ściśle przestrzegać.

5. Rozróżnianie przy ćwiczeniach, w których ciągle postępujemy i na swe miejsca nie wracamy, niema miejsca; w ustawieniu kolumnowym nadaje się najlepiej rozróżnianie na a) pierwszych i drugich, i b) Prawych i Lewych, przyczem zazwyczaj Pierwsi i Drudzy w bok na lewo lub prawo, Prawi i Lewi naprzód lub wstecz się poruszać mogą.

6. Różne ustawienie ćwiczących samych, przy ciągłym postępowaniu, niema miejsca; w ustawieniu kolumnowym nadają się najkorzystniej następujące: a) Pierwsi — boczne w prawo; Drudzy — boczne w lewo. b) Prawi — czelne; Lewi — wsteczne. W obu przypadkach też naodwrot.

7. Stanowisko obiera sobie nauczyciel podobnie jak przy nauce ćwiczeń wolnych miejscowych.

8. Rozkazy potrzebne, mianowicie zapowiedź i hasło tworzy nauczyciel bądź analogicznie do podanej nauki „o rozkazie“ w ćwiczeniach wolnych miejscowych, bądź przenosi je z ćwiczeń rzędowych.

9. Liczbowanie, czyli oznaczanie taktu, jakoteż i okazywanie ćwiczeń, dzieje się w ten sam sposób, jakieśmy już wykazali przy przeprowadzeniu lekcji ćwiczeń wolnych miejscowych.

10. Kierunki, któremi ustawicznie postępować możemy, są rozliczne, a poznamy je przy nauce ćwiczeń rzędowych. Tu nadmienimy tylko, że ćwiczący w ustawieniu kolumnowym, nie zmieniając frontu ciała, postępować mogą a) w kierunkach prostych: 1) naprzód 2) wstecz, 3) w bok na lewo, 4) w bok na prawo, b) w kierunkach skośnych: 1) naprzód na lewo, 2) naprzód na prawo, 3) wstecz na lewo, 4) wstecz na prawo.

11. Odstępowanie dzieje się na rozkazy nauczyciela, który sprowadza ćwiczących w pierwotne ustawienie. Sposoby użyte w tym celu przez nauczyciela mogą być rozmaite, a czerpie je tenże z ćwiczeń rzędowych. W naszych przypadkach sprowadzimy ćwiczących w szyk czelny ze zastępu rozkazami: „Dwuszereg, drudzy — wprzód!“ poczem, W lewo — zwrot!“ w końcu „Łącz się w prawo!“; z dwuszeregu rozkazem: „W lewo — zwrot!“; z czwórek: „Szyk — dwójkami w lewo — zwrot!“

Jak skutecznie przemiannę kolumny w szyk czelny poznaliśmy już przy nauce ćwiczeń wolnych miejscowych.

O pływaniu

Prof. Dr. Eulera

odeczyt i rozprawy nad nim

w Towarzystwie lekarsko-pedagogicznym w Berlinie.

Pływanie należy do najdawniejszych ćwiczeń cielesnych: już bowiem z Jezajasza r. 25. w. 11. poznać możemy, że Izraelici pływali wedle teraźniejszego sposobu naszego, podczas gdy murzyni i inne narody, tak zwanego pudlowania używają. Grecy jako mieszkańcy wysp, i pobrzeży cenili pływanie tak wysoko, że ostrą nieumiejętnością wyrażali naganę: μήτε νεῖν μήτε γράμματα, nie umie ani pływać ani czytać. U Rzymian należało pływanie do pierwszych ćwiczeń cielesnych. Żołnierze ćwiczyli się w niem. Kato uczył swych synów, August swych wnuków pływać. Cezar wyratował się raz w Aleksandryi, pływając jedną ręką. Starożytni Niemcy imponowali Rzymianom, znakomitymi postęпами w pływaniu. Karol Wielki ćwiczył się w niem w Akwizgranie, Otton II. ratował się po przegranej bitwie płynąc do

