

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ 1. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:		Rocznie	Półroczn.	STYCZEŃ		Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:	
Miejscowa bez przesyłki	1	zł. 20 ct.	65 ct.	1886		Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
z przesyłką	1	30	70			W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
Zamiejscowa	1	50	80			krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.						innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Od Wydawnictwa.

Rozpoczynając szósty rok wydawnictwa „Przewodnika gimnastycznego“ uważamy za obowiązek przypomnieć Czytelnikom, że pismo nasze podając dla Towarzystw gimnastycznych przepisy i ćwiczenia gimnastyczne, obok tego głównie zajmuje się higieną publiczną i prywatną jakoteż sprawą wychowania fizycznego. W stałej rubryce „urywki higieniczne“ zamieszczamy w zwężonej i przystępnej formie najnowsze rezultaty badań higienicznych i tym sposobem usiłujemy usunąć dotkliwy brak popularnego czasopisma higienicznego. Wiedząc, że w wychowaniu fizycznym i umysłowym spoczywa dobrobyt narodowy, skrzętnie zapisywać będziemy wszelkie postępy na polu wychowania, aby rodzicom i opiekunom młodego pokolenia ułatwić szczytne zadanie wychowania. Mając na względzie jedynie dobro sprawy, której służyć pragniemy i nie potrzebując się starać o zapewnienie bytu naszemu pismu, możemy ułatwić nabycie pisma przez bardzo niską prenumeratę, która za cały rok wynosi 1 zł. 20 ct. we Lwowie a na prowincji 1 zł. 50 ct.

Za komitet redakcyjny

Dr. Ż. Krówczyński, Antoni Durski.

Dnia 18. b. m. uczci Towarzystwo gimnastyczne „Sokół lwowski“ smutną rocznicę śmierci s. p.

Dra TADEUSZA ŻULIŃSKIEGO

długoletniego zastępcy przewodniczącego

ŻAŁOBNEM NABOŻEŃSTWEM

na które wszystkich Sokołów a szczerych wielbicieli zasług zmarłego zapraszamy. — Cześć pamięci dobrze zasłużonego męża.

Wydział Towarzystwa gimnastycznego „Sokół lwowski“.

Gimnastyka żeńska

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

Wszelkie usiłowania najznakomitszych wychowawców, mówi Reich, nie odniosą pożądanego skutku, gdy o pielęgnowaniu zdrowia płci pięknej pamiętać nie będziemy, a z naszej strony dodać nam wypada, że jakkolwiek czujemy zupełną rację tego twierdzenia, nie staramy się słusznym żądaniom uczynić zadość a właściwie brakuje nam odwagi zerwać z przesądami nas kępującymi. A przecież godziłoby się inaczej postępywać, boć wielkość i dobrobyt narodów w pierwszej linii opiera się na życiu rodzinnem, w którym

kobiecie przypada najdonioślejsze zadanie jako wychowawczyni wstępnych pokoleń. Tymczasem uwielbienie dla płci pięknej słusznie jej należne jako matkom i wychowawczyniom młodych pokoleń, ubezwładnia nas tak dalece, że utrudniamy im na każdym kroku zadanie, a wyrządzając krzywdę ustrojom córek i matek przez błędne fizyczne wychowanie, przeszkadzamy im w spełnieniu najświętszych obowiązków. Jeżeli najwznioślejszym celem życia kobiety (czemu chyba nikt niezaprzeczy) jest pozostać matką i obdarzyć potomstwo zdrowiem, to najświętszym obowiązkiem rodziców i opiekunów być powinno dostarczyć zdrowia fizycznego i z niem ściśle związanego moralnego, przyszłym matkom, bo prawo przyrodnicze nie da się niczem zgwałcić i schorzałe matki olbrzymów

nie zrodzą. Chcemy wierzyć, że niedostateczne rozpowszechnienie i niedokładna znajomość praw przyrody nie dozwala nam zerwać z uprzedzeniem i przesądem, bo przesądem jest twierdzenie, że ustrój dziecka płci żeńskiej innego wymaga pielęgnowania i innych sposobów w fizycznym wychowaniu aniżeli ustrój chłopca i młodzieńca, a codzienne doświadczenie wykazuje, że znakomici nawet ludzie inaczej pielęgnują fizyczny rozwój ustroju dziewczynki i chłopca. Uznając różnicę płci zupełnie pojmujemy, że różnica w sposobie wychowania być powinna — ale w fizycznym wychowaniu dążyć powinniśmy do jednego celu, choć różnymi drogami t. j. do tego, aby wychowawcy bez względu na płeć mieli zdrowie i siłę.

Przypatrzmy się na chwilę co robią najtroskliwsze matki z swoimi córkami. Za przykładem swych rodziców wychowują tak samo swoją dziatwę jak one były wychowane, rozdelikacając ciało od pierwszych chwil życia i usuwając wszystko co by tylko pozorną ujmę ustrojowi zrobić mogło. Jeśli w wychowaniu w pierwszych latach nie ma wielkiej różnicy między córkami i synami — to ta widoczna jest od 5 lub 6 roku życia i gdy chłopcu na świeżem powietrzu pobujać wolno i użyć z całą swobodą ruchu — córce swobodny ruch jest wzbroniony i ona musi przykładnie i statecznie zachowywać się przy boku matki jak panience przystało. A przecież potrzeby ustroju dziecka są te same. Jeszcze jaskrawszą jest różnica u dorastających członków obojga płci, a obarczanie młodych pańek najrozmaitszemi a niepotrzebnymi naukami przy równoczesnem pozbawieniu ruchu swobodnego wyrządza ustrojowi rozwijającemu się krzywdę niepowetowaną, jaką powiększa denerwująca muzyka, której nauka co dzień kilka godzin trwać zwykła. Bardzo troskliwe matki widząc różnicę w rozwoju dziatwy obojga płci starają się złe zmniejszyć przechadzką, która, aby była pożyteczną musiałaby trwać długo, na co znowu braknie czasu. Zło bardzo widoczne pragną usunąć pedagogowie i higieniści i nawołują rządy do obowiązkowego wprowadzenia systematycznych ćwiczeń całego ciała, czyli krótko mówiąc nawołują do gimnastyki. Niestety nawoływania często bywają bezskuteczne a nieprzyjaciele gimnastyki dopuszczający ją u płci męskiej nie uznają potrzeby jej u drugiej płci, u której gimnastyka na większe zasługuje uwzględnienie. Łatwiej bowiem pobudzi młodzieniec ruchem ustrój do odnowy, aniżeli dziewczę, dla którego odnowa ustroju jest również nieodzowną, a jeśli jak słusznie Hillaret twierdzi, gimnastyka ułatwia regularny rozwój ustroju, jego zwrost i utrzymuje w równowadze wszystkie siły ustroju — to ta równowaga u obojga płci jest bezwzględnie potrzebną, a nawet potrzebniejszą u płci żeńskiej ze względu na cel życia Dr. H. Brendicke słusznie zauważył, że ćwiczenia gimnastyczne u płci żeńskiej są niezbędnie potrzebne ze względów higienicznych, pedagogicznych i estetycznych. Dowiedzioną bowiem jest rzeczą, że ćwiczenia gimnastyczne umiejętnie wykonywane nie tylko najkorzystniej wpływają na rozwój i udoskonalenie całego ustroju i jego organów ale zarazem hartują ciało i w walce z chorobą czynią je sposobniejszym do zwycięstwa.

