



# Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

## „SOKÓŁ”

we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół” 1.7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach

ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.

|                                   | Cena prenumeracyjua w kraju i Austro - Węgrzech: |              |
|-----------------------------------|--|--------------|
|                                   | Rocznie  | Półrocznie   |
| Miejscowa bez przesyłki . . . . . | 1 zlr. 20 ct.                                    | 65 ct. w. a. |
| z przesyłką . . . . .             | 1 „ 30 „   | 70 „ „       |
| Zamiejscowa „ „ . . . . .         | 1 „ 50 „   | 80 „ „       |

MARZEC

1884

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi oraz wszystkich krajów ogólnego związku pocztowego w Europie . . . . . | 4 franki (1 zlr. 70 ct.) |
| W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . .   | 3 marki (1 „ 60 „)       |
| Ameryki (Stany Zjednoczone) . . . . .   | 1 dollar (2 „ — „)       |

## Etyczne zadanie nauki gimnastyki

przez

**Wilhelma Krampe**

spolszczył

**Władysław Janikowski.**

(Dokończenie).

Nie potrzeba się więc wcale rozwódzić nad tem obszerniej, że właśnie dla moralnego kształcenia umysłu, wprowadzone do gimnastyki tak zwane ćwiczenia porządkowe, są tu nieocenionej wartości, dlatego też wielkim jest uszczerbkiem dla młodzieży, jeżeli się je pomija i zaniedbuje, nie tylko w gimnastyce dziewcząt, lecz także i chłopców, a nawet i dorosłych. Wiemy dobrze, że wspólne ćwiczenia w ich praktycznym zastosowaniu przeniknione być muszą na wskroś duchem porządku, jeżeli tylko mają być przeprowadzone racjonalnie; najłatwiej bowiem i najjaśniej wyraża się tu potrzeba porządku i kształci zmysł jego najlepiej, tak, że żadną inną grupą ćwiczeń zastąpić się one nie dadzą. Dlatego ćwiczeń porządkowych nie można pomijać nigdy w gimnastyce, bo gdzie ich nie staje, wszystko tam idzie jakoś leniwo i ospale!

Zupełną tj. skończoną formę ćwiczeń porządkowych stanowi mocowanie, zawierające rzeczywiście mnóstwo ruchów porządkowych, dających się wykonać zawsze bardzo łatwo. Słusznie też ćwiczenia porządkowe, przyjęto do zakresu gimnastyki dziewczęcej, gdyż zmysł porządku i ozdoby ruchów, zdaje się być uzasadnionym w naturalnych zdolnościach i charakterze płci żeńskiej. Te własności też natury kobiecej

rozbudzać i wychowywać, winno być rzeczywiście niejako moralnym obowiązkiem kierownika ćwiczeń gimnastycznych żeńskich, chociaż nie zgadzam się z tem zupełnie, ażeby mocowanie w gimnastyce żeńskiej uważać za główną część ćwiczeń i nauki, mimo tego, że mojem zdaniem cielesny rozwój i wzmacnianie sił, muszą być także i u dziewcząt głównym celem gimnastyki.

Do porządku należy także, aby i sala gimnastyczna tak swem zewnętrznem jak i wewnętrznem urządzeniem i wyglądem, pomimo różności znajdujących się w niej przyrządów robiła na młodzieży zawsze miłe i dobre wrażenie, swą czystością i starannością w utrzymaniu ładu i porządku.

Ręka w rękę ze zmysłem porządku w gimnastyce idzie i przyzwyczajanie młodzieży do posłuszeństwa, które płynąc i rozwijać się ma nie z bojaźni surowego nakazu, lub przemocy silniejszego, lecz z dobrej woli i swobody każdego ucznia. Nauczyciele gimnastyki źle by postąpili, gdyby przy nauczaniu używali fizycznej przemocy, wszystko tu bowiem płynąc i wynikać powinno z wolnej woli ćwiczącego. Smutnem było by bardzo, gdybyśmy swobody tej młodzieży używali tylko pod zagrożeniem kary, lub straszeniem jej niebezpieczeństwem tj. tym tylko sposobem uczyli jej posłuszeństwa. Tylko w wyjątkowych wypadkach może nauczyciel używać przemocy, jeżeli przychodzi potrzeba przełamać krnąbrność, i widoczne nieposłuszeństwo młodzieży. Należy szanować własny ich zmysł i wolną wolę, ale wytępić z niej musimy kaprysy, upór i złą wolę, by się do tego nie przyzwyczajała.

Zdobyte wiadomości uczniów w gimnastyce powinny być wynikiem ich własnej wolnej woli, którą nauczy-

ciel poniekąd tylko kierować winien. Karność jednak i przyzwyczajenie sprawiają, że faktycznie słowo rozkazu nauczyciela, i wszelkie jego wzywanie do ćwiczeń, działa na ucznia jak siła woli jego własna, słuchocha więc tego rozkazu, który staje się w mgnieniu oka aktem jego własnej woli, gdy się bezwzględnie stara o wykonanie jego. Obca wola mięsza się więc tu z własną wolą ucznia tak, że już nie znajduje on dla siebie żadnej wewnętrznej trudności słuchać jej, i to z przekonania. Te to przyzwyczajenie godzić obcą wolę z wolą własną i wykonaniem, stanowi właśnie posłuszeństwo, którego uczy się człowiek zawsze najłatwiej, gdy treść czyli przedmiot woli cudzej, zgadza się z jego własną skłonnością.

Faktem jest, na co nie trzeba żadnego dowodu, że młodzież czuje jakiś z natury do ruchu popęd, lubi ruch i szuka go, gdzie się tylko uda; a gdy jej ten ruch w żadnym zakresie nauki szkolnej, dozwolonym być nie może w tak bogatej mierze, nie więc dziwnego, że na wezwanie do gimnastyki, spieszy chętnie i chętnie słucha rozkazu kierownika w ćwiczeniach gimnastycznych. Sprzecznosc, w którą popada młodzieniec, gdy wobec swego oczekiwania, że robić będzie mógł w sali gimnastycznej ruchy dowolne jakie chce, a w praktyce musi takowe wykonywać stosować i ograniczać tylko do reguł i prawa, uczy go zwalczać niechęci, panować nad sobą i słuchać. Poddanie się to pod prawa gimnastyki, i pod rozkazy nauczyciela od pierwszej godziny jego pobytu w sali gimnastycznej, będąc najpierwszym warunkiem jego uczestnictwa, staje się prawie jego drugą naturą, z powodu iż jego skłonność do posłuszeństwa, umożliwia i zapewnia mu w ćwiczeniach gimnastycznych nie małą korzyść. Do tego służy mu zresztą i przykład drugich, że posłusznym staje się bez oporu i niechęci, tak iż nauczyciel nie napotyka w gimnastyce trudnego zadania, jeżeli tylko powagę swą umie łączyć z uprzejmością w obchodzeniu się z młodzieżą. Uprzejme, bez słabości i bez przymusu postępowanie nauczyciela z młodzieżą, ułatwia mu bardzo zapanowanie nad jej umysłami, gdy przeciwnie, chmurne i ostre usposobienie, szorstkie zachowywanie się, i gniewny nastrój, odstrasza i zniewala ją raczej do ślepego poddania się, niż do wolnego i wesołego posłuszeństwa. Nie zgadza się to ani z celem wychowania, ani też z zadaniem gimnastyki w szczególności, by działalność jednostek objawiała się tylko jako skutek wrażenia zewnętrznego, w praktyce bowiem nie byłoby to wychowanie, lecz raczej tresowanie. Takie zresztą opiekowanie się, i takie zachęty zabijałyby najwyższe pojęcie moralności i wolności woli, bez czego o moralności człowieka mowy być nawet nie może. Posłuszeństwo, jakie kształcić winna gimnastyka, nie jest ślepe i przeciwnie przeznaczeniu człowieka, lecz takie, które w obec prawa opierającego się na słuszości, wzywa człowieka do wolnego działania. I to jest właśnie prawdziwa wolność, której istota nie zasadza się na dowolności zmieniania i naciągania prawa, lecz przeciwnie na ograniczaniu jej prawem. W takiej wolności wychowywać młodzież, jest zadaniem gimnastyki, gimnastykę przeto zaliczyć należy do najlepszych zdobyczy oświaty, jeżeli z przymusem szkolnym zaprowadza się także w wychowaniu młodzieży