okrętu. W 16. wieku i później jeszcze przy przewadze ciepłych kąpiei przestano zajmować się nieco pływaniem. Podczas gdy Zwingli, zalecał jeszcze pływanie jako coś pożytecznego, Trotzendorf zakazał kąpania się na wolności, jako rzeczy nieprzyzwoitej surowem prawem szkolnem, niemniej też i Kamerarius w przepisach szkolnych. Również w Hamburgu, Królewcu i t. d. nie wolno było uczniom kąpać się także na wolności. Lekarze nawet pisywali przeciw temu, a z ambon przestrzegano przed takowem. Ale wpływem jaki wywarli: Montaigne, Löke, Rousseau i Filantropiści, przyszło pływanie znowu do uznania. Fryderyk Friezen urządził z innymi w Berlinie szkołę pływania, a w roku 1811, w którym przy kąpiei wydarzyły się liczne wypadki utonięcia, wziął rząd naukę pływania w swą opiekę. Generał Pfuel założył nad górną Spreą znaną powszechnie szkołę pływania, i małym pisemkiem polecił pływanie według metody, która odpowiadała ruchom żaby płynącej. W okresie lat 30; gdy gimnastykowanie podupadło, podniosło się za to pływanie. Zalecano je również mieszkańcom wybrzeży, gdy tymczasem ludzie morscy, żadnej wagi do pływania nie przywiązują, jakoby w pełnem morzu, jeno śmiertelne ono przedłużało męczarnie. R. 1860. zaprowadzono pływanie w centralnym zakładzie gimnastycznym na pół obowiązkowo. Nauczyciel gimnastyki Klug wydał wraz z Pfualem 1870. podręcznik do nauki pływania sztucznego. Obecnie zaliczył pływanie tajny radca Waetzoldt urzędownie w poczet przedmiotów nauki w planie naukowym król. nauczycielskiego zakładu gimnastycznego i bywa ono zarówno i w seminaryjach nauczycielskich, i wszędzie gdzie tylko jest to możliwem, zaprowadzanem i używanem. Nowe Joachimstałskie gimnazjum, otrzymało za staraniem Eulera własny zakład pływania na lato i zimę, którego budowa prócz urządzeń wodnych i ogrzewających, około 136.000 marek kosztować miała. Wartości kąpiei i pływania ze względu na zdrowie i czystość, zaprzeczyć się wcale nie da, albowiem wzmacnia się przez to skóra i cały układ mięśniowy a w szczególności pokrępiają się płuca. Tak więc pływanie w zdrowotnym, w praktycznym i w etycznym względzie wysokie posiada znaczenie, jako ćwiczenie gimnastyczne; pożałowania więc godnem jest, że tak mało jest ono rozpowszechnione dotąd! Tajny radca Dr. Steinthal i Dr. Korn skonstatowali, że również i wielu lekarzy, mianowicie hydroterapiści, pływaniu z początkiem bieżącego stulecia gorąco zalecali.

Najprostszym przyrządem w udzielaniu nauki pływania, powiada Dr. Euler, może być w wodzie zbudowany t. z. mostek do pływania; albo przy bogatszem wyposażeniu, silnie umocowana tratwa, lub na pływających deskach albo wbitych palach, położony pokład czyli podłoga z desek. Co się tyczy nauki pływania po szkołach; to istniały n. p. w Hessen Nassau w wielu miejscach, specjalne szkoły pływania czyli pływalnie; przywiązywano tam bowiem dawniej większą wartość do pływania niż do gimnastyki. W Prusach wojskowe pływalnie dawały uczniom również sposobność do uczenia się pływania. Następnie opowiadał prelegent, jak przed więcej niż dwudziestu laty, zaprowadził jako nauczyciel w pewnej szkole naukę pływania i takowej sam udzielał. Szkoła posiada własny letni zakład pływania w pobliżu płynącej Saali, dokąd prelegent pro-