Nie będziemy przypominali ile gimnastyka w chwili rozwijającego się cierpienia zdziałać dobrego może, bo nie dawno o tem w naszym organie pisaliśmy, a wskażemy tylko jej zbawienny wpływ na system nerwowy, który osłabiać jest jakby celem naszego wychowania a utrata równowagi w systemie nerwowym bywa przyczyną najróżnorodniejszych chorób i potomstwa. Na innym miejscu wykazaliśmy, że gimnastyka jest niezbędnie potrzebną przy pracy umysłowej dzieci i młodzieńców a nikt nie zaprzeczy, że fizyczne ćwiczenia ułatwiają rozwój władz umysłowych, które wyłącznie pielęgnowane i z krzywdą w fizycznym rozwoju organizmu — muszą w końcu wstrzymać się w rozwoju, co częściej spotykamy u płci żeńskiej, z powodu nieumiarowego rozwoju organizmu pod względem fizycznym i umysłowym. Nie zapominajmy, że racjonalna gimnastyka bardzo korzystnie wpływa na rozwój charakteru — który tem łatwiej się ukształtuje im więcej mamy zaufania we własne siły, im większą przytomność umysłu i odwagę w sobie wyrobiliśmy, do czego gimnastyka prowadzi. Nie wolno nam wreszcie zapomnieć o korzystnym wpływie gimnastyki na usposobienie moralne, którego zawisłość od stanu fizycznego ustroju dla przyrodników jest bardzo widoczna. Pod względem estetycznym gimnastyka u płci żeńskiej dużo zdziałać może, nadając piękną podstawę, miękkość i szlachetność w ruchach, zawisłe od wykształcenia narządów ruchowych. Przekonani o korzystnym wpływie ćwiczeń gimnastycznych na ustrój żeński zapytać mogą, w którym okresie lat ćwiczenia są wskazane. Odpowiedź na to pytanie jest łatwą a mianowicie gimnastyka jest potrzebną w chwili rozwoju organizmu a więc w każdym okresie, przedewszystkiem zaś oznaczając ściśle w okresie, od 8 do 20 lat. Przez to bynajmniej nie wypowiadamy, aby korzyści nie przynosiła racjonalna gimnastyka po tym okresie lat, a tylko w wyjątkowych stanach ustroju nie jest wskazana i ćwiczenia gimnastyczne powinna zastąpić wówczas mniej wyężdżająca przechadzka na wolnem powietrzu.

Nie będziemy wreszcie rozbierali, jakich ćwiczeń unikać i jakie wykonywać należy i powtórzmy za Angersteinem, że gimnastyka żeńska jest delikatną, bardzo czułą roślinką nie znoszącą trującego powiewu prostactwa, a tą zasadą kierujący się nauczyciel względnie nauczycielka, nigdy nie zgrzeszy i w wyborze i rodzaju ćwiczeń nie znajdzie trudności. Pomnąc na dobroczynny wpływ gimnastyki, która pewniej i systematyczniej jak inne sposoby fizycznego wychowania ułatwia rozwój ustroju i zapewnia zdrowie, porzucmy w interesie młodego pokolenia wszelkie uprzedzenia nie mające racji bytu, jakoto, że zwyczaj, dotychczasowy sposób wychowania, zbytnia pruderja i moda na wprowadzenie w życie gimnastyki żeńskiej nie pozwalają, a kierując się jedynie względami higienicznymi i dobra ogólnego ułatwiać powinniśmy młodemu pokoleniu nabycie zdrowia — głównej podwaliny dobrobytu społecznego.

Igrzyska olimpijskie

skreślił

Dr. Mirosław Tyrusz.

(Dokończenie).

Skok, który zawsze rozpoczynał pentathlon, zdaje się, w dal był wykonywanym przy towarzyszeniu muzyki. Skok w dal bowiem jest w istocie skokiem najważniejszym, nadającym się najbardziej w rzeczywistości zwłaszcza wojennej potrzebie. Skok ten, przynajmniej przy olimpijskich igrzyskach, wykonywano za pomocą halterów, podobnych do naszych ciężek, oskrzydających niejako skok potęgowaniem siły bezwładności. Wszyscy zawodnicy skakali z jednego miejsca. Dokąd każdy doskoczył, zaznaczył się dzia linią. Jak sobie mamy przedstawić skoki na 50 i 55 stóp dalekie, o czym nam wiarogodne historyczne źródła podają, nie możemy na razie orzec.

Po skoku następował bieg, prosty lub podwójny, w sposób już powyżej opisany.

Gdy tak wypróbowano sprężystość i chyżość nóg, to w następnych częściach pięcioboju rozstrzygała udatność i krzepkość ramion.

Rzucano najpierw kręgiem kruszcowym, zwanym diskos, utoczonym w kształcie płaskiej soczewki, a o ile możemy ocenić z rysunku, mającym 8 do 10 cali średnicy. Zawodnicy jeden po drugim wstępywali na małe podwyższenie, poczem ciskacz natarłszy dłońmi na ziemię, objął krąg palcami z dołu, i przyłożył go do dłoni. Potem nachylił się wprzód, ugiął kolana, cofnął wstecz lewą nogą, zarazem oparł lewą rękę o prawe kolano, zwrócił się tułowiem w prawo, jak gdyby chciał mieć nieustannie na widoku krąg przez cały czas jego ruchu. Teraz rozkołysawszy go wyprężoną prawicą, a w końcu wydzwignawszy wstecz aż do poziomu, cisnął nim z głębi w wyż i w dal, przy czem prostował tułów, wykroczył wprzód lewą nogą, a okiem śledził krąg, ze świstem przerzynający powietrze, dopóki tenże się nie wrył w ziemię swą ostrą krawędzią.

Rzucanie kręgiem, zwłaszcza w czasie heroów, miało wojenne znaczenie, a powstało ze rzucania kamieniami, którymi się bohaterowie potykali w polu, dlatego Platon w swem państwie wprowadza na nowo, w miejsce kręgiem, rzucanie kamieniem.

Kręgiem rzucano tylko w dal i próbowano siłę, podczas gdy oszczepem ciskano zawsze do tarczy, przy czem głównie się rozchodziło o istotne trafienie do celu.

Oszczep, akon lub dory zwany, stanowił główną broń greckich wojowników, którą używali do pchnięć i do rzutu. Zawodnik uchwyciwszy oszczep w punkcie ciężkości, z lekka ugiął prawą nogę wstecz, cofniętą, prawą pięść, w której dzierzył oszczep, wznosił przy ugięciu ramieniu powyż głowy, a grotem zmierzył w tarczę. Rzutu nareszcie dokonał, bądź natychmiast z tej postawy, bądź po naprężeniu ramienia do tyłu.

Zapasem ukończono pięciobój, z niego wychodził ten jako zwycięzca, kto zwyciężył był w największej liczbie zawodów. Przy równej liczbie przemożca w zapasach został zwycięzcą.

Na tem skończyła się uroczystość, o ile się odbywała w stadjum, a widzowie tłumem ruszyli do hippodromu, aby tu obaczyć jazdę w zawody i konne wyścigi.

Jazda powózkami w zawody, hippodromiami zwane, tworzyła najwspanialszą część olimpijskich igrzysk. Odbywała się takowa na prześlicznych, dwukołowych powózkach, do których zazwyczaj były zaprzężone cztery konie w jednym rzędzie. Tylko helleńscy magnaci mogli brać w niej udział. Była to pamiątka z dawniejszych bohaterskich czasów, kiedy bohaterowie i naczelnicy szczepów nie wojowali inaczej, tylko na wojennych wozach.

