



Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

SOKOŁ

we LWOWIE



WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACJA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
 Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół” 1. Y ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna dla: Członków Tow. Nie członków.

	Rocznie	Półroczn.	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki. . .	1 zł. — ct.	60 ct.	1 zł. 20 ct.	65 ct.
z przesyłką . . .	1 „ 10 „	65 „	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „ . . .	1 „ 30 „	75 „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

M A J
1884

Przedpła roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	4 franków.
„ innych, podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.	

Medycyna i gimnastyka*)

spolszczył

Dr. Wenanty Piasecki.

Przechodząc po kolei dzieje ćwiczeń gimnastycznych, jak takowe uwydatniały się u różnych narodów, w różnych okresach oświaty, widzimy, że gimnastyki w najobszerniejszym znaczeniu tego wyrazu, używano jako środka do dopięcia trzech oto celów.

Najpierw urządzano rozmaite ćwiczenia cielesne, celem przyjemności i zabawy, jaką odnosili uczestnicy z poczucia siły i zręczności swego ciała. U nich wykonywane sztuki gimnastyczne już same przez się stanowiły cel, który osiągnąć chciano. Atletyka Greków i Rzymian, turnieje i orężne zabawy średniego stulecia nowoczesny sport, są najważniejszymi objawami pierwotnej gimnastyki, jaką znajdujemy tak u narodów cywilizowanych jak i u dzikich. Będąc wynikiem nadmiaru cielesnej siły, swawolny ten i namiętny rodzaj rozrywek i zabaw, nie zwraca wcale uwagi na to, czy takowe uczestnikom radość, czy boleść sprawiają; to też i sprzeczne są zapatrywania, o ile takie ćwiczenia pożytek lub szkodę przynoszą.

Bezsprzecznie wyżej stoją dwa następne rodzaje gimnastyki, do których zaliczamy też ćwiczenia cielesne na obecnym stopniu rozwoju wykonywane: gimnastyka wychowawcza (szkolna, pedagogiczna) obejmująca szczegóły czysto wychowawcze, i lekarska

czyli lecznicza, mająca zadanie wzmocnić ciałotwór zdrowy a uzdrowić chory. W samym wykonywaniu, obydwie te rodzaje gimnastyki jest prawie niemożliwym odłączyć od siebie; gdyż gimnastyka wychowawcza powinna się wykonywać wedle przepisów higieny, a tylko gimnastyka lecznicza bywa zwykle niezawisłe przeprowadzaną z dokładną świadomością szczegółowego celu.

W Niemczech od dawien dawna uwydatniała się szczególnie gimnastyka wychowawcza, i z wielką zręcznością umiano tu wyzyskać pedagogiczną stronę tej nauki. Dopiero w najnowszym czasie, poczęto się pozbywać tego zbyt jednostronnego kierunku, starając się poniekąd pogodzić godne uznania wymogi pedagogiki z mniej ważnymi wymogami sztuki leczniczej (medycyny). Zbytecznym byłoby udowadniać, że do tego nowego kierunku reformy należy przyszość.

W tych warunkach jest rzeczą największej doniosłości, ażeby w wyjaśnieniu kwestyi urządzeń gimnastycznych, brali jak największy udział lekarze; i oto z wysokim zadowoleniem możemy dziś wskazać dzieło, które wprawdzie jest napisane dla lekarzy, ale zawiera też wiele i takich wiadomości, które naszym czytelnikom bardzo się przydać mogą. Dziełem tym jest: „Allgemeine Orthopädie, Gymnastik und Massage“ prof. Dra Fryderyka Busch'a w Berlinie (Lipsk F. C. W. Vogel).

Po raz pierwszy znajdujemy tu w formie podręcznika naukowego wyświecone wszelkie szczegóły mające związek z zastosowaniem gimnastyki do celów leczniczych, i już ten jeden fakt każe nam to dzieło

*) Deutsche Turnzeitung Nr. 16 1883.

powitać, jako pożądany nabytek w piśmiennictwie zawodowym.

Że zaś książka ta nie należy do zwykłych wyrobów kompilatorskich na targu księgarskim, lecz owszem zawiera wiele zupełnie nowych i oryginalnych poglądów, poczuwamy się do obowiązku zapoznać czytelników naszych przynajmniej z treścią najwibniejszych jej rozdziałów.

I. Jaki użytek może robić medycyna z rozmaitych rodzajów gimnastyki w tej lub owej postaci?

Według starodawnego przysłowia, życie jest ruchem a bezruch śmiercią. Wychodząc z tej zasady, która w całości nie wszędzie się sprawdza, jednakże w ustrojach wyżej organizowanych zawsze dopisuje, profesor Busch w swojej rozprawie uwydatnia najpierw fakt, że u człowieka za ruchy w pierwszej linii do życia niezbędnie potrzebne uważać należy: ruchy serca i tychże skutek krążenie krwi, tudzież ruchy rozszerzające, ścieśniające i zwężające klatkę piersiową, i ich następstwo wymianę gazów krwi naszej t. j. oddychanie. Tylko u niższych zwierząt kręgowych obydwie te ruchy mogą przez jakiś czas być zastanowione bez koniecznej utraty życia. Wiadomo, że ryby i płazy mogą kilka dni a nawet tygodnie leżeć zamrożone w lodzie, przyczem ich krew i błonki ciała są lodowato stężone. Po stopniowym roztajaniu oddych i krążenie krwi u nich wracają. Przeciwnie u największej części ssawców i u człowieka, już samo zupełne zniesienie dowolnego ruchu, i wynikające z tąd obniżenie ciepłoty po niedługim czasie niechybnie śmierć sprowadza. Przerwane zaś u nich oddychanie i krążenie krwi, wywołuje — jak wiemy, śmierć już po kilku minutach.

Obydwie te tak ważne ruchy, bardzo mało podlegają naszej woli. Najsilniejsza wola nie może wpływać na przyspieszenie lub zwolnienie uderzeń serca, bije ono wedle własnego popędu, a człowiek nie może go zniewolić do wykonywania żadnych ćwiczeń gimnastycznych. Co się zaś tyczy ruchów oddychowych, to możemy wprawdzie liczbę oddychów tudzież ich głębokość samowolnie zmieniać, lecz regularny tok sprawy oddychania stosuje się, do okoliczności, w jakich ciałotwór się znajduje, i przez to usuwa się z pod naszej samowiedzy a zatem i woli. Pomimo to jesteśmy przecież w stanie, zapomocą samodzielnych ruchów mięśniowych wpływać nie tylko na krążenie krwi, lecz też i na oddychanie.