wadził około 200 uczniów w czterech oddziałach, w towarzystwie lekarza szkolnego, który zawsze obecnym przy tem być musiał. Czterej, umyślnie w nauczaniu pływania wyćwiczeni pomocnicy, udzielali po dwóch na godzinę, praktycznej tej nauki. Rybak musiał podczas trwania kąpiei, czuwać ustawicznie z czółkiem swem na pełnej wodzie. Zanim uczniowie na głębszej wodzie poruszać się nauczą, musieli wprzód na płytkiej tak długo się ćwiczyć, póki nie są w stanie, odbyć małej próby pływania, a mianowicie bez wypoczynku przepłynąć Saalę tam i nazad. Wielka próba zasadzała się na trzykrotnem odbyciu tej drogi. Aby nauczyciel mógł łatwo odróżnić, kąpiących się tylko od pływających, nosili uczniowie różnobarwne majtki i czapki. Liczba wprawnych pływaczy wynosiła zawsze więcej niż dwie trzecie uczniów. Następnie przeszedł prelegent do pływania zimowego, któremu zawsze wielkie przypisywał znaczenie, i opisał bliżej, jak urządził kurs pływania wychowanków król. zakładu gimnastycznego, w wybornie nadarządzającym się do tego basenie zakładu kąpielowego „Wiktorya“, na Neuenburgskiej ulicy. Naprzód wykonywają uczniowie w sali gimnastycznej ruchy pływania, jako ćwiczenia wolne na lądzie, a mianowicie w pozycji stojącej i leżącej na pewnego rodzaju macie. Potem następują ruchy w wodzie, ale na sznurze. Pokazuje się tu uczniom, jak rękoma i nogami koła zataczać mają, jak się poruszać i jak oddechać powinni. Od samego początku, trzeba koniecznie uczyć ich skakać do wody, z deski do tego celu służącej, aby zaraz na wstępie, przewyciężyć lęk przed wodą. Gdy uczniowie ruchów w wodzie choć w części się nauczą, wdziewają natenczas na nich t. z. kamizelki do pływania, pomysłu nauczyciela pływania Auerbacha z Berlina, z gumy elastycznej, składające się z pewnej ilości połączonych z sobą rurek blaszanych. W tym przyrządzie, który uczących się pływania unosi w wodzie, ćwiczą się uczniowie czas jakiś w pływaniu, poczem przychodzą na obwisłą linę, i pływają wreszcie wolno po wodzie. Najróżnorodniejsze skoki wodne odbywają się obok właściwego pływania. W skoku na głowę ćwiczyć się muszą wszyscy pływacy, tak samo i w nurkowaniu. Ponieważ wychowawcy w końcu egzamin na nauczycieli pływania składać muszą, odbywa się przeto nauka pływania systematycznie. Skutek tego pływania zimowego, po największej części jest bardzo pomyślny. Miejsce kąpielowe musi mieć zawsze jedną ciepłość. (17 do 19° R.) Pływacy zaś nie mogą wprzód zakładu opuszczać, póki włosy i zarost ich na brodzie, całkiem nie oschną. Przy takiej ostrożności i ciepłej odzieży, zaziębienie nawet i przy wielkim mrozie, zdarza się bardzo rzadko. Znikła też u wielu owa chorobliwa skłonność do gośceca; a wielu z tych, którzy w wyprawie z r. 1870/71 uczestniczyli i tam się silnego nabawili reumatyzmu, pozbyli się go tu na zawsze. Tak prelegent udowodniał dobroczynną skuteczność kąpiei i pływania w zimie, własnymi spostrzeżeniami, i zakończył tem serdecznem życzeniem, aby w interesie zdrowia wszystkie berlińskie zakłady kąpielowe pilnie uczęszczane, były a na zimę baseny pourządzane zostały.

Dr. Korn zwrócił uwagę następnie, że przy pływaniu głębokimi i pełnymi ruchami oddychowem, klatka piersiowa ogromnie się rozszerza, i większą ilość po-