Wyścigi na kształtnych koniach kończyły czwarty dzień uroczystości, tworząc zakończenie w ogóle całego szeregu olimpijskich igrzysk. Śledząc tu cały ich tok i rozwój, musimy przyznać, że pod względem swej treści, zwłaszcza zaś sposobu, rdzenie się różniły od podobnych prób nowoczesnych. Zawody te bowiem wymagały wytrwałej, prawie niewyczerpanej siły, a obdarzały swych piastunów rzeczywistym hartem duszy, nieustraszoną, przytomnością i prawdziwą odwagą. Z przyczyny swej prawdy i praktycznego kierunku były one też ustawiczną przyprawą wojenną, rzeczywistą i skuteczną szkołą stałego i wojowniczego charakteru, bez której to szkoły nigdy by nie byli obronili Grecy swej swobody i oświaty, która stała się później podwaliną całej europejskiej cywilizacji.

Obaczmy zakończenie całej uroczystości. Zbliżał się w końcu dzień piąty, najuroczystszy, poświęcony zwycięzcom. Nie miały pieniężnej wartości nagrody im przyznane, nigdy bowiem dla zysku, lecz dla czci i chwały tylko mieli walczyć młodzieńcy i mężowie helleńscy. W świętym gaju Altis, przy wchodzie doń, stało oliwne drzewo, którego gałęzie dostarczały zwycięskich wieńców. Wieniec taki, szczytna nagroda wytrwałej siły, promienny odbłask nieśmiertelnej sławy, nie śmiał lada jaką ręką być tkniętym i zbeszczecionym. Chłopiec, którego rodzice jeszcze byli przy życiu, odświętecznie ubrany, odciąwszy złotym nożem, wedle liczby zawodów siedmnaście gałązek, położył je na przepysznym, z kości słoniowej rzeźbionym i złotem wykładanym stole. Poczem jeden z Hellanodików obwiązawszy wełnianym paskiem czoło zwycięzcy, skroń jego owieńczył oliwną gałązką. Herold ogłaszał imię zwycięzcy, a lud go radośnym witał okrzykiem. W radośnych płasach współobywatelowie jego obsypywali zwycięzcę liśćmi, kwiatem i wieńcami. Ale nie jeden z uwieńczonych łączył, wraz ze zwyciężkim spletem sławę pisarza lub mędrca, wodza lub polityka wielkiego.

Tak kończyły się wielkie gody olimpijskie. Nie była atoli chwilową tylko sława, jaką wraz z wędącym przecież wieńcem oliwnym zdobył sobie zwycięzca pod Alphejem. Nie tylko, że w spis Olimpioników skwapliwie wciągnięto i na poczesnym słupie wryto imię, sposób i liczbę zwycięstw jego, lecz i poeci w podniosłych pieśniach pochwalnych rozgłaszali je po całej ziemi greckiej, a słynny Pindar, uważał za najdosłojniejszy swój obowiązek, tworzyć swe nieśmiertelne pieśni zwyciężkie, które uwiecznił siebie

i swych uwielbionych. I postacie zwycięzców są zachowane w kruszcowych, przez najcenniejszych mistrzów, rzeźbionych posągach, a każdy oddany w tej walce i w tej postawie, w której zwyciężył. Tak na podstawie współzawodnictwa siły i zdatności cielesnej rozgorzało nowe znowu współzawodnictwo pisarzy i mistrzów sztuki pięknej, darząc pyszną świątynię sławy helleńskiej nieśmiertelnymi dziełami.

Jeszcze większej czci doznawał zwycięzca po powrocie do domu. Wszyscy usiłowali przyczynić się do uświetnienia uroczystości, którą państwo również obchodziło. W uroczystym orszaku dążył zwycięzca do miasta. Na czele nieśli wieńce, które zdobył; na oszczepach tablice, z nazwami zawodów, w których zwyciężył. Skoro się zjawił zwycięzca w gronie świątecznie odzianych przyjaciół i krewnych swych, jakoteż pierwszych i najznakomitszych mężów swego państwa, witał go z zapałem lud, naprzeciw niego idący, radośnymi okrzykami. Nigdy bramą nie wchodził zwycięzca do rodzinnego miasta, lecz część murów zburzono, na znak, że gmina, która w swem łonie takich wychowywa synów, już ciałami tychże jest zasłonią i ochronią przeciw nieprzyjacielskim napaściom. Przez cały przeciąg życia swego, stawianym był zwycięzca jako żyjący przykład i wzór, czem i innych podniecano do równej dążności. Ofiarowano mu umyślną uroczystą szatę, którą zawsze nosił przy sposobności uroczystych występów. Na cześć jego stawiano posągi i często nazywano zakłady gimnastyczne według jego imienia. Był on wolnym od wszelkich gminnych podatków, otrzymywał dożywotnią honorową płacę, a w wojowniczej Sparcie tworzyli zwycięzcy drużynę króla, która walczyła obok swego władcy i czuwała nad jego życiem.

Nie do pojęcia a prawie przesadny wydać by się mógł składany hołd temu, ktoby go uważał za jednostkę oddawany hołd, wynoszący tylko siłę, obrotność i hart ciała, nie poświęconych wyższemu celom. Przeciwnie hołd ten miał pobudzać i pobudzał młodzieńców i mężów helleńskich do bezgranicznego współzawodnictwa.

Nie tylko dla siebie silił się Grek, nie tylko dla siebie dosięgł jaśniejszego sławą wieńca. Nigdy, ani w myślach swych, nie zdołał obywatel grecki odłączyć siebie od gminy swej i od państwa swego. Dla ojczyzny hartował swe siły, dla niej również zdobywał wieńce w Olimpi. Nie tylko jemu oddawano cześć, dzielili się z nim wszyscy jego współobywatele. Jak kierunek wszystkich ćwiczeń ciała był na wskróś wojowniczym, tak obrona i bezpieczeństwo ojczyzny były ostatecznym dążeniem i celem greckiej gimnastyki. „Nie tylko bowiem“ jak prawi Solon u Lucjana, „rozchodzi się o publiczne zawody i o nagrody, które przy nich osiągnąć można. Daleko większej korzyści dobowamy z nich dla współzawodników i całej ojczyzny. Inny społeczny bój oczekuje wszystkich statecznych obywateli, a wieńce tu nie jest ani smerekowym, ani opichowym, ani oliwnym, lecz jest to inny wieńce, zawierający w sobie wszystko, co uszczęśliwia człowieka — wolność każdej jednostki z osobna, a wspólnej ojczyzny w ogóle, dobrobyt i jej sławę, zachowanie rodziny i rozkoszy narodowych uroczystości,

słowem zawierający w sobie wszystko najlepsze, czego by sobie ktoś życzył osiągnąć od bogów“.