Spotęgowane samodzielne ruchy, mówi profesor Busch, wywołują wkrótce przyspieszenie uderzeń serca, i wzmaganie się oddychów co do liczby i głębokości. Bezpośredni następstwem tego jest szybszy obieg krwi w naczyniach wielkiego i małego krążenia, zwiększone wydzielanie się wody na powierzchni skóry i z płuc, podniesione pragnienie i łaknienie, a po zaspokojeniu tegoż, przyspieszona przemiana spożytych pokarmów w soki ciałotworu.

Prócz tego wiemy, że często poruszany mięsień znacznie grubieje, nabywa barwy żywo czerwonej, a włókienka jego stają się jędrniejsze, słowem podwyższa swą dzielność. Za pomocą regularnych ćwiczeń gimnastycznych istota kostna staje się więcej zbitą i

twardszą a ruchliwość stawów w wysokim stopniu się wzmaga.

Takie spostrzeżenia w różnych czasach nakłaniały ludzi do wykonywania ćwiczeń cielesnych, choć często niewidziano, że wszystkie te ich dodatnie skutki występują dopiero po wypełnieniu pewnych warunków.

Przedewszystkiem powinien ustroj natężony ruchami cielesnymi, mieć zapewnioną odpowiednią ilość żywności, ażeby chyżo na miejsce zużytych tkanek ciałotworu następowało świeże tworzywo. W braku tego, ruchy nie tylko nie wzmocniają ciała, lecz przeciwnie osłabiają je. Uwzględnić też należy jakość pożywienia, którą to okoliczność umieli dobrze oceniać Grecy wobec wysokiego poważania sił atletycznych przy świętych igrzyskach, zalecając atletom osobną dyetę, tak zwaną „anamkofagie“.

Drugim wymogiem jest, ażeby wykonywane ruchy gimnastyczne, nie dochodziły aż do ostatnich kresów zmęczenia. Bardzo mocne natężenia cielesne wymagają bowiem tak wysokich wysileń, nietylko od narządów bezpośrednio pracujących, lecz też od płuc i serca, iż z tego powodu mogą powstawać ciężkie i trwałe uszkodzenia. Na podstawie wielu doświadczeń, zebranych podczas wojny i w czasie pokoju, śmiało możemy twierdzić, iż ruchy wykonywane zbyt długo i doprowadzane aż do bezdechu i wysiłku, bywają czynnikiem który życie prędzej skraca niż przedłuża.

Opierając się na tych danych, profesor Busch dochodzi do następujących wniosków, odnośnie do wytyczenia dozwolonych granic dla ćwiczeń gimnastycznych: „Gimnastyka tak lecznicza jak i wychowawcza, stawia sobie zadanie wpływać bądź to w duchu leczniczym gojąco na cierpienia i przywary cielesne, bądź też wyrabiać właściwe każdemu ustrojowi zdolności cielesne w sposób jak najbardziej odpowiedni zdrowiu i dzielności. Stawiane wymagania nigdy nie powinny wychodzić ponad zdolność w wykonywaniu pojedynczych osobników. Nie jestem wprawdzie pod tym względem, mianowicie w gimnastyce wychowawczej, tak pedantycznym, ażeby za każdy przy wykonywaniu ćwiczeń zdarzający się nieszczęśliwy wypadek składał winę na samą naukę; owszem pilnie a nawet z przymusem powinna być przeprowadzana gimnastyka wychowawcza, mianowicie u chłopców, u których zbyt duża bojaźliwość i powściągliwość zupełnie byłaby nie na miejscu: jednakże i tutaj nie może się obejść bez stanowczego indywidualizowania, ażeby od danych osobników nie wymagać więcej, niż takowi wykonać są zdolni, a zarazem z wszelką stanowczością opierać się wszelkim wybrykom wkraczającym na pole akrobatyki i atletyki. Tej granicy nie przestrzegał Jahn w zaprowadzanych ćwiczeniach mięśniowych. Nie robię mu z tego wyrzutu, miał on bowiem przed oczyma cel wyższy, wobec którego nikną podobne względy, a mianowicie odrodzenie swego narodu i uzdolnienie go do walki celem pokonania najazdu francuskiego; jednakże na czasy spokojniejsze taka wychowawcza gimnastyka fachowa, połączona z niebezpieczeństwami byłaby zbyt utrudzająca i więcej niż potrzebna. Dopiero Spiess wprowadziwszy odpowiednie złagodzenia usunął tę wadliwość“.

Z tych samych powodów powstaje profesor Busch przeciw sportowi angielskiemu, odzywając się w te słowa:

„Główną cechą sportu jest właściwie to, że w pewnym rodzaju ruchów kilku ludzi z wytężeniem wszystkich sił swoich dobija się zwycięstwa. Chęć sławy pobudza walczących do wysileń, które nie rzadko pozostawiają po sobie trwałe uszkodzenia, nie dające się usprawiedliwić ostatecznym celem walki“.

Busch przytacza, że sławny chirurg Liston, umarł w skutek zbytniego natężenia przy wiosłowaniu, i że takie wypadki wcale nie są rzadkością. Wystarczy tych kilka uwag, ażeby obznać czytelnika ze stanowiskiem, jakie zajmuje terazniejsza nauka lekarska wobec gimnastyki. Pragnący pod tym względem gruntowniejszego pouczenia, niech przeczyta odnośne rozdziały powyższego dzieła.

II. Zastosowanie gimnastyki w sztuce leczniczej t. j. medycynie.

Wszystkie warunki wymagane od gimnastyki wychowawczej, jeszcze w wyższym stopniu muszą być uwzględniane w gimnastyce leczniczej; ponieważ ta zwraca się wprost przeciw istniejącym pewnym chorobom i ma do czynienia z ciałotworem już osłabionym. Starodawne ostrzeżenie: „Nieszkodzić!“, którem już Hippokrates napomina praktyków lekarzy, winno być uwzględniane tu z najsumienniejszą starannością.

W najogólniejszej postaci przedstawia się nam gimnastyka lecznicza jako dyetetyczna, której zadaniem jest wzmocnić ciałotwór w ogólności, za pomocą odpowiednich ruchów. Przechadzanie się po świeżem powietrzu i jazda konna, należą do niej w pierwszym rzędzie, a prof. Busch dodaje jeszcze do tych od najdawniejszych czasów używanych środków jazdę na skoropędzie (velocidède), który to przyrząd dla wielu z tego względu byłby odpowiednim, że skoropęd mniej kosztuje, niż koń, nie potrzebuje ani obroku ani pielęgnacji, i że jadący nim nie podlega niebezpieczeństwu spadnięcia i znacznego pokaleczenia się. W Anglii i Francji ten rodzaj gimnastyki już od dawna w wysokim stopniu jest uprawiany, a obecnie zaczyna się przyjmować też i w Niemczech, mianowicie w Berlinie. Jako znane rodzaje gimnastyki dyetetycznej wymienimy tu jeszcze używanie ciężarków (ciężek), ćwiczenia wojskowe (mustra) i pływanie.