wietrza wprowadza do płuc. Jakkolwiek płaskie i wąskie piersi, mianowicie przy pochodzeniu z rodziców suchotniczych, bywają powodem często skłonności osób tych do suchot, albowiem płuca w słabo rozwiniętej klatce piersiowej, w ruchach swoich ograniczone bywają, to rozwijaniem jej można wybuchowi i postępowi morderczej tej choroby, skutecznie zapobiegać. Stać się to może najskuteczniej przez wcześniej rozpoczętą i metodycznie wykonywaną gimnastykę klatki piersiowej, bądź to ruchami gimnastycznymi, bądź szermierką lub też pływaniem. Bo skłonność do suchot da się już wcześniej poznać, i dlatego stosowna gimnastyka chłopców i dziewcząt, zawczasu też może owe błędne ukształtowanie zwolna uchylać i klatce piersiowej zupełny i silny rozwój zabezpieczyć. Rozumie się samo przez się, że ćwiczenia muszą z początku być małe, jednakże stopniowo powinny się wzmacniać w siłę i wytrzymałość. Wielkiego znaczenia byłoby, gdyby nauczyciele pływania i gimnastyki, mając najlepszą ku temu sposobność, pilnem baczeniem ustanowili granicę, gdzieby za mała pojętność płuc, uniemożliwiała pływanie. Tajny radca Dr. Steinthal, zgadza się z temi wywodami i zapytuje się, kiedyby pływanie rozpoczynać można. Prof. Dr. Euler mniema, iż tego wyuczyć się można już w wieku dziecięcym, bo człowiek im starszym się staje, tem i trudniejszym jest mu i nabywanie znajomości pływania. Ze względu na to, co Dr. Korn powiedział, należy pamiętać, że uczniom o płaskiej i wązkiej klatce piersiowej, pływanie trudniej zawsze przychodzi, ponieważ mniej posiadają zdolności do dobrego oddychania. Naczelnik szkoły Grimm i Dr. Brüllow, położyli nacisk na to, że również i dla dziewcząt, większe rozpowszechnienie pływania, bezwzględnie byłoby potrzebnem. Zgromadzenie zgodziło się na wyrażenie gorącego życzenia, aby sztukę pływania o ile możliwości jak najwięcej rozpowszechniano.

(Monatschrift für das Turnwesen).
E. Gergowicz.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ”.

Dzień 10. Listopada b. r. będzie pamiętnym dla naszego Towarzystwa, gdyż w tym dniu wzrosła liczba członków zwyczajnych, t. j. biorących czynny udział w ćwiczeniach do 100. Jestto największa liczba członków zwyczajnych, biorących udział w ćwiczeniach w jednym miesiącu, od lat 15. t. j. od założenia Towarzystwa gimnastycznego.

W miesiącu Listopadzie b. r. przystąpiło do Towarzystwa 29 nowych członków.

Ćwiczenia odbywały się dla członków starszych wiekiem we wtorki, czwartki i soboty od godziny 6. do 7. wieczorem, wedle odpowiedniego do wieku planu ćwiczeń. W ćwiczeniach tych brało udział 13 członków.

Dla członków młodszych wiekiem, odbywały się ćwiczenia w poniedziałki, środy i piątki od godziny 7. do 8. i od 8. do 9, wieczorem.

Z powodu znacznego powiększenia się liczby członków zwyczajnych, i uczęszczania na jedną godzinę ćwiczeń 60 do 70 członków, okazała się konieczna po

trzeba powiększenia liczby godzin ćwiczeń, gdyż dla nagromadzenia się tylu członków w naszej szczupłej sali na jedną godzinę, nie było możebnem dla braku miejsca, przy ćwiczeniach wspólnych, trzymać się ściśle ułożonego planu naukowego; zaś przy ćwiczeniach zastępowych, również nie było w możności wszystkich członków zadowolić, gdyż każdy członek musiał dłużej jak zwykle czekać, aż kolej na niego do ćwiczeń przyszła. Z tych więc powodów uchwalił Wydział Towarzystwa gimnastycznego „Sokół”, na posiedzeniu dnia 22. Listopada b. r., otworzyć dla zwyczajnych członków jeszcze godziny we wtorki, czwartki i soboty od 7. do 8. wieczorem. Wypadnie obecnie do ćwiczeń 12 godzin tygodniowo dla członków zwyczajnych.

Podział członków zwyczajnych, a względnie przeniesienie z godzin dotychczasowych na wtorki, czwartki i soboty został wedle pomiaru siły cielesnej uskuteczniiony.

Pomiar siły cielesnej uskuteczniło w uzupełnieniu do poprzednio wykazanego 31 członków, z których znajduje się w stopniu siły 0, 1; w stopniu I 1, w stopniu II 18, w stopniu III 9, w stopniu IV 1.

Na dochód budowy sali Towarzystwa gimnastycznego „Sokół” urządzony został dnia 12. Listopada w sali Kasyna mieszczańskiego wieczorek muzykalno-deklamacyjny, połączony z przedstawieniem amatorskim, a finansowy wynik tego wieczorku, powiększył fundusz budowy sali o 50 zł.

Pod względem artystycznym wykonanie tego wieczorku nie pozostawiło nic do życzenia, a każdy będący na nim, odniósł jak najlepsze wrażenie.