Nie wystarcza rozpatrywać się w pamiątkach i kochać się w tym czarującym obrazie. Poznawszy żywotne źródła, z nich tryskały piękność i zdrowie, zdatność i sława helleńska, niech będzie to dla nas zachętą i bodźcem do pozyskania własnemu narodowi podobnych źródeł odrodzenia, żywotności i sławy. Pełny, swobodny, równoramienny rozwój wszystkich sił ludzkich niech będzie zarówno naszym hasłem i celem, niech zarówno szczęście ojczyzny i narodu będzie dla nas jedynym celem tego rozwoju. A z niepokalaną rycerską ręką przystąpmy do tego dzieła. Jak ów władca Syrakuzy z Olimpi, tak niech każdy będzie wykluczonym ze czci naszej, kto z powodu marnego sobkostwa odwraca od narodu swe wielmożne zresztą kroki; każdy atoli niech nam będzie mężem, współdruhem, bratem, kto pełnym zapału sercem poświęca swe zdolności i trudy ojczyźnie, a w razie potrzeby nie zawaha się złożyć mienie, krew i życie swe w ofierze za nietykalność, wolność i sławę wspólnej ojczyzny, drogiego, po bohaterskich swych ojcach dziedzictwa.

Z czeskiego przełożył *Adur*.

Zarys ćwiczeń na poręczach

przez

Antoniego Durskiego.

I. Przyrząd.

Poręcze, przyrząd powszechnie znany, składają się z dwóch okrągłych, poziomo leżących a do siebie równolegle bieżących, 2·50—3·00 metr. długich, na czterech słupkach ułożonych żerdzi.

Z przyczyny swej nader wielkiej doniosłości fizjologicznej na rozwój klatki piersiowej i mieszczących się w niej narządów oddechowych u ćwiczących, przyrząd ten bardzo poważny, słusznie też przyrządem „płuc“ nazwany, na pozór prosty, wymaga nader starannego wykonania pod względem technicznym swej budowy. Skreślmy więc pokrótce główne wymogi należytej konstrukcji przyrządu:

1. Powinien być przenośnym, t. j. by go można z łatwością przenosić z miejsca na miejsce.
2. Powinien być wysuwalnym t. j. tak zbudowanym, aby można obie poręcze ustawiać wyżej lub niżej, stosownie do wzrostu ćwiczących, lub do ćwiczeń na nich wykonywanych.
3. Powinien być do rozszerzania i zwężania t. j. by poręcze same można ułożyć szerzej lub wężej do siebie, a tym sposobem rozstęp między nimi stosować do szerokości ramion u ćwiczących, lub do ćwiczeń na nich wykonywanych.
4. Powinien być niewyrotnym, t. j. o tyle ciężkim i na szerokiej podstawie, aby go ćwiczący swym ciężarem nie przeważał.
5. Poręcze ułożone na słupkach winne się poruszać na zawiasach, aby takowe można ustawiać nie tylko poziomo lecz i skośnie.
6. Wszystkie krawędzie muszą być dokładnie zaokrąglone, aby ćwiczący, w danym przypadku, jak najmniej o nie się uszkodził.

Ćwiczących na poręczach może się na nich znajdować w położeniu poprzek, gdy oś jego ramion biegnie prostopadle do długości poręczy, zaś pobok, gdy oś ramion bieży równolegle.

Stojąc w środku poręczy poprzek rozróżniamy prawą i lewą, gdy zaś pobok to przednią i tylną poręcz.

II. Układ ćwiczeń.

Zarówno, jak przy ćwiczeniach na koniu, tak i tu zasób ćwiczeń nader bogaty wymaga jasnego, wyczerpującego i nawzajem się wyłączającego podziału ćwiczeń prostych (elementów) na gromady, pokrewne w sobie wspólną znamionującą się cechą.

Mając ćwiczenia proste rozgatunkowane na zasadzie wspólnej cechy podobieństwa na gromady, łatwo je potem zestawiać możemy, za pomocą metody kombinacyjnej, eliminując nieudane i niemożliwe, w ćwiczenia złożone (kombinacje). Jasny, przeglądowy układ taki posiadamy w systemie sokolim, którego twórcą jest Dr. Mirosław Tyrz.

Wszystkie ćwiczenia na poręczach dzielimy na dwa główne działy:

A) na Ćwiczenia w podporze t. j. na takie, które przeważnie za pomocą mięśni prostujących ramion wykonamy i

B) na Ćwiczenia w zwieszeniu i z zwieszenia t. j. na takie, które przeważnie za pomocą mięśni skurczających ramion wykonywamy.

Właściwymi ćwiczeniami na poręczach są ćwiczenia w podporze, ćwiczenia w zwieszeniu grają tylko podrzędną rolę

Tak w podporze jak i w zwieszeniu możemy wykonywać ćwiczenia bądź a) w środku b) bądź na końcu c) bądź z boku poręczy.

Racjonalna metodyka wymaga, abyśmy o ile to jest możliwym, wszelkie ćwiczenia wykonywali w prawo i w lewo. Opiszemy więc tylko ćwiczenia jak się wykonują w prawo, na podstawie czego nie trudno analogią wyprowadzić ćwiczenia w lewo.

Stopień trudności ćwiczeń oznaczmy rzymskimi liczbami ujętymi w nawiasie.

A) Ćwiczenia w podporze.

a) w środku poręczy.

4) Gromada pierwsza: Podpory i zmiany tychże.

Cechuje się ona tem, że się na poręczach ćwiczący podiera górnymi kończynami, punkt ciężkości ciała znajduje się po nad punktem podparcia, a ciężar ciała spoczywa bądź na rękach, bądź na przedbarkach, bądź na ramionach.

1. Podpór o ramionach prostych.

a) poprzek (I). Stojąc poprzek w środku poręczy, kładziemy prawą dłoń (kciukiem do środka, palcami na zewnątrz) na prawą, lewą dłoń na lewą poręcz, a podskoczywszy w górę, utrzymując wyprostowane ramiona, staramy się podeprzeć na dłoniach, przyczem głowę wnosimy lekko do góry, w krzyżach się miernie wyginamy, nogi łączymy i prostujemy, a palce stóp w dół wyprężamy.

Z podporu przechodzimy do postawy na ziemię, bądź prostym zeskokiem, bądź też odmachem wstecz, w obu razach bądź bez lub $\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{2}$ obrotem (około osi wzdłuż ciała). (I.—II.).

b) pobok (I.). Stojąc pobok w środku poręczy kładziemy obie dłonie z góry (nachwytem t. j. kciuki obu rąk są do siebie zwrócone) na poprzednią poręcz, i podskoczywszy w podpór, utrzymując wyprostowane ramiona.

2. Podpór o ramionach ugiętych,

Wykonywamy tylko poprzek. Z podporu o ramionach prostych opuszczamy się zwolna w dół, uginając ramiona tak silnie, że przedbark do barku znajduje się pod kątem ostrym, przyczem jednakowoż zawsze tylko na dłoniach się podieramy. Podpór ten możemy wykonać oburącz (II) lub jednorącz (III) t. j. że jedno ramię ugięte podiera się na dłoni, drugie bądź wyprostowane poziomo wpród dosięga drugiej poręczy, bądź wolno zwieszono.

3. Podpór na przedbarkach (II) tylko poprzek.

Stojąc poprzek w środku poręczy, ujmujemy takowe rękami, kładziemy na nie przedbarki całe aż po łokcie, poczem podskoczywszy podieramy się na nich, przyczem barki do przedbarków pionowo utrzymujemy, łokcie do środka, a ręce na zewnątrz zwracamy.

4. Podpór na barkach tylko poprzek.

a) przodem (I) Stojąc w środku poręczy, ujmujemy takowe rękami, poczem na nie kładziemy całe wyprostowane ramiona, przyczem łokcie na zewnątrz poręczy nieco wysuwamy i podieramy się przeważnie na barkach.

b) tyłem (II.) jeżeli ramiona wstecz za sobą na poręczach ułożymy, rękami się za nie chwycimy i na nich się podeprzemy.