Zakres gimnastyki leczniczej zastosowywanej do leczenia pewnych wybitnych chorób rozszerzył się tak dalece w ostatnich czasach, że dokładne tegoż przedstawienie przekroczyłyby za nadto ramy naszego pisma. Z natury rzeczy nie wchodzi ten odłam gimnastyki w obręb działalności naszych stowarzyszeń gimnastycznych, ponieważ przy niej są niezbędne rady i przepisy lekarza. Przedewszystkiem ortopedyja, t. j. nauka o leczeniu skrzywień i ułomności ludzkiego ciała, znalazła w gimnastyce swą najgłówniejszą podporę. Nadmienione dzieło zajmuje się też gimnastyką ortopedyczną bardzo szczegółowo, jednak właśnie ten rozdział przedstawia się dla nielekarza jako księga opieczentowana pięcioma pieczęciami.

Równie też zastosowanie gimnastyki i mięsienia po obrębem ortopedyi, jest daleko obszerniejsze, niż się to zwykle przypuszcza. Mianowicie w chorobach oddzielnych

gromad mięśni, wytrwale ćwiczenia gimnastyczne częstokroć wydają zadziwiające wyniki; przypominamy tu tylko, że leczenia tak zwanego kurczu pisarskiego i jąkania się w wielu wypadkach dokonano, jedynie takimi ćwiczeniami,

Poprzestajemy na tych pobieżnych uwagach o tem dziele jedynem w swoim rodzaju. Przyczyni się ono choć pośrednio do rozszerzenia gimnastyki; ponieważ mianowicie lekarze, dla których ono jest przeznaczone, wyniosą z jego czytania niezbite przeświadczenie o ważności ćwiczeń cielesnych, i będą się poczuwać do obowiązku wspierania dosadnego dążności towarzystw gimnastycznych. Z tego też względu i my witamy to to dzieło z radością.

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

III. wprost naprzód, po nad górną krawędź pomostu.

a) odbiciem trzyrazowem. Nauczyciel dzieli pomost trzema linijami wierzch pomostu na cztery równe części (odstęp między linijami wynosi 0.75 mtr.) i poucza, że ćwiczący ma się na tych linijach stopą odbijać, a mianowicie, poczynając od dołu:

α) lewą na pierwszej linii — prawą na drugiej — lewą na trzeciej i skok wpród po nad krawędź.

β) prawą na pierwszej linii — lewą na drugiej — prawą na trzeciej i skok wpród po nad krawędź,

lub też co trudniejsze:

α) lewą na pierwszej linii — prawą na drugiej — obiema na trzeciej i skok wpród po nad krawędź.

β) prawą na pierwszej linii — lewą na drugiej — obiema na trzeciej i skok wpród po nad krawędź.

b) odbiciem dwurazowem. Nauczyciel w tym razie dzieli pomost na trzy części dwiema linijami. Odstępy między linijami = 1 mtr.

Linije te oznaczają miejsca odbicia, a mianowicie:

α) lewą na pierwszej linii — prawą na drugiej i skok,

β) prawą „ „ „ — lewą „ „ „

lub co trudniej:

α) lewą na pierwszej linii — obiema na drugiej i skok,

β) prawą „ „ „ — „ „ „ „

c) odbiciem jednorazowem zwyczajnie od środka pomostu. Skok ten jest ćwiczeniem szczytnem na pomoście i wykonywamy go odbiciem jednej nogi lewej lub prawej. Skok odbiciem obunóż jest nader trudnym.

Zarówno i skoki wprost naprzód urozmaicamy: w chwili poskoku na ziemi, w chwili lotu dodaniem różnych ruchów ramion, nóg, ramion i nóg równocześnie, obrotów i t. p.

IV. Skok z pomostu w dal powstaje gdy miejsce doskoku co raz bardziej od pomostu oddalamy.

V. Skok z pomostu w wyż po nad sznur na stojakach zawieszony. Przy skokach w bok ustawiamy stojaki z boku pomostu, zaś przy skokach wprost naprzód, przed górną krawędzią.

O dwójskokach: α) w dali i z pomostu w bok β) w wyż i z pomostu w bok, używając do pierwszego skoku zwykłego mostku, przed dolnym końcem pomostu położonego, tylko wspominamy.

Stopnie trudności wynikają głównie z ustawienia pomostu samego. Im stromiej pomost jest ustawiony (t. z. im wyżej wznosi się górna krawędź po nad ziemię); tem i trudniejsze są na nim ćwiczenia.

Stopień I = górna krawędź w wysokości do połowy uda ćwiczącego.

Stopień II = górna krawędź w wysokości bioder ćwiczącego.

Stopień III = górna krawędź w wysokości piersi ćwiczącego.

Stopień IV = górna krawędź w wysokości szczytu głowy ćwiczącego.

Stopień V = co nad to.

W gimnastyce żeńskiej górna krawędź pomostu nie powinna się wyżej nad 0.8 mtr. wznosić po nad ziemię, a ćwiczymy tylko α) pochody, biegi i poskoki w górę i w dół, β) chody, biegi i poskoki w górę, a zeskoki w dół z górnej krawędzi, γ) skoki z pomostu tylko w bok. To samo ćwiczymy z dziatwą, z doroslejszą zaś młodzieżą przeważnie skoki.

Co się tyczy racjonalnej metodyki w nauczaniu służą i tu te same prawidła.

p) Skok przez długie wywijadło.

Nauczyciel umocowawszy na jednym końcu wywijadło ujmuje drugi koniec lewą, a w oddaleniu długości ramienia prawą ręką, przy zgiętem ku piersi ramieniu poczem cofa się tak daleko wstecz, by wywijadło li tylko środkiem swego kabłąka, (wynikającego z przyczyzny ciężenia) lekko się dotykało ziemi.

Ćwiczący ustawiają się w szeregu po lewej ręce nauczyciela, na linii biegnącej przez środek wywijadła; każdorazowy na czele stojący jest w oddaleniu pół kroku od łuku okręgu opisanego przez wywijadło przy wirowaniu.