także i przymus gimnastyczny. Wolne posłuszeństwo jest moralnym zadaniem i moralnym przykazaniem, do spełnienia którego młodzież przyuczana być winna dla własnej swej korzyści, dopokąd zostaje pod okiem rodziców lub nauczycieli, by kiedyś ono mogło być także ozdobą wolności dojrzałego męża.

W nauce gimnastyki należy koniecznie kłaść nacisk na to, aby nauczyciel nie zadawał się nigdy miernym wykonaniem ćwiczeń, lecz aby upominał uczniów swych do wykonywania tychże jak najdokładniejszego dla tego robić powinien ninustannie swoje poprawki, bądź słowami, bądź wprawną ręką, bądź pochwałą lub naganą, gdyż przez to usuwa się nie tylko szkody, lecz budzi także pomiędzy wychowawcami szlachetną dążność do doskonałości i współ ubieganie się o dobre. Bezwątpienia baczyć należy bardzo, aby nie czeza chciwość sławy i chępliwość rozbudzała się tu i wyrabiała, do czego młodzież zawsze nader jest skłonna, ale aby każde dobrze wykonane ćwiczenie, szczególnie w gimnastyce szkolnej, budziło zawsze w uczniu wewnętrzne zadowolenie, tym bowiem sposobem tylko, wyrabiać się będzie harmonija między wewnętrznym usposobieniem ucznia, a jego bez błędem wykonaniem ruchu ciała na zewnątrz. Młodzież powinna mieć ambycją i pragnienie, zbliżania się wciąż do ideału i do cnoty, wychowawca przeto powinien zasiewać w jej serca wcześniej poezyję, tak by dążność, działanie i odwaga jej kształciły się od początku przedstawianiem idealnego sposobu zapatrywania się na rzeczy, który prostactwu i prostocie przeciwny i wstrętny jest zawsze.

Jak doświadczenie nas uczy, w młodzieży szkolnej widzimy wielką rozmaitość ich skłonności i zdolności, choć więc wszyscy dążą do tegoż samego wykształcenia, nie wszyscy jednak fizycznej przynajmniej doskonałości zarówno dosięgać mogą. Inaczej rzecz się ma jednak w dziedzinie moralności. Tu każdy człowiek z natury kwalifikuje się w równym stopniu do dobrego, dlatego też w religijnym i prawnym znaczeniu słuszną jest zasada: „quisque praesumitur bonus, donec probetur contrarius“, tj. „każdy człowiek jeśli tylko chce może być dobrym“.

Ze względu na zdolności i możliwość każdego człowieka stania się dobrym, nauka gimnastyki jest wyborym środkiem do dobrego życia. Chociaż bowiem ona ćwiczy i usposabia tylko członki, aby były silne i mocne, tak do dobrych jak i do złych czynów; naucza przecie i przyzwyczajają zawsze ciało i jego siły podporządkowywać się służbie ducha, tj. poddawać się silnej jego woli, która nie rozkazuje ślepo, aby rozkazywać, ale ulega zawsze mądrymu kierownictwu rozsądku chętnie i konsekwentnie. Ani tęgość ciała, ani dzikie powiększenie siły, ani też zrucność, nie jest bynajmniej celem głównym gimnastyki, kierowane jednak dobrze i poddane pod panowanie ducha wzmocniają moralne przeświadczenie, że wola i płynące z niej czyny, podlegać powinny zawsze prawom rozumu. Co znaczy, że każde uzdolnienie i dobra wola tyle są warte, ile w czyn się zamieniać mogą, inaczej człowiek najroztropniejszy musiałby być i najlepszym także pod względem moralnym, co jak wiadomo nie zawsze tak bywa.

Gdy więc jest pewnem, że nauka gimnastyki bez względu na stopień duchowego rozwoju człowieka, wzmacnia zawsze jego siłę woli, to nauczyciel gimnastyki mając w rękach władzę kierowania wolę młodzieży na drogę prawą, może wychowawców swych karnością i dobrze nporządkowanymi ćwiczeniami ciała, utrzymywać w dobrem, dopokąd ci z własnego popędu i wewnętrznej odrady do złego, tylko w dobrem, szlachetnem i pięknem, upodobanie i zaspokojenie znajduje będą. Takie wyniki otrzymuje się naturalnie nie za tem lub owem poruszeniem ręki lub nogi, ale potrzeba do tego starannego przygotowania i dostatecznego czasu, aby dozwoloną ambycją młodzieży, jej poczucie honoru, i jej miłość cnoty, sprowadzić do właściwych granic. Również potrzeba tu i jeszcze innych okoliczności, jeżeli tak z przymusu moralnego jak i z całej pracy ma wynikać pożądaný skutek. W każdym razie położyć tu należy nacisk, że kształcenie gimnastyczne młodzieży, wtedy się tylko udaje, jeżeli tak nauka jak i wychowanie razem, wpływają na wytwarzanie ich charakterów. Wedle słów bowiem Göthego wykształca się charakter tylko w świecie życia, a prawdziwa i silna podstawa i istota jego, spoczywa w stałości i doskonałości woli, która przed wejściem jeszcze na twardą drogę życia, karnością ćwiczoną być winna, aby się później rozwijała samoistnie.

Naukę gimnastyki możemy sobie bardzo uprościć, sprowadzając ją do różnorodnych działów ćwiczeń, dla wykonania których potrzebną jest zawsze i technika także, dla uchronienia się przy niej od nieszczęśliwych wypadków. Można ją przecie jednak podnosić także i do wysokiej moralnej wartości, jeżeli nie tylko na techniczne kształcenie gimnastyków zwracać będziemy uwagę, ale duchowe i moralne zachowanie się tu także młodzieży wciągać zechcemy w obręb obowiązków nauczania gimnastyki, i korzystać potrafimy dla dobra jej i ludzkości z tylu nadarzających się tu sposobności wedle najlepszej wiedzy i sumienia.

## Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

### c) Skok w wyż a w dal

z rozbiegu, odbiciem jednonóż, polega na tem, że przy zwykłym skoku w wyż, oddalamy od sznura miejsce do skoku, które drugą parą stojaków oznaczamy.

### d) Skok w dal a w wyż

z rozbiegu, odbiciem jednonóż. Przy zwykłym skoku w dal, zawieszamy, przed miejscem do skoku, stopniowo co raz wyżej sznur na stojakach.

### e) Skok w wyż, w dal a w wyż

z rozbiegu, odbiciem jednonóż. W tym celu używamy dwie pary stojaków, na których w równej wysokości przewieszamy sznury. Trudność skoku stopniujemy:  $\alpha$ ) odsuwając jedną parę stojaków od drugiej,  $\beta$ ) podnosząc oba sznury równocześnie,  $\gamma$ ) jedno i drugie zarazem.

### f) Skok przelotny

z rozbiegu odbiciem jednonóż. Na jednej parze stojaków

zawieszamy dwa, jeden nad drugim sznury, jeden niżej n. p. w wysokości 0.5 mtr., drugi zaś jak najwyżej można (na 2.45 mtr. wysoko). Skok polega w tem, by wskróś tych dwóch sznurów i stojaków przeleciał ćwiczący, o nie wcale nie zawadziwszy. Skok utrudniamy zmniejszając miejsce przelotu, mianowicie:

- $\alpha$ ) wznosząc coraz wyżej dolny sznur,
- $\beta$ ) opuszczając coraz niżej górny sznur,
- $\gamma$ ) jedno i drugie zarazem,
- $\delta$ ) zbliżając stojaki do siebie.

Szczytem niejako tych skoków jest skok przelotny przez obręcz okrągłą (różnej wielkości) trzymaną w ręku przez nauczyciela, lub któregokolwiek z ćwiczących.

### g) Skok dosiężny

z rozbiegu, odbiciem jednonóż. Ćwiczący ma za zadanie podczas skoku, w chwili lotu potrącić rękami, bądź obiema równocześnie, zawieszony w górze woreczek skórzany napełniony piaskiem. Woreczek zawieszamy na sznurze, który biegnie po bloku, umocowanym, bądź do słupa bądź do stropu by zaś woreczek można podnosić i opuszczać, jest jeszcze sznur opatrzonej na drugim końcu w rząd kluczek (lub kółeczka żelazne), któremi możemy zaczepiać o haczyk na dole do ściany lub słupa wbity, celem utrzymania woreczka w pewnej wysokości.

### h) Skok w zawody.

Głównie skok w dal i skok w wyż przeciwczamy jako skok w zawody, przy którym o to się rozchodzi, kto z ćwiczących skoczy najdalej lub najwyżej ze wszystkich swych towarzyszy.

Współzawodnicy skaczą jeden po drugim w porządku abecedowym. Kto z ćwiczących strąci sznur, może jeszcze raz tylko się poprawić, gdy przeskoczy to bierze udział dalej w zawodach, gdy mu się nie uda, odstępuje. Trwa to tak długo, aż tylko jeden ze współzawodników jako zwycięzca pozostanie.

### i) Skok bez użycia mostku

głównie skok w dal i skok w wyż, przeciwczamy nieraz nauczyciel ze względu na ich praktyczną wartość w życiu codziennem.

### j) Skok w głąb

wykonywamy li tylko z miejsca z postawy na mostku (palce stóp wystają nieco po nad krawędź), zawsze za pomocą odbicia obunóż, zwyczajnie przodem, też bokiem i tyłem.

W głąb nie skaczemy atoli nigdy prostopadle w dół, lecz zawsze w łuku t. z. w dół, a do przodu w kierunku miejsca do skoku, celem miarkowania chyżości spadania ciała. Przy skakaniu w głąb jeszcze troskliwiej, jak przy innych skokach, baczyć musimy na prawidłowy i w najdrobniejszych szczegółach dokładny doskok, by jak najmniejszego doznać wstrząśnienia. Nauczyciel dba o jak najstaranniejsze zachowywanie wszystkich prawideł doskoku.

Stopnie trudności skoku w głąb:

|            |              |                |           |             |
|------------|--------------|----------------|-----------|-------------|
| Stopień I. | z wysokości  | $\frac{3}{4}$  | wysokości | ćwiczącego. |
| " II.      | "            | 1              | "         | "           |
| " III.     | "            | $1\frac{1}{2}$ | "         | "           |
| " IV.      | "            | 2              | "         | "           |
| " V.       | co po nadto. |                |           |             |

Stopniowanie trudności dzieje się nader z wolna i ostrożnie. Co się tyczy metodyzycznego rozwoju i porządku ćwiczeń, odsyłamy do poprzednio już podanych wskazówek.

Z mostku możemy też i z innych położeń skakać w głąb, a mianowicie:

1) ze zwieszenia. Trzymając się rękami za krawędź mostku, zwieszamy się, twarzą do drabiny zwróceni, zupełnie w dół, poczem puszczać ręce na ziemię — doskakujemy. Przy tym skoku zachowujemy się zupełnie biernie, wpływa on jedynie na wyćwiczenie zgrabnego i należytego doskoku.

Wygodniej, aniżeli z mostku, skaczemy z zwieszenia na szczeblach skośnie ustawionej drabiny.

2) z podporu. Zwróceni przodem do mostku, opieramy się na nim ramionami (trzymając się rękami jego bocznych krawędzi), poczem lekkim zamachem nóg, i równoczesnym odtrąceniem się rękami od mostku w dół a wstecz skaczemy, lecz już nie prostopadle, lecz opisując łuk.

3) ze siadu. Siedząc na mostku, twarzą zwróceni do miejsca doskoku, odtrącamy się rękami od krawędzi mostku i skaczemy w dół a naprzód.

4) z klęczki. Klęcząc na obu kolanach na mostku, za pomocą chyżego nagięcia i prostowania tułowiu, wraz z zamachem ramion podrzucamy się lekko w górę i naprzód, a prostując szybko nogi w locie, na ziemię skaczemy.

Pomienione rodzaje skoku w głąb, może nauczyciel też urozmaicać, głównie dodawaniem obrotów ciała w chwili lotu.

W gimnastyce żeńskiej skoku w głąb wcale się nie używa.

k) Skok w głąb a w dal polega w tem, że oddalamy od mostku miejsce doskoku, oznaczając go sznurem nisko na stojakach, ułożonym.

l) Skok w wyż a w głąb.

Tu przez pewną wysokość w głąb skaczemy. W tym celu ustawiamy stojaki przed mostkiem, a sznur zawieszamy na nie powyżej poziomu mostka. Oddalaniem miejsca doskoku wyniknie skok w wyż, w głąb a w dal.

(D. c. n.)

## Gimnastyka na Zjeździe i wystawie higienicznej

przez

Dra Antoniego Pawlikowskiego.