Wszystkie powyższe podpory są zasadniczymi ćwiczeniami na poręczach, z których się wszelkie dalsze ćwiczenia logicznie rozwijają, wymagają one przeto starannego przećwiczenia. Ponieważ dalsze ćwiczenia w podporach są trudniejsze, przeto musi nauczyciel baczyć ma na to, aby ćwiczących w podporach wszelkiego rodzaju należycie wznosił i tym sposobem niejako przygotował do ćwiczeń następnych. Nie postępuje przeto nauczyciel w ćwiczeniach dalszych wpierw, zanim ćwiczący nie nabiorą w ćwiczeniach zasadniczych należytej wprawy Aby jednak takowe ćwiczącym urozmaicić, nakazuje nauczyciel wykonywać rozmaite ruchy lub wytrzymania nóg i tułowia.

Początkiem przećwiczymy podpór chwilowy t. zw. tylko poskok do po podporu i natychmiastowy zeskok do postawy na ziemię, poczem podpór trwał przez 2—3—4 sekund, bacząc pilnie na prawidłowe i piękne trzymanie się ciała, zwłaszcza by się ćwiczący nie garbił. (D. c. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ lwowski.

W czasie od 27. Października z. r. odbył Wydział Towarzystwa cztery posiedzenia a mianowicie 27. Października, 12. i 24. Listopada i 17. Grudnia, na których oprócz załatwienia bieżących spraw administracyjnych uchwalono zaprowadzenia oświetlenia gazowego w szatniach i w lokalnościach parteru i I. piętra już zupełnie wykończonych. Dla usunięcia kurzu podczas ćwiczeń uchwalono ułożenie posadzki dębowej z deszczulek w sali, którą z końcem Grudnia zupełnie wykończono. Uchwalono wnieść

prośbę o subwencję na wykończenie gmachu do Wysokiego Sejmu; uchwalono otwarcie kursu gimnastyki dla dziewcząt od 8 roku życia począwszy od 1. lutego r. b. w godzinach od 3—4 po południu pod warunkiem, gdy się zgłosi co najmniej 20 kandydatek. W dniu 18. Stycznia r. b. jako w rocznicę śmierci Dra T. Żulińskiego uchwalono urządzić żałobne nabożeństwo. P. Janowi Stromengerowi członkowi Towarzystwa postanowiono złożyć podziękowanie za kwotę 15 zł. ofiarowaną na budowę gmachu. W tymże czasie przyjęci zostali do Towarzystwa jako członkowie zyczejni:

1. Adamowicz Teodor, urzędnik kolejowy.
2. Bartel Edmund, słuchacz praw.
3. Dr. Blumenfeld Artur, kandydat notaryalny.
4. Bocheński Franciszek, prywatysta.
5. Bocheński Józef, komisarz górniczy.
6. Bochnak Władysław, słuchacz leśnictwa.
7. Chudoakormow Bazyli, słuchacz politechniki.
8. Cukier Franciszek, urzędnik banku kredytowego.
9. Czermak Wiktor, akademik.
10. Dulewski Zdzisław, praktykant podatkowy.
11. Dziubaniuk Józef, inżynier Magistratu.
12. Engländer Wilhelm, nauczyciel.
13. Feliński Feliks, właściciel magazynu sukien.
14. Gawański Władysław, słuchacz praw.
15. Geyer Robert, pomocnik handlowy.
16. Gorczycki Cyprjan, sekretarz fundacji skarbkowskiej.
17. Gorski Czesław, słuchacz politechniki.
18. Dr. Gorski Feliks, sekretarz prokuratorji skarbu.
19. Gorski Jan, urzędnik kasy oszczędności.
20. Harasimowicz Piotr, artysta rzeźbiarz.
21. Hertrich-Woleński Władysław, artysta dramatyczny.
22. Bar. Heydel Franciszek, słuchacz praw.
23. Homiński Aleksander, akademik.
24. Innatowicz Jan, magister farmacji.
25. Jasiński Konstanty, akademik.
26. Kmicikiewicz Aleksander, praktykant sądowy.
27. Komora Tadeusz, inżynier kolejowy.
28. Korwin Mieczysław, akademik.
29. Kossonoga Eustachy, urzędnik kolejowy.
30. Krosiński Włodzimierz, kandydat adwokacki.
31. Kunicki Emil, praktykant rach. Dyrekcji skarbu.
32. Kunisch Leon, urzędnik Wydziału krajowego.
33. Leeg Leonard, nauczyciel.
34. Lindemann Gabrjel, asystent politechniki.
35. Mianowski Stanisław, prywatysta.
36. Musiał Piotr, praktykant Namiestnictwa.
37. Nacher Teodor, profesor gimnazjalny.
38. Nierenstein Maurycy, bankier.
39. Onyszkiewicz Aleksander Jerzy, słuchacz praw.
40. Pańkowski Mieczysław, słuchacz praw.
41. Paygert Władysław, akademik.
42. Pietruski Zygmunt, urzędnik Namiestnictwa.
43. Piżl Władysław, praktykant budow. Namiestnictwa.
44. Pułjanowski Jerzy, litograf.
45. Romański Henryk, prywatysta.
46. Rusin Włodzimierz, słuchacz praw.
47. Sadowski Ostroróg Stefan, urzędnik banku rolniczego.
48. Schubuth Gustaw, pomocnik handlowy.
49. Schupp Oskar, słuchacz leśnictwa.
50. Seidler Leopold, profesor.
51. Dr. Smutny Karol, c. k. lekarz pułkowy.
52. Soleski Jan, nauczyciel.
53. Spalke Kazimierz, prawnik.
54. Starczewski Stanisław, kandydat adwokacki.
55. Świerczewski Erazm, kasjer banku krajowego.
56. Viebig Edward, ukończony słuchacz filozofii.
57. Dr. Weisstein Michał, adwokat.
58. Wierzbicki Aleksander, technik.
59. Zajączkowski Stanisław, urzędnik kolejowy.
60. Zażoiecki Roman, asystent politechniki.
61. Zawadzki Władysław, literat.
62. Żytny Józef, słuchacz leśnictwa.

Jako członkowie wspierający:

1. Bratkowski Leon, obywatel m. Lwowa.
2. Kaniowski Nałęcz Władysław, urzędnik Magistratu.
3. Piątkowski Kazimierz ogrodnik.
4. Rebczyński Władysław, kustosz muzeum przemysłowego.

Jako członek założyciel:

Mierziński Władysław, artysta śpiewak.

„Sokoł“ stanisławowski. Grudzień 1885.

Towarzystwo nasze liczy z końcem roku 42 członków; przewodniczącym jest wielce szanowny poseł sejmowy Dr. Zygmunt Mroczkowski, a zastępcą jego p. Tadeusz Artychowski. Członkami Wydziału są pp. Wild Tytus, Bałaban Józef, Jägermann Józef, Miazga Franciszek (sekretarz) i Bertoni Fryderyk (podskarbi), a kierownikiem ćwiczeń p. Langhammer Henryk.