Za pomocą obracania w koło ramieniem poczynając od zwisłego położenia tegoż, wprawia nauczyciel wywijadło w ruch wirowy, bacząc na to by opisywał środkiem kabłąka jak największe koło, w którym to razie wywijadło zawsze po dokonany obrot uderza lekko o ziemię.

Wirowanie to musi być zawsze jednostajnem, a w początkach nauczania, o ile możności powolne.

Nim nauczyciel przystąpi do nauczania właściwego skoku, przerabia z ćwiczącymi się inne ćwiczenia niejako przygotowawcze.

1. Przebieg. Nauczyciel wiruje wywijadłem od prawej ku lewej stronie t. z. opisuje niem w pierw prawą, poczem lewą połowę okręgu, uderzając w końcu lekko kabłąkiem o ziemię, który pada więcej po stronie ćwiczących. Następnie objaśnia, kiedy przebieg wykonać można, który na tem polega, by ćwiczący, pomimo wirowania wywijadła, przebiegł przez środek jego, nie zaczepiwszy go bynajmniej, mianowicie: w chwili, gdy wywijadło o ziemię uderza, ćwiczący szybko, prosto naprzód przebiega i takowe mija. Przebieg w ogóle może być:

α) dowolny t. j. że nauczyciel pozostawia do woli

ćwiczącemu się, za którym obrotem wywijadła ma przebiegnąć.

β) oznaczony, t. j. że nauczyciel wyraźnie zapowiada, że za trzecim, drugim lub pierwszym obrotem (względnie uderzeniem wywijadła o ziemię) ma ćwiczący wykonać przebieg.

Przebieg uskuteczniamy zwyczajnie przodem, lecz możemy też i bokiem do wywijadła, w drugim wypadku bądź twarzą, bądź tyłem do nauczyciela zwrócić, w najrozmaitszych płasach (zwykłym biegiem, cwałem i t. p.), też w połączeniu z ruchami lub wytrzymaniem ramion.

2. Poskok. Ćwiczący staje tuż obok środka spokojnie trzymanego wywijadła, zwracając się do nauczyciela przodem, bokiem lub tyłem. Nauczyciel okrąża wywijadło po nad głowę ćwiczącego, który lekko musi poskoczyć w miejscu w górę, by linewkę wruchu wirowym nogami nie powstrzymał.

Liczbę poskoków zapowiada nauczyciel n. p. 2, 3, 4 poskoki.

Poskok może być:

α) prosty, gdy podczas jednego okrążenia wywijadłem raz poskoczymy i

β) podwójny, jeśli podczas jednego okrążenia wywijadłem dwa razy poskoczymy, raz przy początku, drugi raz przy końcu.

Urozmaicenia uzyskujemy przez:

α) poskoki w różnych postawach (zasadnej, wykroczonej, skrzyżnej i t. p.).

β) poskoki ze zmianą postaw (ze zasadnej do wykroczonej, do skrzyżnej i t. p.).

γ) poskoki z ruchami ramion (z podnoszeniem, rzutem, krążeniem i t. p.).

δ) poskoki z ruchami nóg w locie (wykrok, rozkrok, skrzyżowanie nóg w locie i t. p.).

ϵ) poskoki z obrotami ($\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{2}$ obrotu, w lewo, w prawo).

Do poskoków możemy też dodać tak zwany umyk. Po poskoku szybko, idąc w kierunku krążącego wywijadła, umykamy po za jego obręb.

3. Podbieg i poskok. Nauczyciel wiruje wywijadłem jak do przebiegu, ćwiczący podbiega pod nie, staje naprzeciw nauczyciela i poskoczy na miejscu.

4. Skok. W tym celu wiruje nauczyciel od lewej ku prawej, stronie t. z. rozpoczyna ruch wirowy w kierunku do ćwiczących się. Ćwiczący przeskakuje wywijadło w tej chwili, odbijając się jedną nogą, gdy je ujrzy w górze (w najwyższym jego położeniu), i szybko wprost przed siebie umyka. Skok zarówno jak przebieg, może być α) dowolny i β) oznaczony. W chwili lotu możemy wykonywać rozmaite ruchy ramion, lub je też wytrzymywać w pewnym danym położeniu.

5. Skok i poskok. Ćwiczący wykonawszy skok, nie umyka, lecz raźnie zwraca się przodem do nauczyciela i na miejscu poskoczy.

6. Podbieg i skok. Wywijadło wiruje jak do przebiegu, ćwiczący podbiega, wykonywa pół obrotu w lewo (w prawo), równocześnie je przeskakuje i umyka.

7. Skok i przebieg. Wywijadło wiruje jak do skoku, ćwiczący je przeskakuje, a po chyżem półobrotie przebiega przodem wprost przed siebie. Nie wykony-

wując pół obrotu może też tyłem odbiegnać, wstecz umykając.

Ćwiczenia z wywijadłem mają najszerze zastosowanie w gimnastyce żeńskiej, jakoteż i u dziatwy płci męskiej, mniejsze o wiele, u donoślejszej młodzieży i u mężczyzn.

r) Skok przez linkę poziomo krążącą.

Nauczyciel przypina do wywijadła mały woreczek skórzany (wypełniony piaskiem), a stanawszy na zupełnie wolnym miejscu, krąży nim w około siebie, opisując nisko nad ziemią poziomy okrąg, przyczem albo się sam ciągle obraca, lub w około swych bioder linkę z ręki do ręki podaje. Ćwiczący ustawiają się w około, w oddaleniu jednego kroku od poziomo krążącej linki, poczem na rozkaz nauczyciela, postępują o jeden krok naprzód do środka, bacząc na to by w stosownej chwili poskakując w górę, woreczek po pod stopy przepuścić, by takowy w swym ruchu okrężnym nie został wstrzymanym.

1. Poskok na miejscu. Ćwiczący się stają zwrócieni przodem, bokiem a w końcu tyłem do nauczyciela i na miejscu poskakują, skoro się do nich zbliży linka. Poskok może być rozmaity.

2. Poskok z miejsca. a) Ćwiczący postępuje w koło w kierunku przeciwnym zamachowi linki, a w chwili, gdy się doń linka zbliża, przeskakuje ją, lub b) ćwiczący postępuje w koło w kierunku zamachu linki a przeskakuje ją w chwili, gdy go ta dopędza.

Postępować może ćwiczący różnymi sposobami, mianowicie chodem, biegiem, cwałem i t. d. i to bez lub łącznie z ruchami nóg i ramion.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ”.

W miesiącu marcu b. r. przystąpili do Towarzystwa pp. Kiselka Karol, właściciel dóbr, Mardyrosiewicz Jan, Paulo Alojzy, akademik, i Mandyczewski, urzędnik podatkowy.