W r. 1882 odbył się kongres higienistów w Genewie od 4—9 Września. Na porządku dziennym było wiele prac z higieny. Mówiono o zaraźliwości gruźlicy, o wpływie górskiego klimatu, a co najważniejsza dla czytelników „Przewodnika gimnastycznego“, to praca Dra Kuborna prof. fizjologii i higieny w Belgii, który dokładnie i obszernie omawiał programy szkolne ze względu na zdrowie dzieci. Ustępy 14 i 15 poświęcił on właśnie niezbędnej potrzebie nauki gimnastyki. Oświadczył, że dzieci starsze nie dłużej jak przez 1½ godziny swój umysł natężyć mogą, że przeto po upływie tego czasu powinien nastąpić przestanek, poświę-

cony wyłącznie ćwiczeniom ciała, które najlepiej zmęczony umysł odświeża. Przestanek taki należy użyć, albo na zabawy, albo na naukę gimnastyki. Ćwiczenia gimnastyczne nie tylko wzmacniają mięśnie i układ kostny, i działają przeciw skrzywieniom powstającym przez błędne trzymanie ciała podczas nauki, ale wzmacniają także i nerwy, i wyrabiają odwagę i przytomność umysłu. Gimnastyka, dowodzi on jest zarówno niezbędna dla chłopców jak i dla dziewcząt. U tych ostatnich należy tylko ściśle oznaczyć i pilnie przestrzegać granic przyzwoitości, jakiej ich płeć wymaga. Gimnastyka jest dzielnym środkiem przeciw chorobom nerwowym, przeciw chorobie św. Vita, blednicy, leczy skłonności do suchot, niszczy zarodki zołzy tworzące, słowem jest jedynym środkiem przeciw tworzącym się już, lub ukrytym w ustroju zarodkom chorobowym, które tak często spostrzegamy u dzieci.

Dr. Bordstein na posiedzeniu higienistów w Dortmundzie w r. 1882 oświadczył, że higiena powinna użyć wszystkich środków, jakimi tylko rozporządza, celem wykształcenia fizycznego dzieci w szkole. Żąda on dla szkoły nie tylko powietrza i światła, odpowiednich ławek szkolnych, i sprawiedliwego podziału pracy, ale także i obowiązkowej nauki gimnastyki i zwiększenia jej godzin najmniej do 4 godzin tygodniowo dla każdej klasy, jakoteż sal gimnastycznych w których by dzieci ćwiczyć się mogły wygodnie, tak podczas wilgotnego powietrza jak i pogody, tak w zimie jak i w lecie. Nauka gimnastyki powinna uwzględniać nie tylko stosunki militarne i zwykłą fizyczną siłę, lecz i ogólne a wszechstronne wykształcenie ciała a mianowicie: zręczność, siłę, śmiałość, posłuszeństwo i wprawę do wspólnych ćwiczeń.

Dr. Rudolf Leszner dowodzi, że gimnastyka wzmacnia mięśnie, hartuje takowe, zwiększa ich objętość, przyspiesza tętno i oddychy, podnosi ciepotę ciała, zwiększa utratę wydzielin przez skórę i płuca, przyspiesza ruch robaczkowych kiszek, słowem że gimnastykę uważać należy za higienę siły poruszającej i odżywiającej nasze ciało, że gimnastyka jest szkołą fizycznej gibkości i zręczności.

Emil Du Bois Reymond w dniu rocznicy otwarcia szkoły wojskowo-lekarskiej w r. 1881, wygłosił mowę w której wykazał wszystkie zalety gimnastyki. Zaznaczył w niej krytycznie wpływ jej na mięśnie, tkankę łączną, gruczoły i układ nerwowy. Ćwiczenia ciała mówił on, są nie tylko gimnastyką mięśni, ale i nerwów. Mówił dalej o ćwiczeniach zmysłów i pamięci, a w końcu zaznaczył różnicę między gimnastyką szwedzką, niemiecką, a angielskim sportem. Znużyłbym opowiadaniem Szanownych czytelników, gdybym chciał powtarzać całą fizjologię Du Bois Reymond'a, na jakiej oparł swoje spostrzeżenia, tem bardziej, że redaktor pisma niniejszego w artykułach: „Ruch mięśniowy i wpływ jego na zdrowie człowieka“ nie równie obszerniej rozwinął zasady te fizjologiczne, z tego też powodu wszelkie tu powtarzanie stało by się zbytecznym.

Państwo pruskie pojęło gimnastykę w najobszerniejszym tego słowa znaczeniu. Tam od razu wskazano gimnastyce cel: zdrowie i polityka. Przewodnią myślą ustawodawcy pruskiego było nie tylko fizyczne wykształ-

cenie ciała, ale i wychowanie przyszłego obrońcy ojczyzny. by już od dzieciństwa zaprawić i hartować siły młodziana do przyszłych bojów. Ztąd też poszło, że nauka gimnastyki stała się tu obowiązkową i powszechną, i objęta została ustawą. Do tej ustawy rząd pruski przywiązuje wielkie znaczenie, gdyż nietylko, że jej pilnie przestrzega, tak iż dziś każda szkoła ludowa ma salę gimnastyczną urządzonej z wielkimi wygodami i przyborami, ale i pod względem naukowym, czyni wszelkie starania i ponosi znaczne wydatki pieniężne, aby tylko nauce gimnastyki, zapewnić rozwój i postęp. W Prusiech nauka gimnastyki z góry została nakazana a my z dołu zaczynamy sami wykazywać potrzebę gimnastyki, a przez liczne memoryjały prosimy codziennie o ustawę obowiązującą naukę gimnastyki. W naszym społeczeństwie uważają jeszcze gimnastykę jako zabawkę, wtedy gdy w Prusiech biorą ją za przedmiot poważny, jako rozwijającą siłę fizyczną nietylko pojedynczych jednostek, ale i całego państwa. Wymownym tego dowodem są nie tylko cenne prace z nauki gimnastyki, na licznych zjazdach się pojawiające, ale i zeszłoroczna wystawa także higieniczna w Berlinie, którą obecnie zamierzam opisać.

Na wystawie higienicznej w Berlinie, główną uwagę znawców gimnastyki zwracał na siebie model placu dla gimnastyki i igrzysk, wystawiony w dziale zbiorowej wystawy ministerstw. Historyja powstania tego modelu, zarówno jak i całe urządzenie zmuszają mnie do szczegółowego opisu. Dla zamierzonej w r. 1882 higienicznej wystawy, wypracował z polecenia ministerstwa pruskiego oświaty, w dziedzinie techniki gimnastycznej zaszczytnie znany H. O. Kluge, rysunki dla modelu placu dla gimnastyki i igrzysk. Rysunki te na odbytej konferencji, której uczestniczyli dyrektor zakładu nauczycieli gimnastyki, starszy tajny radca Waetzold, kierownik tegoż zakładu naukowego prof. Dr. Euler, starszy nauczyciel H. Eckler, budowniczy Klutzmann i H. O. Kluge, badano ściśle i ostatecznie przyjęto takowe.