Ćwiczenia odbywały się dwa razy tygodniowo każdym razem po 1½ godziny w sali gimnastycznej wyższej szkoły realnej. W porze letniej odbyli członkowie dwie wycieczki w okolice Stanisławowa. W ćwiczeniach gimnastycznych brało udział około 30 członków; w bieżącym roku wielu członków ubyło skutkiem przesiedlenia się, a na miejsce przesiedlonych nie wielka ilość nowych członków wstąpiła do Towarzystwa. Największym krzewicielem zawiązania do gimnastyki między publicznością naszego miasta jest Dr. Z. Mroczkowski, za którego radą uczęszcza na gimnastykę w osobnych godzinach mały poczet chłopczyków szukających w gimnastyce nie tylko usunięcia niektórych objawów chorobowych, ale przede wszystkim zahartowania wątku ciała. Z rezultatów osiągniętych mają prawo być zadowoleni nie tylko rodzice, ale i inicjator tych ćwiczeń. Po odbytem Zgromadzeniu przysługę szczegółowe sprawozdanie.

Franciszek Miazga, sekretarz.

„Sokoł“ tarnopolski.

Dnia 5. grudnia r. z. odbyło się pierwsze posiedzenie wydziału któremu przewodniczył p. Trzcieniecki. Na porządku dziennym był wybór funkcjonarjuszów, a mianowicie dyrektorem i gospodarzem obrano p. Przyłuskiego, kasjerem i sekretarzem p. Chańkiewicza, kierującym nauczycielem p. Szytylińskiego, a dr. Zgórski ofiarował swoje usługi do badania wstępujących do towarzystwa członków czynnych. Uchwalono zaprosić na nauczycieli pp. Brzeziny i Skwarczyńskiego pierwszego dla uczniów od 7—12 lat wieku, drugiego zaś dla starszych nad 12 lat, p. Szytyliński prowadzić będzie ćwiczenia członków, które odbywać się będą codziennie od 7—8 godziny wieczorem, dalej nadzwyczajną godzinę od ½12—½1 w południe i od 3—4 po południu ćwiczenia dziewcząt. W sprawie uroczystego otwarcia uchwalono odłożyć otwarcie na później i zaprosić w tym celu „Sokoła“ lwowskiego i w tym celu Towarzystwa prowincjonalne. Dyrektorowi p. Przyłuskiemu polecono urządzić strzelnicę w sali gimnastycznej, a ofiary z narzędzi strzelniczych ułatwiły, że pierwsze próby strzelania rozpoczęto już d. 26. Grudnia r. z. Oplata za pobieranie nauki gimnastyki wynosi 80 ct. miesięcznie. Członków bądź czynnych bądź wspierających lub założycieli liczy Towarzystwo 65. Kierownik ułożył już plan nauki dla dzieci, uczniów i członków na cały kurs zimowy, ćwiczenia ostatnich rozpoczęły się 4. Grudnia. Kurs dla uczniów i dzieci otwarty z d. 1. Stycznia 1886. Wzajemne znoszenie się nauczycieli i porozumienie w sprawie udzielania nauki i wykształcenia przodowników będą się odbywać w każde niedzielę i święto.

„Sokoł“ w Przemyślu dnia 11. Stycznia 1886.

W Kwietniu b. r. minie rok od założenia naszego „Sokoła“, nie od rzeczy zatem będzie podać kilka szczegółów dotyczących jego rozwoju do publicznej wiadomości.

Pomimo, iż nasza „filia“ powstała jeszcze w Kwietniu ubiegłego roku, to przecież ćwiczenia nie mogły się rozpocząć pierwiej jak w połowie Września, a to wskutek przedsięwziętej rekonstrukcji sali gimnastycznej i braku przyrzędów. Dopiero po dokonaniu potrzebnych ulepszeń w sali, na które Rada gminna — uwzględniając prośbę Towarzystwa — wyasygnowała 100 złr., i po sprowadzeniu najniezbędniejszych przyrzędów od Kellera z Bielska rozpoczęły się dnia 15. Września ćwiczenia dla członków a dnia następnego dla uczniów szkoły gimnastycznej „Sokoła“. Od tego czasu odbywają się ćwiczenia dla członków 3 razy tygodniowo mianowicie: we wtorek, czwartek i piątek od godz. 7—8 wieczorem a dla uczniów 7 razy tygodniowo po 1 godzinie. Członków zwyczajnych i wspierających liczy Towarzystwo 78 i 1 członka protektora. Z tych około 30 członków bierze gorliwy udział w ćwiczeniach. Uczniowie podzieleni są ze względu na wiek na 3 oddziały, liczba ich jednakowoż jest stosunkowo dość mała, bo z 70 zapisanych, nie uczęszcza więcej jak 50 uczniów regularnie na ćwiczenia. Być może, iż za trudno im przychodzi opłacać 1 złr. miesięcznie.

Dotychczasowe fundusze Tow. których użyto prze-
ważnie na zakupienie przyrządów, wynoszą około 250 złr.
a zebrano je częścią z wkładek członków (25 ct miesię-
cznie płać zwyczajni członkowie) częścią z opłat uiszczają-
cych przez uczniów.

Na ostatniem posiedzeniu wydziału podniósł p. in-
spektor Baranowski myśl gromadzenia funduszków na wy-
budowanie własnej sali. Myśl ta znalazła przychylne przy-
jęcie u wszystkich członków wydziału i postanowiono już
na jednym z najbliższych posiedzeń zastanowić się nad
środkami, zapomocą których potrzebne na budowę sali
fundusze zebraćby można. Mamy nadzieję, że myśl ta i
w szerszych kołach naszej publiczności przychylnego dozna
przyjęcia i odpowiedniego poparcia a przy znanej energii
naszego prezesa dra Cassiny, gorliwego sprawy gimna-
styki protektora — w niedalekiej przyszłości zamieni się
w czyn.

Urywki higieniczne.

Wartość pieniężna życia. Na piątym międzynaro-
dowym kongresie dla pielęgnowania zdrowia, odbytym ze-
szłego roku w Haag miał prof. Rochard wykład o war-
tości pieniężnej życia ludzkiego i wykazał, że pięciokrotne
nawidzenie cholery przyniosło Europie szkodę wyno-
szącą przeszło 3 miliony franków. Choroby wysypkowe
pochłaniają rocznie przeszło 300 milionów franków a z tego
tyfus w wojsku europejskiem przynosi szkodę, którą R. na
34 milionów rocznie oblicza. Ze wszech miar ciekawy wy-
kład zakończył niezbitemi prawdami, że 1) każdy wydatek
na cele higieniczne jest oszczędnością, że 2) choroba i
śmierć największe wyrządza społeczeństwu szkody i że
3) wszystko co szkodzi ludzkiemu zdrowiu, wyrządza nie-
powetowaną krzywdę społeczeństwu.

Umiejętność jako nieprzyjaciółka chorób. Na tym
samym kongresie mówił profesor Corfield z Londynu o
umiejętności jako nieprzyjaciółce chorób i udowodnił, że
rozpowszechnianie wiadomości higienicznych bardzo ko-
rzystnie wpływa na ogólne zdrowie a wskazując na usi-
łowania pod względem higieny w Anglii stwierdził, iż
dzięki im skorbut należy do rzadkości, ospa i tyfus nie-
porównanie mniej ofiar zabierają, a rozsądne odżywianie
dzieci zapobiega krzywicy. W Anglii z każdym dniem
rozpowszechnia się przekonanie o potrzebie wpajania hy-
gienicznych zasad w lud, znajomość bowiem higieny jest
najlepszym środkiem zapobiegawczym przeciwko najroz-
maitszym epidemiom i od niej mamy prawo spodziewać
się przedłużeniu przeciętnych lat życia. Dowodem tego
jest znowu Anglia, w której dzięki higienie, średnia prze-
ciętnego wieku wzrosła 34 na 37 $\frac{1}{2}$ lat. Jak żądni są
Anglicy wiedzy higienicznej wskazuje fakt, że Corfield
jako nauczyciel higieny 2.200 osobom w jednym roku
udzielał kwalifikacyj do nauczania higieny.