Towarzystwo liczy z dniem 1. kwietnia b. r. 332 członków.

W zeszłym tygodniu przeznaczonych było do ćwiczeń 12 godzin tygodniowo, na które uczęszczało 86 członków.

Uczniowie szkoły gimnastycznej Towarzystwa, odbywali ćwiczenia w 14 godzinach tygodniowo.

Godziny do ćwiczeń były przeznaczone te same co i w miesiącu lutym, z tą tylko różnicą, że od 1. marca b. r. powiększono liczbę godzin dla uczniów IV. gimnazjum o 2 godziny tygodniowo, a mianowicie we wtorki i czwartki od 11. do 12. godziny w południe.

Wydział odbył w miesiącu marcu b. r. dwa posiedzenia.

Z powodu znacznych zaległości wkładek Członków Towarzystwa, polecił Wydział na posiedzeniu dnia 11. marca b. r. Dyrekcji, aby z odwołaniem się na powyższą uchwałę Wydziału, przypomniała Członkom zalegającym z wkładkami, obowiązek jaki §§. 8. i 11. statutu na nich wkładają.

W myśl tej uchwały uprasza Dyrekcja i na tem miejscu Szanownych Członków. by zaległości jak najrychlej uiszczyli, albowiem fundusz bieżący Towarzystwa jest prawie wyczerpany. Zwraca się przytem uwagę Szanownych Członków na §. 13. statutu, wedle którego każdy członek obowiązany jest do uiszczania wkładek tak długo, dokąd wystąpienia swego z Towarzystwa pisemnie nie zgłosi.

Również zawiadamia Dyrekcja Założycieli i Członków wspierających, że Walne zgromadzenie dnia 16. marca b. r. podniosło roczną wkładkę Założycieli z 5 zł. na 6 zł., zaś Członków wspierających z 3 zł. na 4 zł. rocznie, za to udzielanem będzie Założycielom i Członkom wspierającym czasopismo Towarzystwa „Przewodnik gimnastyczny” bezpłatnie.

Kurs teoretyczno-praktyczny dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki, odbywa się dwa razy w tygodniu, a mianowicie w poniedziałki i w piątki, od godziny 8. do 9. wieczorem.

Opłata za rzeczony kurs wynosi rocznie tylko 3 złr.

Wydział Towarzystwa otwierając wspomniany kurs chciał tem przeważnie ułatwić nauczycielom naukę gimnastyki, a przynajmniej tym, którzy we Lwowie stale zamieszkują, tymczasem ze smutkiem podnieść musi, że bardzo mały zastęp nauczycieli z tego kursu korzysta.

Wybrany na Walnem zgromadzeniu dnia 9. Marca nowy Wydział Towarzystwa naszego odbył w ubiegłym miesiącu dwa posiedzenia, z których pierwsze poświęcono obiorowi funkcyjnarjuszów Towarzystwa. Na rok tedy bieżący wybrano:

1. Dyrektorem: Wgo Karola Kiselkę, zastępcę Dyr. Dra Kazimierza Łuczkiwicza;
2. Sekretarzami: Wgo Władysława Sanockiego i Dra Antoniego Dziędzielewicza;
3. Gospodarzami: Wgo Paulina Targońskiego i Justyna Langa.
4. Skarbnikiem: Wgo Aleksandra Lewakowskiego a zast. Wgo Feliksa Lewandowskiego.
5. Bibliotekarzem: Wgo Palmsteina Romana.

Obok spraw bieżących, uchwalono urządzić uroczystość założenia kamienia węgielnego pod budowę własnej sali gimnastycznej, około której roboty w roku bieżącym już wcześniej rozpoczęto.

Na uroczystość tę postanowiono zaprosić dygnitarzy kraju i miasta, instytucje publiczne, towarzystwa miejscowe i zagraniczne, wybitne osobistości i t. d. Słowem nadać tej uroczystości jak najszerzego rozgłosu. Redakcją dokumentu pamiątkowego, w którym naszkicowaną będzie historyja Towarzystwa naszego, a którego treść podamy w przyszłym numerze „Przewodnika”, objął wiceprezes Towarzystwa Dr. Tadeusz Żuliński, prezes zaś Towarzystwa Wny Jan Dobrzański przyjął ciężar osobistego zapraszania wybitnych osobistości.

Program uroczystości w zasadzie już uchwalony, oddano do wykonania komitetowi zabawowemu Towarzystwa.

Uchwalono wtedy także urządzić na górze zamkowej festyn połączonej z loteryją fantową d. 1. Czerwca.

Ułożeniem programu festynu zajął się komitet zabawowy, który na ten cel zamówił już dwie kompletne muzyki wojskowe pułków Packeny i Holstein.

Oba te obchody, winny jak najszerzej zainteresować sobą publiczność i kraj cały, a przy szczerych chęciach do pracy mogą się udać — byleby tylko nam posłużyła piękna pogoda.

Kierujący nauczyciel Antoni Durski przedłożył Wydziałowi wnioski, co do urządzenia kursu wakacyjnego dla płci pięknej.

Myśl ta bardzo żywotna, napotyka jednak w obecnej jeszcze chwili na nieprzełamaną trudność: braku odpowiedniej sali. I to jest główną przyczyną, która sprawę tę, zmusiła nas na później nieco odroczyć.

Na ostatniem Walnem zgromadzeniu Kasy Oszczędności, uchwalono udzielić Towarzystwu naszemu, kwotę 1800 zł. na pomnożenie funduszu budowy sali.

Hojny ten a nie pierwszy datek, pobudza nas Instytucji tej, przynajmniej na tej drodze wyrazić uczucia wdzięczności i serdecznej podzięk.

Również Prześwietny Wydział krajowy, uchwalił w myśl postanowień Sejmu, wypłacić na cel budowy sali 3000 zł., za co niemniej składamy Mu serdeczne podziękowanie.

Tak tedy z ziarnka do ziarnka, rosną nasze fundusze budowy, a z niemi i coraz mniej płonne nadzieje iż maluczko a ujrzymy się we własnym gnieździe.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Prusy. Igrzyska gimnastyczne w pruskiej szkole ludowej w prowincji Nadreńskiej. Wskutek rozporządzenia pruskiego Ministerstwa oświecenia — polecającego, aby w szkołach więcej klasowych urządzano boiska gimnastyczne, do odbywania ćwiczeń i igrzysk gimnastycznych pod gołym niebem, wezwał Rząd prowincjonalny w ubiegłym roku inspektorów szkolnych obwodowych i miejskich, aby rozporządzenie to Ministeryjalne nietylko podali do wiadomości nauczycieli na najbliższej konferencji, ale co ważniejsza, aby znaczenie igrzysk i zabaw młodzieży, tak męskiej jak i żeńskiej, dla fizycznego i duchowego rozwoju tejże, jakoteż unormowaną uprawę tych igrzysk w szkole ludowej wzięto za przedmiot rozpraw konferencyjnych.