Podług tych rysunków wykonał pod kierownictwem Klugego, fabrykant narzędzi gimnastycznych Buczilowsky model w stosunku 1:25 rzeczywistych rozmiarów. Figurki przedstawiające gimnastyków, modelował rzeźbiarz Landsberg. Ponieważ model ten przy pożarze wystawy w r. 1882 uległ zniszczeniu, przeto sporządził Buczilowsky z polecenia ministerstwa według rysunków zmarłego już wówczas Klugego, nowy model a rzeźbiarz Landsberg dostarczył powtórnie figury. Podług podanych wymiarów plac gimnastyczny miałby w rzeczywistej wielkości 52 metr. szerokości a 26 metr. długości. Nawiasowo nadmienię, że znany higienista Varentrap żąda 3 metry  $\square$  przestrzeni dla każdego ucznia w sali. Otoczony on jest płotem z łąt, w tylnej zaś części ma nasyp, w pośrodku którego jest rów do skakania, a w obydwu zagłębieniach są słupy z głowami oszczepowemi. W około placu i nad nasypem, znajduje się biegnia (Laufbahn). Z przodu położone miejsce dla ćwiczeń wolnych i porządkowych w rzeczywistości 16 mtr. długie 13 mtr. szerokie, ma być asfaltowane i okolone warstwą cegieł w tej samej powierzchni. Stałe narzędzia ustawiono w pośrodku placu. Najprzód widzimy wielki przyrząd do wspinania, który składa się ze słupa do wspinania i zwiszącej na dół liny, sam zaś

słup ma szczeble i chorągiewkę. Do słupa przytykają z prawej i lewej strony półdrabki (Holme), opierające się na dwóch słupach ze szczeblami (drabiny skrzydlate), do których jest 8 lin przymocowanych. Dalej na długim poprzeczniku (półdrabku) umieszczono 8 pionowych okrągłych żerdzi do wspinania, oprócz tych jeszcze 8 ukośnych owalnych żerdzi do wspinania. a naprzeciw 4 pochyłe drabiny. Pochyłe żerdzie i drabiny spoczywają każda z osobna na kobylicy, i są tak urządzone, że je zdjąć można. Pomiędzy poręczami umieszczono 4 drabiny poziome. Do jednej poręczy (Holm) przysrubowano krążydło (Rundlaufkurbel) i 8 haków dla huśtawek, a na korbie wiszą 4 liny do krążenia z drabińkowatemi chwytami, na hakach zaś reszta huśtawkowych przyrządów. Na jednym końcu tego poprzecznika, widzimy 4 stopnie dla skoków z góry.

Przed przyrządem do wspinania, ustawiona jest równoważnia 16 metr. długa.

Na lewo od miejsca dla ćwiczeń prostych są 4 mocne wspieradła, (porączki) a naprzeciw nich 5 przyrządów, drążkowych z 4 żelaznemi drążkami.

Z przyrządów przenośnych znajdują się tam:

2 odskocznie,

2 konie do skakania z wysokimi bradłami skórzanemi do zdejmowania,

3 kozły do skakania okute i do przestawiania jak konie urządzone.

6 słupków osadzonych na krzyżu do skakania, z wydrążonemi dziurkami i czopem skublowym; do tego 3 linki ze skórzanemi woreczkami i ostrzegaczami.

11 odskocznii.

2 głowy zupełnie okute.

12 oszczepów.

6 żerdzi ręcznych.

24 ciężarków.

Na tym placu gimnastycznym widać wiele małych figurek, z których wszystkie rozmaite ćwiczenia gimnastyczne systematycznie i we wzorowym porządku wykonywać zamierzają. Gimnastycy są w grupy uszykowani pod kierownictwem 7 nauczycieli, i 8 przewodników ćwiczeń. Nauczycieli odróżnić można po ciemnym ubiorze gimnastyków, zarosłych twarzach, zaś przewodników ćwiczeń, po czerwonej opasce na ramieniu.

Widzimy więc przed sobą 18 grup takich figurek gimnastyków. Tu odbywają się ćwiczenia na 2 koniach do skakania; na drążku stałym i wspieradłach ćwiczą się muskularni chłopcy; 24 większych uczniów ćwiczy się na miejscu dla ćwiczeń prostych z ciężarkami, by nadać ramionom siły wyprężania; inni zwijają się koło krążydła, jeszcze inni skaczą przez linkę, tamci zaś skaczą z góry, a 2 sławnych gimnastyków odbywa walkę na równoważni.

Tu pokazuje przewodca ćwiczeń swemi rękami łączącemu się zastępowi, jak się kulę najlepiej środkiem podeszwy potraça, tam stoją drudzy z oszczepami przed głową oszczepową, a po prawej i lewej stronie demonstrującego potraćanie kuli nogą, widzimy odważnych chłopców w zapasach i w walce w kulaniu. Model ten jest tak w całości jak i w szczegółach wzorowo urządzone, a o ile dowiedzieć się mogłem, panu Buczyłowskiemu przypisują główną tu zasługę. Dla gimnastyków będzie też może rzeczą pożądaną wiedzieć, że Buczy-

lowsky (Berlin Koethenerstrasse Nr. 17.) chętnie udziela swoich rad przy zakładaniu i urządzeniu sal gimnastycznych. Oprócz tego modelu wystawiono 46 pism, traktujących o zabawach gimnastycznych i dziecięcych. Z tych niektóre wymienię: „Zabawki gimnastyczne na wolnem miejscu połączone z obrazami żywych osób“. Dla szkół, dla zakładów żeńskich i rodzin w lecie na wsi bawiących, przez C. Lägera. Lipsk 1843.

Zabawki gimnastyczne dla wesołych chłopców przez Dr. Mor. Klossa 1861 Drezno. Ilustrowane zabawki dla chłopców przez Hermana Wagnera 1882. Lipsk i Bereio Otto Spamer. W tej samej księgarni.

Ilustrowane zabawki dla dziewcząt przez Maryję Leske, i ilustrowane zabawki dla rodzin 1882. przez Dra Jana Daniela Georgeura i wiele innych.

Widzimy więc, że gimnastyka znalazła za granicą swoich godnych wystawców na wystawie, a na zjazdach higienicznych znakomitych uczonych i obrońców. Oby też u nas zrozumiano przecie wartość gimnastyki i tę prawdę, że siła fizyczna jednostki jest zarazem siłą fizyczną ogółu i potęgą narodu.

### Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ“.

Przystąpili do Towarzystwa jako członkowie zwyczajni:

Adam Karol, technik.

Kossowski Włodzimierz, słuchacz filozofii.

Łonicki Ludwik, urzędnik asekuracji krakowskiej.

Prokopowicz Jan, słuchacz filozofii.

Romer Adam, urzędnik Namiestnictwa.

Spożarski Eugeniusz, introligator.

Dr. Sokal Emil, adwokat krajowy.

W miesiącu Grudniu z. r. brało udział w ćwiczeniach 82 członków, w Styczniu b. r. 96 członków, a w lutym 112.

Ćwiczenia odbywały się w poniedziałki, środy i piątki od 7. do 8. i od 8. do 9. godziny wieczorem, zaś we wtorki, czwartki i soboty od 6. do 7. i od 7. do 8. godziny.

Dla uczniów szkoły gimnastycznej było tygodniowo 12 godzin przeznaczonych na naukę gimnastyki.

