

# PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

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

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki . . . . .	1 zł. 20 ct.	65 ct.
z przesyłką . . . . .	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa . . . . .	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

M A J  
1889

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:	
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . .	1 rs. 50 kop.
W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . .	3 marki
krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki . . . . .	5 franków.
innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

## W 22 rocznicę założenia Towarzystwa gimnastycznego „Sokół lwowski”.

Założone w 1867 Towarzystwo gimnastyczne we Lwowie za inicjatywą młodzieży, a bardzo ciepło poparte przez szczuplutkie grono poważnych obywateli szczerze kraj miłujących i troskliwych o przyszłość i dobro narodu pracowało i pracuje przez lat 22 w obranym kierunku. Dzisiaj w 22 rocznicę godzi się przypatrzeć temu co w tym czasie dokonano, aby wyciągnąć wnioski co do przyszłości. Po tylu latach ciężkiej pracy gorliwych członków Towarzystwa, po 9 latach ciągłego wykazywania w organie Towarzystwa o ważności gimnastyki w ogólności, a w szczególności dla przyszłości naszego narodu i bezustannego nawoływania do poparcia celów Towarzystwa powinno się oczekiwać rezultatów znakomitych pod względem rozwoju gimnastyki. Posłużmy się cyframi, jakie dostarcza tablica statystyczna przedłożona Zjazdowi przyrodników i lekarzy odbytemu r. 1888 we Lwowie. Oto na całą ludność Galicji istnieje aż 14 Towarzystw gimnastycznych, z których 12 tworzą oddziały lwowskiego Sokola, a 2 są samoistne t. j. w Krakowie i Jasle\*). Najstarsze oddziały Towarzystwa w Tarnowie i Stanisławowie założone są w r. 1883 inne oddziały od r. 1885, 1886 i 1887 lub 1888. Jeszcze wymowniejsze są cyfry wskazujące ilość członków, których Lwów na 120.000 liczy mimo 22-letniego istnienia Towarzystwa 635, a Kraków w którym Towarzystwo istnieje od r. 1885 na 60.000 — 631. Liczby te wskazują niezbicie, że mieszkańcy obu tych miast o ważności gimnastyki pod względem higienicznym i społecznym nie mają niestety dokładnego wyobrażenia, bo gdyby go miały, Towarzystwa powinny liczyć nie na setki, ale na tysiące członków jak to bywa we Francji, Niemczech i Czechach. Cóż powiedzieć o oddziałach Towarzystwa w których 10 liczy po kilkudziesięciu członków, a tylko cztery oddziały t. j. w Tarnowie, Tarnopolu, Przemyślu i Nowym Sączu liczą powyżej sto członków. Jeśli dodamy, że ilość członków ćwiczących tylko we Lwowie i Krakowie dochodzi do