Władze pruskie podnoszą z naciskiem, że towarzyskie igrzyska nietylko na chłopców, lecz i na dziewczęta błogi wpływ wywierają. Polecono również, aby i z najmłodszą działywą szkolną, odbywano takie igrzyska. Na inspektorów włożono obowiązek, aby w razie wizytacji szkół pilną zwracali uwagę na uprawę gimnastyki, a w szczególności na igrzyska gimnastyczne. Gdzieby zaś nie było należyte urządzone boiska gimnastycznych, i miejsc do igrzysk, powinni się oto zaraz postarać. Na konferencyjach nauczycielskich odbytych w Düsseldorfie w r. 1883. omawiano sprawę gimnastyki i igrzysk bardzo gruntownie, — i podawano praktyczne wskazówki, jakby szczególnie na wsi rozpowszechnić ćwiczenia te i igrzyska gimnastyczne, i jakby należało igrzyska te do różnego wieku stosować. Po

konferencyjach tych następowały praktyczne próby z młodzieżą szkół miejscowych. Przy takim zaopiekowaniu się Rządu, nauką gimnastyki w szkołach ludowych, można się spodziewać najlepszego skutku. Władze szkolne pruskie spełniają iście patryjotyczny obowiązek przez szczególną bacność na rozwój fizyczny młodzieży, gdyż zdrowie i siła fizyczna narodu, jest także nieocenionym skarbem jego.

W. K.

Francja. Chalon. Towarzystwo Unija i Ojczyzna (Union et Patrie) w sprawozdaniu swem za rok 1881., 1882., 1883. między innymi pisze:

Że brało udział: W uroczystości narodowej dnia 14. Lipca w Chalon, w uroczystości odsłonięcia pomnika dla Carnota w Nolay; w trzech uroczystościach szkolnych miejskich; w dwóch festynach na cele dobroczynne w Chalon; w dwóch uroczystościach w Chalon i w Baune; trzy razy w uroczystościach otwarcia towarzystw gimnastycznych w Tours, Autun i w Creuzot; siedm razy urządzało uroczystości dla propagandy gimnastycznej w głównych miejscowościach kantonu; i odbyło piętnaście posiedzeń członków honorowych.

Nagród i odznaczeń otrzymało: 1 medal srebrny pozłacany; 1 medal brązowy; 2 nagrody osobiste; trzecią nagrodę na piętnaście towarzystw biorących udział w konkursie Lyonskim; cztery medale srebrne pozłacane, świadectwa uznania dane towarzystwu a zdobiące drzewce jego sztandaru.

Składki dobroczynne zebrane przez towarzystwo przyniosły: dla biednych 310 fr. 70 ct.; na naukę gimnastyki i wojskowości w szkołach ludowych 207 fr. 50 c.

Francja. Postęp gimnastyki w szkołach we Francji. Z artykułu umieszczonego w angielskim piśmie lekarskim „The lancet“, o nadzorze szkół francuskich pod względem higienicznym, wyjmujemy kilka następujących dat: W 1872 pobierało w Paryżu zaledwo 13.692 dzieci naukę gimnastyki u 117 nauczycieli. W dwa lat później, było już 6 nauczycielek i przeszło 200 samych uczennic. W r. 1881 było 283 nauczycielek i 354 nauczycieli, — 41.041 chłopców a 28.335 dziewcząt pobierało naukę gimnastyki. Uwzględnienie wychowania fizycznego u dziewcząt, uważać należy za nowszy postęp, i zanotowania godny rys w administracji szkół francuskich. Nauka pływania doznaje także obecnie w szkołach paryzkich wielkiej zachęty i nauczyciele baczną zwracają uwagę na sposób w jaki dzieci w ławkach siedzą.

Paryż. „Związek Towarzystw gimnastycznych Sekwany“ (L'Association des Sociétés de gymnastique de la Seine) odbył niedawno publicznie ósme zgromadzenie delegatów, w sali Grand Orient de France w Paryżu.

Trzydzieści dziewięć Towarzystw reprezentowało 124 delegatów.

Posiedzenie otworzył p. J. Sansboeuf prezydent Związku, oddaniem czci pamięci zmarłego Henryka Martina prezesa Ligi Patryjotów.

Na wniosek przewodniczącego zgromadzenie uchwaliło złożyć wieniec na grobie znakomitego historyka w imieniu 42 towarzystw gimnastycznych Związku.

Po czym ogłoszono przystąpienie do związku dziecięciu nowych towarzystw gimnastycznych.

Czechy. Wycieczka do Krakowa i Wieliczki. Wydział Sokoła Kolińskiego wydał następującą odezwę:

Do bratnich towarzystw Sokolskich.

Drodzy bracia!

Zapewne tkwi jeszcze w pamięci waszej owa wspa-
niała wycieczka, którą towarzystwa czeskie „Sokoła“
w r. 1882. odbyły do Morawy. Była to uroczystość
bratania Czechów z Morawianami. Wtedy to już po-
wzięliśmy myśl odbycia podobnej wycieczki, ale lic-
niejszej jeszcze i świetniejszej nierównie do Krakowa
i do Wieliczki, którą teraz w dniach 15, 16 i 17
Sierpnia, skutecznie postanowiliśmy. Sławny ów Kraków
to „Macierz Praga“ naszych braci Polaków, a pobliska
mu Wieliczka, słynna jest kopalnią soli. Czyż myśl wy-
cieczki tej potrzebuje jeszcze zachęty większej i silniej-
szego uroku, by czeskie Sokoły odważyły się puszczać
w tak daleką drogę, by dać nową sposobność do bra-
terskiego zbliżenia się i odnowienia dawnych przyjaciel-
skich węzłów, jakie łączyły Polaków z Czechami?

Bracia Sokoły! Sądźmy i jesteśmy pewni, że
w Czechach trzeba tylko wystąpić publicznie z myślą
taką odbycia wycieczki do Krakowa i Wieliczki, a cały
naród otoczy nas swem gorącym i jednomyślnem współ-
czuciem. Niechże więc hasłem naszym będzie: „Naprzód
do Krakowa!“

Kolin d. 26. Marca 1884.

Z Wydziału „Sokoła Kolińskiego“.

Sekretarz:
A. V. Prager.