W skutek zezwolenia Wysokiej Rady szkolnej krajowej z dnia 24. lutego 1884. do l. 1124 dodano, na naukę gimnastyki dla uczniów IV. gimnazjum jeszcze dwie godziny tygodniowo. Wyznaczyliśmy zatem dla uczniów IV. gimnazjum jeszcze dwie godziny tygodniowo więcej, a mianowicie we wtorki i czwartki od 11. do 12. godziny w południe, zaczawszy od 1. Marca br. Na te godziny ucześnie 100 uczniów.

Wydział odbył w ciągu tego czasu 4 posiedzenia, a komitet budowy sali jedno; na cel budowy sali wydano 145 złr. 50 ct.

Fundusz budowy sali wynosi z dniem 1. Marca b. r. kwotę 4581 złr. 24 ct. a. w. będącą w posiadaniu Towarzystwa, i 3501 złr. 39 ct. znajdującą się w przechowaniu wysokiego Wydziału krajowego. Łącznie zatem jest 8092 złr. 63 ct. a. w.

Do dnia 1. Marca b. r. wydano na cel budowy sali kwotę 6351 złr. 65 ct. Jeżeli do tej cyfry dodamy

obecny stan funduszu, to okazuje się, że Towarzystwo od czasu swego istnienia, a względnie od lat 6, w którym to czasie wzmógł się większy ruch w Towarzystwie, przysporzyło do funduszu budowy sali kwotę 14444 zł 28 ct. Jestto wprawdzie mała cyfra, jednakowoż ze względu na niekorzystne warunki, z jakimi Towarzystwo walczyć musiało, jestto najwyższą kwotą jaką osiągnąć było w możności.

**Ogłoszenie.** W pierwszych dniach miesiąca Marca b. r. odbywać się będzie pomiar siły cielesnej zwyczajnych członków Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“. Do licznego w niem udziału zaprasza się uprzejmie.

Na dniu 2. Marca b. r. zapowiedziane walne zgromadzenie członków Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ dla braku statutem przepisanego kompletu nie mogło się odbyć.

W myśl §. 20. statutu zaprasza Wydział członków ponownie na walne zgromadzenie, które odbędzie się w niedzielę dnia 16. Marca b. r. w sali Towarzystwa pod l. 7. przy ulicy Kurkowej o godzinie 4. po południu.

Na porządku dziennym:

1. Odczytanie protokołu z ostatniego walnego zgromadzenia.
2. Sprawozdanie z czynności Wydziału.
3. Zmiana statutu.
4. Wybór Wydziału.
5. Wnioski członków.

Ze względu na ważność sprawy, jaką jest zmiana statutu upraszamy o liczny udział.

Fundusz bieżący Towarzystwa jest wyczerpany, a zaległości wkładek u Szanownych Członków są znaczne, dla tego zmuszoną jest Dyrekcja prosić Szanownych Członków, jeżeli już o nie zupełne, to przynajmniej częściowe uiszczenie zaległości.

**Reduta Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“** we Lwowie, urządzona dnia 23. Lutego, pozostawiła niezawodnie miłe wrażenie w umyśle widzów, bo łączyła w bogatym programie: *utile et dulce* t. j. dała gościom obraz gimnastyki towarzyskiej w godowych szatach, i przedstawiła w krótkości rys ćwiczeń mięśniowych, na których spędzają młodzieńcy i mężowie wolne swe chwile od zatrudnienia na boisku gimnastycznym Towarzystwa. Zgromadzona publiczność, a w szczególności nasze piękne panie miały sposobność przekonania się, (a nie wątpimy, żeśmy do przekonania trafili), że gimnastyka jest wcale rzeczą niewinną, dla wszystkich przystępną, a dla fizycznego rozwoju ciała z pewnością nader korzystną, patrząc na dzielne, a pełne życia i ognia postacie ćwiczących się Sokołów.

Obecnie mamy zamiar przypomnieć tylko ćwiczenia, dokonane na wyż wspomnianej reducie, pominawszy krotocwilne ubrania i nazwy, z redutą tylko harmoniujące.

Pochód marynarzy, wykonany przez 20 członków Towarzystwa, nie był niczem innym, jak ozdobnym pochodem, używanym w lekcjach gimnastycznych, przy ćwiczeniach rządowych, w celu przyuczenia ćwiczących do pięknego a męskiego pochodu w taktie i w rytmie. Ćwiczenia te odbywają się w salach gimnastycznych,

jako ćwiczenia wspólne (zbiorowe), których jedną część stanowią.

Balet przeprowadzony w pantominie „Igrzyska czarodziejskie“, dał obraz biegu trwałego, dokonywanego w różnych kierunkach boiska, w połączeniu z ćwiczeniami wolnymi. Bieg trwały, który niepoślednio rozwija płuca, i wzmacnia mięśnie nóg i dolnego tułowia, odbywają członkowie zwyczajnie raz w tygodniu. Powyższy bieg trwały wykonało 16 członków, w taktie szybkiej polki, opisując kierunki częścią posobne, częścią równoczesne, bądź proste, bądź łukowe, kreśląc tym sposobem różne piękne harmonijne figury geometryczne. Bieg zakończono stosowną grupą.

Nastąpiły ćwiczenia na koniu wszersz ustawionym, mianowicie woltaże, które są wyborną szkołą zgrabności, przytomności umysłu, elegancji w ruchach, odwagi i pewności. Rozpoczęto woltaże rozmaitymi rodzajami wsiadów na konia, poczem przeskakiwano go zawrotnie, obocznie, odwrotnie, kucznie, wolno, a w końcu przerzutnie. Ćwiczenia były metodycznie stopniowane i podały w krótkości sposób nauczania, jak poczynając od ćwiczeń lekkich, elementarnych, z wolna wprawiając się, przy bacznej asekuracji ćwiczący się dochodzą do ćwiczeń stopni wyższych, wymagających już siły i zręczności w niemałej mierze.

Pod nazwą „figielki“ kryły się ćwiczenia: wolne towarzyskie, mocowania, podnoszenie i dźwiganie drugich współćwiczących i grupy, zakończone przez dwóch najsilniejszych z członków rzucaniem kamienia 19 klg. ważącego, z rąk do rąk na odległość czterometrową.

Poczem przystąpili członkowie do budowania piramid, bądź okrągłych, bądź płaskich, i to dwu i trzy piętrowych. Jest to może jeden z najtrudniejszych działów ćwiczeń gimnastycznych, wymagający z jednej strony niepośledniej siły i wytrwałości, z drugiej zaś strony, lekkości, zgrabności, pewności w utrzymywaniu równowagi i śmiałości. Widzowie więc mieli sposobność podziwiania tu siły dźwigających, a zręczności wspinających się. Ćwiczenia te, jak i w ogóle wszystkie ćwiczenia wspólne (zbiorowe), są znakomitą szkołą pod względem etycznym, gdyż uczą koleżeństwa, wzajemnej bratniej pomocy, zaparcia swój indywidualności, podporządkowania swego „ja“ pod potrzeby ogółu i przekonania, że „viribus unitis“ dopiero dzieła dokonać można.