150, w Tarnopolu i Tarnowie dosięga 40, a w innych oddziałach zaledwie po kilkunastu — będziemy mieli rzetelny obraz stanu gimnastyki w naszym kraju, świadczący o bardzo słabym zainteresowaniu się tą tak arcyważną sprawą. A dodajmy jeszcze, że Galicja pod względem gimnastyki przoduje wszystkim innym prowincjom Polski. Porównując cyfry uczenia z uczniami Towarzystwa musimy przyjść do przekonania, że gimnastyką więcej interesują się matki i słusznie, bo nam w pierwszym rzędzie zdrowych matek dla dobra narodu potrzeba — aniżeli ojcowie, chociaż i pod tym względem wiele pozostaje do życzenia. Tylko Lwów i Kraków liczą powyżej 100 uczenie, a w ogóle tylko w 4 prowincjonalnych oddziałach Towarzystwa gimnastyka żeńska jest udzielana. Jeszcze gorzej rzecz stoi z uczniami — tych liczy Lwów 190, Kraków 140, i znów tylko 4 Towarzystwa prowincjonalne mają bardzo małą liczbę uczniów. Nie chcemy poruszać spraw majątkowych Towarzystw, bo to najsłabsza strona wszelkich Towarzystw, a przedewszystkiem Towarzystw tak małym poparciem się cieszących jak gimnastyczne w naszym kraju, a dość wskazać na smutną okoliczność, iż jedyny Lwów dotąd posiada salę własną i budynek z wielkim trudem i przy poparciu najwyższej władzy autonomicznej t. j. Sejmu, Rady miejskiej i Kasy oszczędności wystawiony, a wszystkie inne Towarzystwa nie wyłączając Krakowa musiały być komornem. Towarzystwo lwowskie ciesząc się jeszcze największym poparciem i niewątpliwie mające najwięcej zasług pod względem krzewienia gimnastyki w naszym kraju, ugina się pod ciężarem zobowiązań zaciągniętych dla wystawienia budynku, który przeszło 60 tysięcy kosztował, a osobne ciało istniejące w Towarzystwie pracuje jedynie nad przysporzeniem funduszków Towarzystwu dla pokrycia tych zobowiązań. Czy w tych warunkach można spodziewać się rozwoju sprawy gimnastyki, coż powiedzieć o Towarzystwach prowincjonalnych, którym gminy nawet odłogiem leżącej ziemi nie raczą ofiarować na boiska i pod budowę sali. Czyż nie jest zupełnie słusznym zarzut, że społeczeństwo nasze nie pojmuje doniosłości sprawy i nie troszczy się o zdrowie pokolenia, jak gdyby nie wiedziało, że od zdrowia moralnego i fizycznego narodu jego przyszłość zależy. W innych krajach Towarzystwa gimnastyczne cieszą się bardzo gorącym poparciem, i do rzadkości nie

\*) Zarządy Towarzystwa w Jasle widocznie nie umieją oceniać ważności solidarnego postępowania i niewątpliwie przeceniają korzyści samoistnego istnienia.



należą takie przykłady jak owego kupca dalmatyńskiego, który całe życie zbierał ciężką pracą grosz, aby go złożyć na ołtarzu ojczyzny dla zdrowia narodu — na cele wyłącznie gimnastyki. Jednym wyjątkiem u nas jest szlachetny uczynek ś. p. Karola Brzozowskiego, który przeznaczył na cele Towarzystwa gimnastycznego kwotę 1000 zł., za co Mu prawdziwą cześć składamy. Nie będziemy rozwodzić się nad następstwami faktu, dla każdego bowiem, kto pojmuje ważność gimnastyki dla przyszłości narodu, widoczną jest rzeczą, że ś. p. Karol Brzozowski przez ten uczynek stanął w rzędzie najlepszych obywateli kraju, najtroskliwszych o jego przyszłość. Bodajby ten przykład otwarł oczy innym obywatelom, którzy dobrodziejami być mogą, bodajby odwrócono dobrodziejstwa od rzeczy mniej pożytecznych, a zwrócono do sprawy będącej podwaliną szczęścia jednostek i całego społeczeństwa, do sprawy zaopiekowania się zdrowiem narodowym. Mamy za dużo mecenasów nauki, nie mało dobrodziejów sztuki, mnoży się z każdym dniem liczba opiekunów rzemiosł i przemysłu, brakuje nam tylko dobrodziejów dla sprawy najżywotniejszej będącej podwaliną bytu, jaką tworzą Towarzystwa gimnastyczne pielęgnujące zdrowie moralne i fizyczne jednostek. Może przyszłość będzie dla nas względniejszą, a nowopowstały organ poświęcony temu samemu celowi co nasz dziennik t. j. „Przewodnik higieniczny“ w Krakowie od miesiąca wychodzący, szczęśliwszy w osiąganiu celu, czego mu z serca życzymy.

## Paryskie Towarzystwa gimnastyczne

(z czeskiego).