Prezes:
Jos. Tumliř.

Szczęśliwej myśli braciom Sokołom z Kolina win-
szujemy! a czekając na jej ziszczenie się, szlemy
serdeczne „Na zdar!“

KRONIKA.

Święcone jajko. W Wielką Sobotę t. j. dnia 12.
Kwietnia wieczorem w sali Towarzystwa, odbyło się ze-
branie członków „Sokoła“, by staropolskim zwyczajem po-
dzielić się święconem jajem, i wzajemnie wynurzyć życze-
nia. A wszystkich między innymi jedno było życzenie, by
na rok przyszły, w nowym a już we własnym gmachu
„Sokoła“ dzień ten obchodzono, a nowe filije Towarzystwa,
mnożyły się i obejmowały kraj cały, by wciąż co raz więcej
przybywało nam ciał zdrowych, dla zdrowego
ducha, do wspólnej dla niego pracy.

Zwyczaj ten zawsze łączy ludzi i budzi koleżeństwo,
dla tego też tradycyjnie święci go i nasze Towarzystwo
gimnastyczne, którego zadaniem jest nie tylko pielęgnować
zdrowie i siły, ale i budzić i utrzymywać między człon-
kami swemi przyjazne koleżeństwo. Dobry chór męzki jaki
Towarzystwo nasze posiada uprzyjemnił niemało chwilę
tę zebrania.

**Statystyka „Sokolskich“ Towarzystw gimnastycznych
z końcem roku 1883.**

I. Galicyja: Towarzystwo gimnastyczne „Sokol“
we Lwowie liczy 304 członków, z tych 112 ćwiczących
w 9 zastępach. Majątek: 1) grunt (900 kw. mtr.) wraz
z częścią fundamentów pod budowę własnego gmachu,

wartości 12.000 złr., 2) w gotówce 7.000 złr., 3) w in-
wentarzu około 800 złr.

Z nowym rokiem 1884 zawiązują się oddziały Sokol-
skie w mieście Kołomyji, Stanisławowie, Tarnowie i Tar-
nopolu.*)

Organem polskich Towarzystw gimnastycznych jest
czasopismo: „Przewodnik gimnastyczny“ wychodzący we
Lwowie raz na miesiąc.

II. Morawa liczy 19 towarzystw, członków 1314,
majątek wynosi 7830·95 złr. Ubiór sokolski posiada 408
członków.

III. Czechy: liczą towarzystw sokolskich 85, człon-
ków 9772, z których 2858 posiada ubiór sokolski. Własne
gmachy gimnastyczne posiada 5 towarzystw. Własne boiska
(letnie) posiadają 4 towarzystwa. W dwóch miasteczkach
budują obecnie gminy miejskie, dla towarzystw sokolskich
gimnastyczne gmachy. Piętnaście towarzystw posiada zło-
żony fundusz, na budowę gmachów w gotówce około
13.113 złr.

Organem czesko-morawskich towarzystw sokolskich
jest czasopismo „Sokol“, wychodzące raz na miesiąc w Pradze.

IV. Rakusy dolne: Towarzystwo gimnastyczne
„Sokol“ w Wiedniu (tělocvična jednota „Sokol“) liczy 111
członków, posiada majątek 1676·41 złr.

V. Kraina: Tow. gimn. „Sokol“ w Lublanie (Lju-
bljanko telovadno društvo „Sokol“ v Lubljani) z 206
członkami.

VI. Styryja: Tow. gimn. „Sokol“ w Mozirji
[Prassberg] (Savinjski „Sokol“ v Mozirji) liczy 150
członków.

VII. Kroacyja: Tow. gimn. „Sokol“ w Zagrze-
biu (Hrvatski „Sokol“ w Zagrebu) liczy 643 członków.

VIII. Istrija: Tow. gimn. „Sokol“ w Tryjeście
(Telovadno društvo „Tržaški Sokol“ v Terstu) liczy 170
członków.

IX. Bułgaryja: Tow. gimn. „Sokol“ w Sofiji
(v Srědci).

X. Ameryka (Zjednoczone Stany) liczy 21 sokol-
skich towarzystw, z tych 16 towarzystw liczy 903 człon-
ków i tworzy „związek narodowy sokolski“.

Organem związku powyższego jest czasopismo „Ame-
rický Sokol“ wychodzące co miesiąc w Chicago.

Z końcem przeto roku 1883. liczymy sokolskich to-
warzystw 132 a 13.557 Sokołów.

Nie możemy tu pominąć także, i towarzystwa gimna-
stycznego pań i dziewcząt istniejącego mianowicie:

1. W Pradze (Tělocvična jednota pań a dívek praž-
ských) i

1. W Nowym-Yorku (česky telocvičný sbor dívk) i
liczącego 25 członków.

Obecnie zawiązują się konne banderyje Sokolskie
w Czeszech i na Morawii. Zestawił Adur.

Międzynarodowa wystawa zdrowotna tego roku od-
będzie się w Czerwcu i Lipcu w Londynie. Przy czym obra-
dować tam będzie i Zjazd higieniczny, na porządku którego,
postawione są także i sprawy higieniczno-wychowawcze i
szkolne. Sekcja druga wystawy obejmować będzie wszelkie
urządzenia szkolne.

Co do urządzenia pływalni w Tarnowie. „Pogoń“
prostuje swe poprzednie doniesienie, że ś. p. Jasiński
złożył d. 5. marca 1871: r. pod tytułem pływ-
walni w Rzędzinie do świetnej Rady powia-
towej w kwocie 168 złr. 65 ct., która to kwota zło-
żona w kasie zaliczkowej, od owego czasu procentowana
wzrosła do wysokości 354 zł. 72 ct. po dzień 31. gru-
dnia 1883. r.

Najwięksi i najmniejsi ludzie na świecie. U Pata-
gończyków przeciętna wysokość ciała wynosi 1.80 m.; po

*) W Stanisławowie i w Tarnowie jak donosiliśmy już są
związane (P. R.).

nich mają Anglicy 1.73 m., Szwedzi 1.70 m. Niemcy północni 1.68 m., Niemcy południowi i Chińczycy 1.62, Lapończycy, których uważano za najmniejszych. 1.52 m., Buszmani w Afryce południowej i mieszkańcy wysp Oceanu Wielkiego 1.37 m. U wszystkich ludów i narodów jest kobieta o $\frac{1}{16}$ mniejszą od mężczyzny.