Składamy niniejszem podziękowanie amatorkom, amatorom teatru, członkom chóru męskiego i w ogóle wszystkim tym osobom, które do uświetnienia tegoż wieczorku przyczynić się byli łaskawi; niemniej Świątnemu Zarządowi Kasyna mieszczańskiego, za odstąpienie sali za zniżonem wynagrodzeniem.

Darowany przez Świątną Reprezentację miasta Lwowa grunt pod budowę sali gimnastycznej, okazał się niewystarczającym, wskutek czego Wydział Towarzystwa, nabył na publicznej licytacji kawałek gruntu, (na ulicy Ślusarskiej) przylegający do gruntu Towarzystwa, za cenę 3696 złr. a. w., w ten więc sposób, Towarzystwo będzie miało po zatwierdzeniu licytacji, grunt odpowiedni na budowę sali gimnastycznej.

Wysoki Sejm krajowy uwzględniając petycję Towarzystwa o zasiłek pieniężny, na budowę sali gimnastycznej, uchwalił na ten cel kwotę 3000 złr. z funduszków krajowych. Myśl więc Wydziału wybudowania własnej sali gimnastycznej, i zapewnienia w ten sposób bytu Towarzystwa postępuje raźnie do urzeczywistnienia,

W wykonaniu uchwały ostatniego Walnego zgromadzenia, Wydział Towarzystwa wybrał po części z członków swoich, po części uprosił ludzi chętnych do pracy około dobra publicznego, na członków komitetu budowy sali, i żywi nadzieję, że r. 1883. sala Towarzystwa gimnastycznego zostanie ukończoną.

Do komitetu tegoż weszli: pp. Bienkowski Felix nadinżynier Wydziału krajowego, Dobrzański Jan, redaktor „Gazety Narodowej” i prezes Towarzystwa

gimnastycznego „Sokół“, Durski Antoni kierujący nauczyciel przy Towarzystwie gimnastycznym „Sokół“, Hochberger naczelnik urzędu budowniczego miejskiego, Halicki architekt, Setti Karol, radca budownictwa przy Namiestnictwie, Janowski Józef architekt, Richtman Zygmunt, obywatel miasta Lwowa i Dr. Tadeusz Żuliński.

W myśl uchwały Wydziału ma prawo Komitet zaprosić do grona swego ludzi, których uzna, że obecność ich w Komitecie będzie pożyteczną dla wspomnianej budowy.

Dyrekcya.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Sprawozdanie roczne północno-amerykańskiego związku gimnastycznego od 1. Maja 1881. do 1. Maja 1882. Związek rozpada się na 30 okręgów, liczy obecnie 16.349 członków, 10.141 uczniów i 3040 uczennic pobierających naukę. Związek ten ustabilizował 97 nauczycieli gimnastyki i posiada 114 własnych zakładów gimnastycznych, umyślnie w tym celu budowanych. Pojedyncze księgozbiory liczą łącznie 37.296 tomów. Związek utrzymuje też swym kosztem seminaryum dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki, w którym rozpoczął się z grudniem r. 1881. siódmy 10 miesięczny kurs. Plan nauki obejmuje: *a)* teorię i praktykę gimnastyki (31 godzin tygodniowo) *b)* naukę wychowania, *c)* anatomiję i fizyologję, *d)* naukę leczniczą wypadków na gimnastyce się przytrafiających, dietetykę i gimnastykę leczniczą, *e)* historyję kultury z szczególnem uwzględnieniem dziejów gimnastyki i *f)* naukę języka wykładowego. W powyższem seminaryum otworzono też sześciotygodniowy nauczycielski kurs szermierki siecznej i kolnej (3 godzin dziennie), a zarazem ma być zaprowadzony tamże i nauczycielski kurs pływania.

KRONIKA.

W sprawie gimnastyki szkolnej i ćwiczeń wojskowych we Francyi, minister oświaty p. J. Duvaux wydał do rektorów następujący okólnik:

„W myśl rozporządzenia z d. 27. Stycznia 1880 r. o obowiązkowem nauczaniu gimnastyki, po wszystkich szkołach męzkich, niedosć jest polecać i zniewalać uczniów liceów i szkół do ćwiczeń gimnastycznych i wojskowych, ale potrzeba koniecznie zapytać się i sprawdzić, czy jest ku temu odpowiednie przy nich miejsce.