Program zakończono ćwiczeniami na stałym drążku poziomym, które odznaczały się lekkością, elegancją i swobodą w ruchach. Członkowie wykonali według „układu sokolskiego“, wymyki, przemyki, spierania w końcu kołowroty, a zakończyli piękną grupą na drążku.

Zgromadzona publiczność przekonała się, jak przy pilności i wytrwałości ze strony ćwiczących się członków Towarzystwa, można dojść, do znakomych rezultatów, pomimo że członkowie biorący udział w ćwiczeniach nie byli i nie będą nigdy zawodowymi gimnastykami, a ćwiczenia gimnastyczne w Towarzystwie, nigdy nie były, nie są i nie będą celem, lecz zawsze li tylko środkiem do dopięcia wyższych szlachetniejszych celów. Tem tylko jedynie powodowani członkowie Towarzystwa naszego, zajmujący poważne stanowiska w społe-

czeństwie, wzięli udział w publicznych ćwiczeniach, dając dowód jednej z cnot sokolskich, ofiarności i zaparcia się siebie, dla dobra idei.

## KRONIKA.

**Filija Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ w Tarnowie.** Dnia 11. Stycznia br. zebrali się w sali gimnastycznej tutejszego gimnazjum panowie, którzy odbywają zimowy kurs gimnastyki towarzyskiej w liczbie 20, by się zawiązać w stowarzyszenie, któreby miało na celu krzewienie nauki gimnastyki w mieście, a nawet i po za obrębem miasta wedle potrzeby.

Po krótkiej przemowie kierownika ćwiczeń gimnastycznych p. J. Przybyłkiewicza, ponieważ już statuta były omówione i obrobione, przystąpiono do głosowania kartkami.

Na prezesa wybrano P. Br. Trzaskowskiego, dyrektora gimnazjalnego, na zastępcę tegoż P. Józ. Nedoka, profesora gimnazjalnego, których wydelegowani członkowie już przedtem uprosili, aby zechcieli wziąć udział w stowarzyszeniu. Do Wydziału weszli panowie: J. Kornicki jako sekretarz, Wilhelm Müldner kupiec — jako skarbnik, dalej p. Łopatynier, sekretarz starostwa i Treppel oficyjał poczty; na zastępców Dr. praw p. Glazer i Wiśniewski ze sądu.

Tak więc miasto nasze posiada o jedno stowarzyszenie więcej, którego godłem „Sokół“ w locie. *Jp.*

Do powyższych słów korespondenta, dołączamy kolegom w Tarnowie serdeczne: „Szczęść Boże“. Nie wątpimy że pod kierunkiem i prezesostwem takiego dzielnego pedagoga, towarzystwo to szybko i energicznie rozwijać się będzie.

**Pływalnia w Tarnowie.** Stowarzyszenie gimnastyczne „Sokół“ świeżo zawiązane w Tarnowie, czekając tylko jak pisze „Pogoń“ potwierdzenia statutow, położyło sobie za zadanie przeprowadzić myśl urządzenia pływalni.

Ładny pomysł lecz jak trudny do wykonania. Przecież Tarnów położony od Dunajca 7 Km., od Białej 3 Km. jakżeż tę myśl zrealizować? Byli już tacy którzy tę myśl podnosili, mając dobro pokoleń na względzie, a nawet o ile ta rzecz w mieście wiadoma zbierał na ten cel pieniądze ś. p. Jasiński, nadinżynier i ulokował je, ale gdzie? Jeśli tak było to myśl wraz z pieniędzmi zaginęła. Powodowany tą samą myślą jeden z radców miasta, na posiedzeniu magistratu podniósł był myśl urządzenia pływalni, i ofiarował nawet pieniądze na wydzierżawienie stawu, a resztę chciał sam urządzić. Lecz niestety powstano na niego, a przyciśnięty w kąt zaniechał wszystkiego. Dziś znowu po raz trzeci taż sama myśl powstaje w Tarnowie, lecz czy nie na próżno?... Miejscem wygodnym na urządzenie pływalni jest staw w ogrodzie strzeleckim... Oparkaniwszy od strony ogrodu, i postawiwszy budynek ładny, ogród by nie stracił na swem wejrzeniu i piękności, owszem zyskał by tylko...“  
(*Pogoń Nr. 5.*)

**Filija Stanisławowska Towarzystwa Gimnastycznego Sokół** odbywszy w dniu 2. Marca r. b. pierwsze swe walne zebranie wybrała: przewodniczącym Dr. Zygmunta Mroczkowskiego, zastępcą: Tadeusza Artychowskiego, Wydziałowemi pp. Franciszka Miazgę, Józefa Dawida, Jägermana, Michała Stepka, Antoniego Wysockiego i Dr. Mieczysława Łazowskiego. Zastępcami zaś pp.: Antoniego Libera, Bałabana i Bertoniego.

**Gimnastykę dla dziewcząt** niedawno jak wiadomo, ankieta szkolna wiedeńska nie uznała za obowiązujący przedmiot nauczania, pomimo iż tak chętnie lubi iść śladem berlińskich mężów stanu. Otóż zwracamy uwagę, że na posiedzeniu parlamentu w Berlinie d. 5. Lutego r. b. minister oświaty Gossler mówiąc o nauczaniu szkolnem

gimnastyki powiedział między innymi te słowa: „Że nie o to nam iść winno głównie czego się uczą dziewczęta nasze w szkole, ale oto jakie zajmą w przyszłości stanowisko. Jeśli bowiem od mężczyzn żądamy, aby siły swe oddawali na usługę ojczyźnie, to równie zwrócić się powinniśmy i do tych także, z których się pokolenie nowe rozwija tj. do kobiet. Gimnastyka tylko dla nich musi uwzględnić zawsze właściwości kobiece, tj. być nieco różną od gimnastyki dla chłopców.

„Życzyć sobie należy aby naród wszedł na tę drogę, która mu przysparzać będzie silnych i zdrowych obywateli“  
Lepiej jest zawsze. — nawet przeciwnika w dobrem naśladować jak w złem, lub silić się na oryginalne ale nie fortanne nader pomysły i rozmowiania.

„Klub zdrowia“ czytelni akademickiej we Lwowie jak donosi jej ostatnie Sprawozdanie z r. 1882/3 i 84. „w myśl regulaminu uchwalonego dla Kółka“ a przez Wydział czytelni potwierdzonego, zajął się ułatwieniem dla członków klubu nauki gimnastyki, szermierki i ślizgawki. W drugim zaś kursie ma się zająć urządzeniem odczytów z dziedziny fizjologii i higieny, nauką pływania, wycieczkami za miasto a wreszcie i wspólną akademicką kuchnią.