Sprawozdanie Towarz. gymnast. „Sokol“ w Pradze czeskiej za rok 1883., wykazuje że z końcem Lutego r. 1884. miało Tow. członków czynnych 302, założycieli 89, a wspierających 483, czyli razem 874. — Przychód wynosił 10.092 zł. i 50 ct. Wydatki zaś 8107 zł. 83 ct. Prezesem „Sokola“ po ustąpieniu Dr. T. Černeho, który dla braku czasu obowiązków tych dalej pełnić nie mógł, wybrany został jednogłośnie Dr. praw Karol Linka, a zastępcą Dr. Franciszek Čížek.

Rozwój i czynność towarzystwa są bardzo wybitne i zachęcające niemało do naśladowania.

Ze sportu. Na tegorocznych konkursach strzeleckich w Monte Carlo, przodujący zawsze w tej sztuce Anglicy zostali pobici, a pierwszą nagrodę medal złoty, zdobył pan Henryk Skarzyński.

Lesseps sławny inżynier francuski obecnie wybrany akademikiem, jest jak się teraz rozpisują dzienniki francuskie mistrzem wszelkiego rodzaju ćwiczeń fizycznych. Dzielnym z niego jeździec, fehmistrz, gymnastyk, bokser i strzelec. Nienstraszonec z jaką dosiadał najdzikszych rumaków zdumiewała nieraz arabów.

„Sokol Kralohradecky“ w Czechach przyszedłszy po 15 latach starań swych i zabiegów do własnej sali gimnastycznej, przysłał i do naszego Towarzystwa gimnastycznego zaproszenie na uroczystość otwarcia jej, która się odbędzie dnia 3. Sierpnia r. b.

Sokołom Kralohradeckim wieszujemy i szlemy „Szczęść Boże“.

Pierwsze czeskie towarzystwo gimnastyczne „Sokol“ na Szląsku zawiązało się teraz w Opawie, jak donosi czasopismo czeskie „Sokol“.

Ban chorwacki będąc obecnym na ćwiczeniach „Sokola“ zagrzebskiego, przesłał mu pismienne swe gorące uznanie i wpisał się w poczet członków tegoż Towarzystwa gimnastycznego jako członek Założyciel.

Przykład godny naśladowania. Uznanie nieogłoszone.

Nowa sala. Jak donosi „Sokol“ d. 1. i 2. Czerwca r. b. odbędzie się uroczystość położenia kamienia węgielnego pod budowę sali gimnastycznej w Iezynie, a 2. Czerwca poświęcenie sztandaru „Sokola“ przerowskiego na Morawie.

Niemieckie Centralne Towarzystwo gimnastyczne podało do sejmu niemieckiego petycję, domagającą się, 1) aby popisowi brani do wojska, którzy się wykazą odpowiednią znajomością gimnastyki, dwa lata a nie trzy byli tylko w służbie trzymani, — albo na rok trzeci puszczano ich na urlop; 2) aby przy egzaminach do ochotniczej służby jednorocznej i egzamin z wykształcenia gimnastycznego, także został zaprowadzony.

„Pamiętnik Sokola Pragskiego“. Z wydrukowanych dotąd 1400 egzemplarzy rozeszła się już większa połowa,

a „Czeski Sokol amerykański“ wychodzący w Chicago, zamówił sam dla członków 500 egzemplarzy. Kiedyż to u nas tak będzie z podobnymi wydawnictwami?

BIBLIOGRAFIJA

dzieł treści gimnastycznej.

1. Das Turnen als Schutz- und Heilmittel. Von Carl Meinhardt in Klagenfurt. 1884.

2. Kurze Anleitung zum Zimmerturnen. Von Dr. I. Nitsche. Berlin 1883.

3. Eschler Wiktor. Das militärische Exerciren in den Volks- und Bürgerschulen Oesterreichs. Troppau 1883.

4. Pamatnik Sokola pražskoho, wydany na oslaw 20-tiletého trvani tělocvične jednoty. Práci Josefa Müllera a Ferdinanda Tallowitza.

Na dzieło to poważne i bardzo zajmujące zwracamy szczególnie uwagę naszych czytelników. Pamiętnik ten bowiem sumiennie opracowany i ozdobiony licznymi rycinami i planami, obejmuje oprócz obrazu usiłowań i prac podejmowanych w celu rozpowszechnienia i spopularyzowania znaczenia Towarzystw gimnastycznych w ogóle, w szczególności dzieje Pragskiego Sokola. Opisuje tu więc on jego powstanie i koleje przez jakie aż do dziś dnia przechodził.

Artykuł „Dzieje Sokola Pragskiego“ stanowi główną część pamiętnika. Kto jednak zwróci uwagę, że „Sokol“ pragski należy dziś do najlepszych i najliczniejszych Towarzystw gimnastycznych w całym państwie Austryackim, bo liczy 874 członków, dziwić się temu nie będzie. Śmiało on bowiem może wszystkim innym Towarzystwom gimnastycznym, a więc i naszemu lwowskiemu „Sokolowi“, także służyć za wzór, jak się w tej sprawie należy i trzeba brać do rzeczy gdy się na sztandarze prac swoich wypisało raz to hasło: „zdrowa dusza w zdrowem ciele“. Dobre przykłady naśladować musi każdy, kto chce i pragnie iść ku lepszemu.

Cena pamiętnika tego bardzo przystępna wynosi 2 zł.

5. Archivo di ortopedia. Penzeri e Margari. pierwsze to czasopismo naukowe poświęcone ortopedyi zaczęło teraz wychodzić we Włoszech. Zajmować się ono ma: przyrządami ortopedycznymi, operacyjami mającymi na celu leczenie i poprawienie wad stawów i kości, mięsieniem (massage), gimnastyką, kąpielami i t. d., a szczególnie zwracać uwagę na środki zapobiegające rozwijaniu się wad kości. Gimnastyka lecznicza i higieniczna będzie więc miała teraz specjalny swój poważny organ.

6. Comptes rendue et memoires du quatrieme congres international d'hygiene et de demographie de Geneve, Geneve 1883. 2. vol. Tutaj znajduje się między innymi ciekawa bardzo praca p. Dally: „O skrzywieniach ciała w okresie szkolnym“.

7. Verordnungen und amtliche Bekanntmachung des Turnwesens in Bayern betr. von Rudolf. Lion 1884.

8. Handbüchlei turnerischer Ordnung. Frei Hantel- und Stabübungen. Hof P. 1884. Rud. Lion.

Treść: Medycyna i gimnastyka. — Zarys ćwiczeń na skoczni. (Ciąg dalszy). — Sprawy Towarzystwa gimnastycznego „Sokol“. — Sprawy towarzystw gimnastycznych zagranicznych. — Kronika. — Bibliografija.