O oddychaniu ustami. Rozpowszechniony zwyczaj
oddychania ustami jest niekorzystniejszy aniżeli oddycha-
nie przez nos Natura sama wskazała tę drogę i wejście
do jamy nosowej opatrzyła włosami, które powstrzymują
wiele szkodliwości równie jak wilgotna błona śluzowa a
zakrzywienie jamy nosowej i stosunkowo długa mają na
celu ogrzanie zimnego powietrza, którego wpływ szkodli-
wy na krtani i tchawicę tym sposobem jest usunięty.
Szczególnie powinniśmy zwracać uwagę na oddychanie
zamkniętymi ustami w miejscach publicznych, gdzie więcej
nagromadzonych ludzi i przy ćwiczeniach gimnastycznych
mających na celu zahartowanie płuc. Oddychanie otwar-
tymi ustami sprowadza najrozmaitsze choroby ust, gardła,
uszu i dróg oddechowych.

Szkodliwy wpływ wysokości zdaniem dra Dutrieux'a
z Aleksandrji można studjować na mieszkaniach środkowej
Afryki, których degeneracja pod względem fizycznym i
moralnym niewątpliwie zawisła od wielkiej ilości zużytego
wysokości, którego dowóz z każdym dniem się zwiększa.

Aby zapobiec temu upadkowi proponuje ograniczenie do-
wozu, nad czem konsulowie państw czuwać powinni.

Przeciążenie w szkołach. Aby zapobiec faktycznemu
lub pozornemu przeciążeniu w szkołach, które bardzo zgu-
bnie na system nerwowy wpływa i jest przyczyną z ka-
żdym dniem zwiększającej się liczby chorób umysłowych
radzi dr. Zoeros z Konstantynopola wprowadzenie obo-
wiązkowej nauki gimnastyki w szkołach, tak dla chłopców
jako też dziewcząt a Christinger omawiając ten sam przed-
miot ze stanowiska pedagogicznego, żąda, aby nauka gi-
mnastyki nie miała na celu militarne wychowanie a wy-
łącznie kierowała się stosunkami zdrowia.

Potrzeba higienicznego nadzoru szkoły przez leka-
rzy zyskuje coraz więcej zwolenników Zajmowano się tą
sprawą na 11tem zebraniu niemieckich towarzystw hygie-
nicznych a referent tej sprawy następujące wygłosił żą-
dania: Jakkolwiek wiele ulepszeń tak pod względem ze-
wnętrznego urządzenia szkół jakoteż systemu nauczania
wprowadzono, chodzenie do szkół naraża ustrój dziecka na
rozmaite szkodliwości. Usunięcie szkód wkracza nie tylko
w zakres architektów i pedagogów ale jest kwestją fizjo-
logiczną Ztąd wynika potrzeba głosu doradczego ze strony
lekarza i tenże powinien zawsze należeć do komisji czu-
wającej nad szkołą, której to komisji obowiązkiem być
powinno nie perjodycznie ale ciągle czuwać nad szkołą i
ulepszenia wprowadzać.

Nadużywanie wysokości. Dr. Demme gani coraz wię-
cej rozpowszechniający się zwyczaj podawania dzieciom
napojów wysokokowych pozornie dla wzmocnienia sił dzie-
cięcych i wykazuje, że wysokokowe napoje u dzieci wywo-
łują najrozmaitsze choroby wątroby i nerwów jak epilepsja
i płasawica (wielka choroba i choroba św. Wita). Bardzo
niekorzystnie działa wyskok u dorosłych ma się rozumieć
w wielkiej ilości używany a opilstwo rodziców bardzo czę-
sto sprowadza idiotyzm u dzieci.

KRONIKA.

Gimnastyka żeńska. Z dniem 1. Lutego r. b. będą
otwarte dwa kursa gimnastyczne dla płci pięknej a mia-
nowicie jeden dla dziewczątek od 8go do 12go roku życia
drugi dla starszych nad 12 lat. Kursy te wejdą w życie,
gdy liczba uczennic w każdym kursie co najmniej 20 osób
wynosić będzie. Zgłaszające się uczennice będą przyjęte
na podstawie świadectw lekarskich, stwierdzających, że
wolne są od wad organicznych, które niedozwalają brać
udziału w ćwiczeniach gimnastycznych. Do wydawania
świadectw jest upoważniony każdy lekarz domowy, ze strony
zaś Towarzystwa uproszeni zostali do wydawania swia-
dectw ddr. W. Bylicki (ul. Kościuszki 1. 7) dr. Ż. Kniazio-
lucki (plac Marjański 1. 2) i E. Stroynowski (plac Marjański
1. 7). Wyrażamy przekonanie, że ojcowie i matki skorzy-
stają ze zdarzonej sposobności i licznie dzieci zapisywać
będą a nie poinformowanych o znaczeniu gimnastyki żeń-
skiej odsyłamy do artykułiku na wstępie umieszczonego.

W Kurjerze rzeszowskim pod napisem „Sokół“ czy-
tamy: Temat, który poniżej omówić zamierzamy, nie bę-
dzie nowością. Niejednokrotnie już zabieraliśmy głos, wy-
kazując jak zbawienny wpływ pod względem fizycznym
i moralnym wywiera nauka gimnastyki na całe pokolenia
ludzkości. Smutny stan rzeczy przymusza nas ponownie
do poruszenia tej kwestyi. Rozpoczął się rok szkolny.
W planie nauk, młodzieży udzielać się mają-
cych, nie widzimy wcale nauki gimnastyki,
tak potrzebnej i pożytecznej w naszych czasach, gdzie
mylny poniekąd system szkolnictwa i tak sam przez się
zabójczo oddziaływa na zdrowie młodzieży. Nauka ta
udzielana nie będzie, gdyż obecnie fachowo uzdol-
nionego nie ma nauczyciela gimnastyki przy
tutejszem gimnazjum.

Jak wiadomo rozporządziła Rada szkolna, że nauki
gimnastyki przy gimnazjum udzielać mogą tylko ci na-

uczyciele, którzy wykażą się świadectwem ze złożonego egzaminu. Ani słowa — zarządzeniu temu niechybnie zarzucenie nie można, gdyby Rada szkolna wprowadzając podobną innowację, postarała się wprzód o ludzi fachowych, którzyby, wykazawszy się odpowiednimi wymogami, objęli kierownictwo tej nauki.

Ponieważ jednak notoryczną jest rzeczą, że podobnych nauczycieli dotychczas prawie wcale nie posiadamy, przeto zarządzenie owe na razie okazało się przedwczesnym, zupełnie nieodpowiednim i szkodliwym w skutkach. Zawieszenie bowiem nauki gimnastyki w szkołach jest wielkim złem, które w przyszłości mścić się będzie nie mało na naszej młodzieży szkolnej.