I dla tego gorąco polecam, aż by wszędzie gdzie to jest możebne, już teraz ćwiczenia te zaprowadzonymi zostały a uczniowie tak zewnętrzni jak wewnętrzni, bez żadnych opłat udział w nich brali.

Upraszam zaś dalej panów przełożonych i dyrektorów, ażeby mi najdalej do 1. Października szczegółowe o sprawie tej zdali pojaśnienia, co w tej mierze pozarządzali w swoich okręgach.

Zezwalam nadto, ażeby przyznany był dodatek do płacy nauczycieli, za prace w tej mierze przez nich podejmowane“.

U nas niestety ani o place t. j. boiska ani o przyrządy gimnastyczne najniezbędniejsze nawet, mało się kto troszczy, a

ile warte są ćwiczenia gimnastyczne, odbywane przez młodzież w ławkach szkolnych na miejscu, kiedyś o tem obszerniej pomówimy.

Wychowanie obywatelskie i wojskowe we Francyi. Znakomity uczonec francuski p. Henri Martin w liście swym umieszczonym w „Siecle“ proponuje, ażeby w każdym kantonie, albo w pewnej ilości gmin, utworzyć komitet złożony: z mera, nauczycieli, członków rad miejskich, który by zajmował się szczególnie wychowywaniem obywatelskiem i wojskowem młodzieży, wieku od 13—15 lat mającej.

Nauka powinna być bezpłatna. Każda gmina ze swego rocznego budżetu, wyznaczy pewną sumę na poparcie tego przedsięwzięcia i wynagrodzenie nauczycieli, za nauczanie gimnastyki i ćwiczeń wojskowych.

Każda gmina urządzi strzelnicę i zakupi trzy karabinki do użytku.

Organizacyja ta przyjęta przez pięć gmin departamentu Jura, wiele rokuje nadziei.

Wniosek ten praktyczny i prosty pisze „Le Gymnast“ Nr. 117. polecamy z całego serca czcigodnym senatorom do uwzględnienia.

Liga Patryjotów. Pod tą nazwą zawiązało się Towarzystwo, zdaje się z powyższych motywów wystąpienia p. Henryka Martina, towarzystwo wychowania wojskowego i patryjotycznego młodzieży, w którym książka, śpiew, strzelanie i gimnastyka, mają być jednym i ze środków wpływu. W odezwie w tym celu wydanej do francuzów, a podpisanej przez znanego akademika i Senatora p. Henri Martin, jako prezesa i 24 innych znakomych akademików, deputowanych i dygnitarzy Francyi, czytamy, że głównymi sposobami działania i wpływu będzie:

1. Kupowanie, ogłaszanie i rozsyłanie zbiorów śpiewów i obrazów patryjotycznych.

2. Zakupywanie broni do strzelania i ćwiczeń, przyrządów gimnastycznych i ubrań potrzebnych.

3. Rozdawanie medali zachęty i nagrody batalionom szkolnym w liceach w towarzystwach gimnastycznych, strzeleckich, szermierczych, topograficznych, śpiewackich, muzycznych, niesienia pomocy rannym na polu boju i tonącym, towarzystwom deklamacyjnym i t. d.

4. Tworzenie konferencyj, publicznych czytelni i wykładów bezpłatnych i

5. Urządzanie obchodów i uroczystości patryjotycznych.

Odzywając się do dobrej woli rodaków i zachęcając ich do przystępowania do tego towarzystwa, — powiadają podpisani, mamy tylko na celu gromadzić potrzebne środki i łączyć wszystkich francuzów, do wspólnej pracy w imię najwyższego dobra ojczyzny“.

W końcowej n o c i e odezwy czytamy: że „Komitet zebrany w dniu 2. Października pod prezydencyją p. Henryka Martina zaznaczył, że do 15. Września miał już przeszło 18.000 członków; wyznaczył więc dzień 30. Listopada na rozdanie pierwszych medali i dyplomów swym członkom.

Na czele listy subskrypcyjnej stoi wyciąg z dwóch paragrafów statutu Ligi a mianowicie:

Art. 2. Że każdy członek kwartalnie płaci 25 centimów i

Art. 12. Że liga nie zajmuje się ani polityką ani religiją.