„Dotychczas wpisało się do Kółka członków 80“. Zaznaczając ten pocieszający objaw czynności i usiłowań Wydziału Czytelni Akademickiej życzymy jej aby w rozpoczętej w tym kierunku pracy, nie ustawała tylko — ale na coraz szersze zakreślała ją rozmiary. Klub zdrowia bowiem powinien obejmować nie część członków Czytelni, ale wszystkich bez wyjątku. Zdrowie bowiem nie jest i nie może być niczym specjalnością, ale jest dla wszystkich pożądane i potrzebne, będąc niezbędnym warunkiem każdej pracy, tak fizycznej jak umysłowej. Mogą też być i zawiązywać się Kółka: historyków, filologów, literatów, prawników i przyrodników do specjalnej pracy, ale klub zdrowia powinien łączyć zawsze wszystkich bez wyjątku akademików na wszechnicy, aby ich naukowe, umysłowe prace i życie siedzeniowe równoważyły się wciąż troską o zdrowie i ruchem, tj. ćwiczeniami mięśniowymi. Dobrą jest szermierka i wyborne pływanie; ale systematycznie prowadzona gimnastyka, która się zawsze tak porą letnią jak zimową, tak w czas ładny jak i brzydki odbywać daje, zaleca się dla młodzieży akademickiej przedewszystkiem i najwięcej, z wielu bardzo względów. Gimnastyka bowiem która daje się przeprowadzać racjonalnie do potrzeb i wymagań zdrowia i zawodu przyszłego, obejmuje wszelkiego rodzaju ruchy i ćwiczenia, i najwięcej służy zdrowiu i rozwija siły.

Towarzystwa gimnastyczne wszędzie też w całej Europie liczą młodzież akademicką do swoich członków. W zbiorowych ćwiczeniach, wyrabia ona tu nie tylko siły i hartuje zdrowie swoje, ale budzi i rozwija koleżeństwo, tę dobrą i pożądaną wróżbę zgodnego życia i pracy przyszłych obywateli kraju. Klub zdrowia akademicki powinien postawić też sobie za godło, słowa te angielskiego męża stanu niedawno wypowiedziane: „że wszystko co się działa w celu poprawienia zdrowia narodu, służy razem za podstawę jego wielkości i sławy“. Od młodu więc i póki czas, gotujmy nie tylko moralne i umysłowe, ale i fizyczne także siły dla przyszłej pracy i szczęścia ojczyzny.

**Fizyczne wychowanie dziewcząt.** W piśmie angielskim „The Lancet“ 1883 II. Nr. 23 czytamy następujące uwagi w tym przedmiocie.

Pocieszającym jest objawem coraz większe zwracanie uwagi, na fizyczne wychowywanie dorastających dziewcząt. Szwedzka gimnastyka znajduje przyjęcie ogólne a bojaźliwe matki i przesadne ochmistrzynie dopuszczają wiele gier i zapasów obecnie, które dawniej były proskrybowa-

nemi. Nie ulega wątpliwości, iż obecny kierunek jest na dobrej drodze, o ile trzymany będzie w rozsądnych granicach, bo rozciągnięcie atletycznych zapasów do szkół żeńskich, byłoby wielkim błędem. Lecz krótko mówiąc, codzienne wykonywanie systematycznych ćwiczeń, odda największe usługi w późniejszym życiu, przez rozwój całej budowy i przez zapobieżenie tym zбочzeniom, które tak często występują tuż po zamąż pójściu. Zбочzenia pojawiające się w tym okresie, wypada w ogóle odnieść do niedokładnego rozwoju i nieodpowiedniego odżywiania. Gdy dziewczę jest zdrowe potrzeba, tylko słabej zachęty lub powiedzmy przypilnowania, aby odbywało się codzienne systematyczne ćwiczenie. Powinno ono składać się z pewnych ćwiczeń gimnastycznych, które powinny być wykonywane jako część nauki, a uzupełnione odpowiednimi na wolnym powietrzu (np. grą w piłkę). Pływanie jest ćwiczeniem które powinna umieć każda dziewczyna, i winno być systematycznie nauczane w każdej szkole żeńskiej. Wiosłowanie jest także ćwiczeniem wzmacniającem mięśnie tułowia i brzucha, jest więc z tego powodu cennem, używane bowiem rozważnie nadaje gracyję i elegancyję postawie. Szkoły nad morzem i rzekami położone, nie powinny tych okoliczności spuszczać z oka, i postarać się o pewnego wiosłarza któryby nauczał wiosłowania. Jazda konna zawsze cieszyła się uznaniem ze strony lekarzy, lecz wydatek jakiego wymaga przeszkadza w wielu przypadkach wykonywaniu jej. Dla delikatnych i szybko wzrastających dziewcząt, niektóre z wymienionych ćwiczeń są nieodpowiednimi, w tych razach najlepiej z początku ograniczyć się li do gimnastyki, aż póki nie wzmocni się ustrój. Aż dotąd ubiór stanowił wielką przeszkodę, nie pozwalającą wolnych ruchów członkom i ciału, lecz należy się spodziewać, iż wprowadzenie więcej rozsądnego ubioru usunie w przyszłości te niedogodności.

Dziś używany ubiór jest zupełnie odpowiedni dla dziewcząt niżej 15 roku życia, a kobiety do niego przyzwyczajone nie chętnie jak sądzimy, porzucają go zwłaszcza, że używać mogą dłuższych bluz. (K. Gr.).

„Z życiem“ galop na fortepian kompozycyji pani Maryi Łuczkiwicz, ofiarowany został komitetowi Reduty Towarzystwa „Sokol“ we Lwowie, na dochód budowy sali gimnastycznej. — Cena 40 ct. — Nabyć można w sali „Sokoła“ ulica Kurkowa l. 7.

Trzy par ciężarków żelaznych jedne ważące 50 kl., drugie 25 kl., a trzecie 13 kl., ofiarowane zostały naszemu Towarzystwu Gimnastycznemu, przez p. Augusta Schumanna, fabrykanta machin we Lwowie. (Ul. Łyczakowska l. 99).

Za dar ten Wydział „Sokoła“ składa Szanownemu ofiarodawcy uprzejme podziękowanie.

**Taniec i gimnastyka** pod tym tytułem p. Ludwik Frappart członek baletu opery paryskiej wydał broszurkę, w której między innymi zdaniem czytamy: „Wiele dziś i często bardzo mówi się o gimnastyce i o wielkich z niej korzyściach w wychowywaniu, a bardzo mało a nawet prawie zupełnie tu nic, nie wspomina się o tańcu. Nie odrzucamy jednak gimnastyki, która służy ciału i jest zawsze użyteczną, a dla dzieci nawet niezbędną, jednakże stauowczo oświadczamy się za tem, ażeby w wychowywaniu dziewcząt, gimnastykę zastępowano tańcem“.

Słusznie też jedno z pism pedagogicznych czeskich, robi z tego powodu uwagę, iż pokazuje się, „iż członek baletu nie koniecznie bywa zarazem i dobrym pedagogiem“, choć z konkluzyją broszurki p. Frappart zgodzić się musimy, pragnąć wraz z nim, „aby dziewczęta dorastając, czuły w sobie nie tylko moralne i umysłowe siły, ale i fizyczne także obok dźwięku i czułości“.

**Treść:** Etyczne zadanie nauki gimnastyki. (Dokończenie). — Zarys ćwiczeń na skoczni. (Ciąg dalszy). — Gimnastyka na Zjeździe i wystawie higienicznej. — Sprawy Towarzystwa gimnastycznego „Sokol“. — Kronika.