Dziwna rzeczywiście, że podobny stan rzeczy może być cierpianym w chwili, gdy łuska przesądu opadła już u najwięcej konserwatywnych społeczeństw, gdy sumienni pedagodzy i lekarze nasi należycie już stwierdzili konieczność tej nauki w systemie wychowawczym, gdy wreszcie na wzór zagranicy we wszystkich większych miastach naszych zawiązują się towarzystwa gimnastyczne „Sokołów”, do których przystępuje nie tylko młodzież ale i ludzie poważni wiekiem i stanowiskiem. Podobne stowarzyszenie świetnie rozwinęło się we Lwowie, Krakowie, istnieje już ono w Przemyślu i w Tarnowie. My tylko, Rzeszowianie pod tym względem postępujemy szybkim krokiem wstecz, nie tylko bowiem, że nikt nie pomyślał dotychczas o zawiązaniu u nas podobnego stowarzyszenia na szerszą skalę, ale oto nawet w szkołach naszych zaprzestano już udzielać gimnastyki. Powołany przepis Rady szkolnej stosuje się do gimnazjum, dla czego jednak w naszych szkołach ludowych, tak licznie frekwentowanych gimnastykę po macoszemu traktują, dlaczego władze nasze nie postarają się o jakiegoś fachowego człowieka, który mógłby udzielać gimnastyki, choćby nawet nie był egzaminowanym? Jesteśmy przekonani, że ci, którym dobro młodzieży naszej leży na sercu, powezmą w tym względzie pewną inicjatywę i zaradzą złemu.

Spodziewamy się, że brak odpowiedniego nauczyciela gimnastyki, stać przecież nie będzie na przeszkodzie zawiązaniu się u nas towarzystwa „Sokoł”. O ile nam bowiem wiadomo, niebrak by było chętnych do przystąpienia do podobnego stowarzyszenia. Upadła instytucja ochotniczej straży ogniowej, mogłaby powstać na nowo z łona stowarzyszenia gimnastycznego, a miasto odniosłoby także niewątpliwą korzyść, gdyż pomoc taka ludzi inteligentnych, w razie nieszczęścia oddaje znakomite usługi. Inicjatywy i dobrej woli tylko potrzeba!

Utyskiwania Kurjera rzeszowskiego dzielimy w całość pełni dodając, że Towarzystwo gimnastyczne lwowskie czując brak nauczycieli ukwalifikowanych, uważało za obowiązek zaradzić brakowi i w tym celu zgłosiło się do Rady szkolnej, prosząc o zasiłek za udzielanie nauki gimnastyki podczas wakacyj mającym chęć wykształcenia się na nauczycieli. Prośby nie uwzględniono, a zgłaszających się bezpłatnie nie mogło przyjąć Towarzystwo, któremu zarzutu braku ofiarności nikt uczynić nie może.

„Sokoł tarnowski”. Z małych początków wielkie wyniki bywają, a z wielkiej chmury mały deszcz. Śmiano się, gdy 14 ct. znaleziono w sali gimnastycznej, a do których nikt nie chciał się przyznać, podsunęły myśl budowy sali gimnastycznej, która mogłaby się stać dla Sokolów ogniskiem towarzyskiego życia a dla dziatwy naszej areną podniesienia i zahartowania sił fizycznych. Dziś gdy zaledwie półtora miesiąca minęło złożyliśmy na książeczkę Kasy Oszczędności 28 zł. 49 ct. Podczas łamania opłatkiem zebrano 10 zł., tego samego dnia u WP. Breitseera w kawiarni 1 zł. 48 ct. a podczas świąt podczas zabaw 1 zł. 56 ct.

Z centów zbieranych w Czechach powstają szkoły. budują gmachy naukowe, dla czegożby u nas myśl podjęta nie mogła znaleźć odgłosu; przecież hojność polska znana jest wszystkim, potrzeba poznać cel i chęci Towarzystwa a przy pomocy bożej uda się wszystko.

Podczas łamania opłatkiem członkowie Towarzystwa dram. amatorskiego obiecali, iż postarają się o to, aby na cel budowy sali gimnastycznej dano przedstawienie, a jeden z gości obiecał znowu w poście mieć odczyt na ten sam cel. Dzięki już zasyła Wydział tym P. T. Paniom i Panom, którzy przyłożą rękę do poparcia naszej myśli staropolskiem „Bóg zapłać.”

I. P.

Głosy o gimnastyce żeńskiej. W ostatnich czasach zajmowały się pisma specjalne i różne towarzystwa lekarskie różnych krajów sprawą wprowadzenia i rozpowszechnienia żeńskiej gimnastyki. Jak każda rzecz tak samo i sprawa gimnastyki żeńskiej miała liczne grono zwolenników i nie mało przeciwników. Do ostatnich należy głos jakiegoś pocziwego Niemca podającego następujące wskazówki wedle których kobiety, szczególnie zaś młode panny, gimnastykować się powinny. Oto recepta: 1) młodą dziewczynę postawić dwa razy na tydzień przy balji, która znakomicie wzmocni jej ramiona; 2) zatrudniać ją prasowaniem codziennie po pół godziny, ten rodzaj zajęcia najzupełniej zastąpi hantle; posyłać często do magła a to z tej przyczyny, iż obracanie korbą powoduje regularne krążenie krwi; 3) przynaglać do roboty pończoch celem rozwinięcia w palcach krewkości i elastyczności. 4) jako temat do ćwiczeń egzaminowych polecić rozbijanie ciasta, która to robota najlepiej świadczyć będzie o postępach, jakie w sztuce gimnastycznej uczennica zrobiła. Tego rodzaju metoda sprowadza cudowne skutki. Panna bowiem wyszedłszy za mąż, zachwyci męża swoim uzdolnieniem gimnastycznym, kwitnącem zdrowiem i dokładną znajomością gospodarstwa domowego.

Jeżeli receptą powyższą pragnął ogłaszać ją zwrócić uwagę, że w wychowaniu kobiet zbyt często zapominamy o przygotowaniu do życia praktycznego i zajęć gospodarskich, podzielamy zupełnie jego zdanie. Bardzo jednak niewłaściwe byłyby jego wywody, gdyby niemi chciał osłabić znaczenie gimnastyki żeńskiej, której dobroczynnego wpływu chyba powyżej przytoczone jakkolwiek pożyteczne zajęcia nigdy zastąpić niezdolają.

Sokoł praski. Organ towarzystw gimnastycznych czeskich bardzo skrętnie śledzi rozwój towarzystw gimnastycznych polskich i podaje o nich szczegółowe wiadomości które czerpie z naszego przewodnika.

Łazienki w szkole. W Getyndze w szkole ludowej miejskiej urządzono wanny i natryski, z których wszyscy uczniowie bezpłatnie korzystają mogą. Łazienki umieszczone w suterrenach są tak obszerne, że cała klasa równocześnie kąpać się może.

Komitet dla spraw higieny. W Towarzystwie lekarskim warszawskim istnieje komitet dla spraw higieny, który na jednym ze swych posiedzeń poruszył sprawę urządzenia wzorowej mocowni w Warszawie a dr. Markiewicz podając tok poruszonej sprawy wnosił, aby komitet zajął się wypracowaniem regulaminu egzaminacyjnego kandydatów na nauczycieli gimnastyki. Dr. Nusbaum zaznaczył, że pożytecznym by było, aby z łona komitetu sanitarnego wyszło opracowane ściśle i przystępnie, fizyologiczne znaczenie ruchu mięśniowego z uwzględnieniem wskazań, przeciwwskazań, stosowania ważnego tego higienicznego czynnika i obowiązał się przedstawić odpowiedni elaborat.