Nauka gimnastyki w Małem seminaryjum we Lwowie. Nauka gimnastyki jest przedmiotem obowiązkowym w tym zakładzie, a żaden z wychowanków nie jest od niej uwolnionym. Uczniowie w liczbie 96 są podzieleni na cztery oddziały, z których każdy ćwiczy trzy razy w tygodniu po $\frac{3}{4}$ godziny wieczorem. Zakład jest bogato uposażonym we wszelkie potrzebne przybory i przyrządy, a nauka sama cieszy się nadzwyczajnym skutkiem, co przedewszystkiem zawdzięczać należy niezmordowanej staranności o dobro młodzieży Dr. Ludwika Klossa, rektora powyższego seminaryum. Naukę prowadzi, na podstawie rozkładu ćwiczebnego, jeden z członków grona nauczycielskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ we Lwowie.

Sitacz. We Wiedniu popisywał się w ubiegłym miesiącu atleta z Nowego-Jorku, nazwiskiem Ernest Bohlig, który w samej rzeczy przedstawia rozwiniętą siłę mięśniową w najwyższej jej może potęgde. Spierał on (ze zwisłego położenia rąk, do pionu

po nad głowę) prawem ramieniem 66·43 klg., a równocześnie lewym 32·14 klg., łącznie przeto oboma ramionami spierał 98·57 klg., a więc prawie dwa cętnary, i to bądź stojąc, bądź leżąc głową na jednym a piętami na drugim krześle. Liczy on lat 35, był początkowo aptekarzem, a jak sam głosi, ćwiczy się gimnastycznie dopiero trzy lata. Obwód jego barku, przy wyprostowanym ramieniu wynosi 41 ctm. Wiedeńczycy głoszą, że ich męskie towarzystwo gimnastyczne szczyli się jednym swym członkiem, który pod względem siły przewyższa jeszcze amerykańskiego atletę. Ma nim być niejaki Franciszek Stöhr, liczący 23 lat, rzeźnik, którego bark w obwodzie ma wynosić 44 ctm.

Nauka gimnastyki w internacie OO. Zmartwychwstańców we Lwowie. Nauka odbywa się już przeszło od roku, tymczasowo raz w tygodniu przez dwie godziny. Obecnie zajęto się skrętnie urządzeniem sali gimnastycznej, która znajduje się w głównym zabudowaniu. Sala jest 12 mtr. długą, 6·50 mtr. szeroką, a 5·20 mtr. wysoką, jest przeto dogodną dla 20 uczniów ćwiczących łącznie. Letnią porą odbywają się ćwiczenia na dość obszernym boisku, znajdującym się w ogrodzie. Naukę prowadzi jeden z członków grona nauczycielskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“.

Sport-Meeting. Na dniu 25. Czerwca b. r. odbyły się w hipodromie koło Charlottenburgu pierwsze zawody niemieckich sportmanów. Wewnątrz eliptycznego toru dla skoropędów i biegania, były urządzone miejsca dla szermierki siecznej, dla zapasów i dla szermierki na pięści, jakoteż i przyrządy gimnastyczne (drażek, poręczki, koń). Prócz tego był i rów wypełniony garbnikiem do ciskania ciężarem i skoku w dal i przyrząd do skoku w wyż i o tyczce. Walki zawodnicze trwały od 4½ do 9 godziny wieczorem. Niejaki p. Backe przebiegł 1 ang. milę w 5 min. i 7 sek., p. Giersch skoczył 175 mt. w wyż, a 5·10 w dal; p. Lang rzucił 17 klg. ważyący kamień na 615 mt. w dal.

Lwowskie Towarzystwo Łyżwiarzy. Dnia 12. Listopada w sali hotelu Georgea odbyło się doroczne zgromadzenie łyżwiarzy pod prezydencją p. Zygmunta Łaszowskiego.

Ze sprawozdania rocznego odczytanego przez p. Dr. Edwarda Sumpera dowiadujemy się że Towarzystwo zawarło z rządem, jako właścicielem Szumanówki kontrakt dzierżawy stawu na lat 12, za opłatą roczną 150 złr.

Liczba członków nowo przybyłych wynosi 94. Obecnie więc towarzystwo liczy 197 członków.

Sprawozdanie kasowe odczytane przez p. Jana Stromengera przedstawia w dochodach cyfrę 4487 zł. 46 ct. w rozchodach 3681 zł. Gotówka kasowa wynosi 805 zł. Cały majątek wynosi 4954 zł. 21 ct.

Prezesem wybrany na rok bieżący p. Zygmunt Łaszowski, zastępcą K. Winter. Do wydziału zas weszli pp. Cholewkiewicz, Jarocki, Jachimowski, K. Michel, Richter, Dr. Stromenger, Dr. Rumper, Dr. Sochanek, Jan Sochanek, Jan Stromenger i K. Wamek.

BIBLIOGRAFIJA

dział treści gimnastycznej.

W Paryżu wyszła broszura p. t. „Expose sommaire d'un Methode simple et rationnelle de gymnastique militaire“ napisana przez oficera armii francuskiej p. M. A. Housaye, w której tenże zachwala i zaleca przedewszystkiem prostotę ćwiczeń gimnastycznych dla armii.

Odrzucając jako niepotrzebne dla żołnierzy ćwiczenia laskami, taniec i fechtowanie się na szpady, powiada, że powikłanie ćwiczeń na przyrządach, jest główną przyczyną, że się tak niemi mało zajmują w pułkach.

Treść: Ruch mięśniowy i wpływ jego na zdrowie człowieka. (Ciąg dalszy). — Ćwiczenia wolne postępowe. (Dokończenie). — O pływaniu. — Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „Sokół“. — Sprawy Towarzystw gimnastycznych zagranicznych. — Kronika. — Bibliografia.

Proponuje autor, by w instrukcjach egzaminacyjnych szczególnie kładziono nacisk na marsze, bieganie, skakanie, wdrapywanie się, pływanie i szermierkę na bagnety dla piechoty, i na szable dla kawaleryi.

Przyrządy zaś radzi zastępować wszędzie urządzeniem muru do ataku ze stopniami do skakania, sznury gładkie, drabiny poprzeczne, i sznury poziome.

Tyle uważa za wystarczające, a proste te urządzenia, kosztując mało, staną się wszędzie niemal możebne. Składa się ono z dwóch pochyłości drewnianych długich na 7 metrów i wzniesienia pewnego wysokiego na 2 metry, od którego szczytu przechodzi sznur smołowany wzdłuż pochyłości owych przymocowany kołkiem do ziemi.

Przyrząd ten daje możność do wielu ćwiczeń.

Wspominając tu o tej książce z uznaniem pisze sprawozdawca „Gymnaste“ w Nr. 116. śmiemy twierdzić, że czas poświęcony w wojsku na ćwiczenia na przyrządach nie uważamy bynajmniej za stracony.

(„Le Gymnaste“ Nr. 116. r. 1881.)

Jenny Wilhelm. Das Mädchenturnen in der allgemeinen Volksschule. Vortrag gehalten in der Jahres-Versammlung des schweiz. Turnlehrer-Vereins. Den 2. October 1881 in Biel Basel. 1882.

Keller Robert. Das Turnen am Zimmer-Turnaparat. Für Familien, Schule und Turnvereine. Berlin. Mit 38 Abbildungen (ar. f. VI. Tafeln).

Poehlmann Margarete. Ueber das Mädchenturnen. 21. Bericht über die höhere städtische Mädchenschule zu Tilsit Ostein 1882.

Thomas I. B. Spiele und Turnübungen für Mädchen. Mit einem einleitenden Vortrage über Werth und Bedeutung der Jugendspiele für die Schule. Trier 1882.

Nussbag Fr. Leitfaden für den Turnunterricht in der Volksschule. Strassburg 1882.

Die Körperschaft und Geschicklichkeit des Menschen. Von Guillaume. Depping.

Kończąc z numerem niniejszym drugi rocznik wydawnictwa naszego pisma, dołączamy kartę tytułową i spis rzeczy w nim zawarty.

Panom Inspektorom szkolnym jako też Dyrektorom i Przełożonym różnych zakładów naukowych przypominamy, że reskryptem Wysokiej Rady szkolnej z dnia 19. Kwietnia 1882. r. pismo nasze poleconem zostało do bibliotek szkół ludowych, seminarijów nauczycielskich i szkół średnich.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką wynosi 1 złr. 30 ct. w. a.