Jednym z najważniejszych czynników rozkwitu gimnastyki w Paryżu są zakłady gimnastyczne, zostające pod kierownictwem wysoko honorowanych nauczycieli, a odwiedzane najliczniej przez młodzież, wstęp do nich ma atoli każdy, kto się zapisze jako uczeń. W dniu oznaczone (zwyczajnie w niedzielę) zakład jest otwarty dla wszystkich i za opłatą 1 fr. może każdy pod dozorem nauczyciela ćwiczyć.

Towarzystw gimnastycznych liczy Paryż 50; członkiem może być tylko poddany francuski, a to wskutek wydanego przed kilku laty rozporządzenia ministra wojny, (skierowanego głównie przeciw Niemcom) zabraniającego przyjmowania na członków obcych poddanych. Warunkiem przyjęcia jest ukończony 18 rok, nieskazitelność i obywatelstwo francuskie. Członkowie dzielą się na członków honorowych, wspierających, czynnych i ćwiczących. Członkowie honorowi, obdarzeni tym zaszczytem za zasługi położone dla Towarzystwa, nie płacą wkładek. Wkładka członków wspierających wynosi rocznie 20—30 fr., członkowie czynni i ćwiczący płacą miesięcznie 3—5 fr., a nadto wpisowe 3 fr. Kto się chce wpisać jako członek czynny jest obowiązany: kandydować najmniej przez miesiąc, a przez ten czas nazwisko jego jest wystawione w towarzystwie, uczęszczać pilnie na ćwiczenia i być obecnym na posiedzeniu Wydziału, gdy traktuje się sprawa jego przyjęcia.

Zwyczajne walne zgromadzenie bywa zwoływane raz do roku, posiedzenia Wydziału odbywają się natomiast co miesiąc, członkowie Towarzystwa mają głos doradczy. Wydział złożony z 10—15 członków wybiera się na jeden rok; naczelnik i jego zastępca wchodzi w skład Wydziału. Naczelnik ma tytuł „zwierzchniego nauczyciela“ („moniteur en chef“) i w niektórych Towarzystwach pobiera wynagrodzenie. Grona nauczycielskiego zorganizowanego nie ma, przodownikami są członkowie lepszych zastępów.

Ćwiczenia odbywają się dwa razy tygodniowo od 9—11 wieczór, a ćwiczą na wszystkich znanych przyrządach, w niektórych towarzystwach uprawiają nadto ćwiczenia z bronią, szermierkę na pięści i zwykłą.

Prócz tego odbywają się ćwiczenia wolne i rzędowe, albo z ciężarkami, tyczkami, laskami, maczugami, długimi drewnianymi ciężarkami, lub też karabinami, pałaszami. Zastępów jest zwykle 5—6.

Ćwiczenia na przyrządach nie odbywają się według rozkładu ćwiczebnego, lecz zawisły od woli przodownika, któremu nauczyciel kierujący wskazuje przyrządy, na jakich winien zastępem ćwiczyć. Na przyrządach ćwiczą z dwoma lub trzema zmianami przeszło godzinę, przez  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  godziny odbywają się ćwiczenia wspólne, reszta zaś czasu przeznaczoną jest na ćwiczenia wolne.

Systemu gimnastycznego we właściwym tego słowa znaczeniu Francuzi nie znają, a wzorem dotąd jest głównie gimnastyka niemiecka.

Oprócz towarzystw gimnastycznych jest wiele towarzystw z cechą gimnastyczno-wojskową jako to: towarzystwa wojskowych umiejętności (telegrafu, topografu), strzeleckie, szermierskie, które to stowarzyszenia otrzymują od rządu znaczne subwencje, wszystkie jednak dozorowi ministra wojny podlegają.

Obecnie jest w Paryżu tylko jedno towarzystwo gimnastyczne cudzoziemskie, mianowicie francusko-szwajcarskie, i zaliczyć je wypada do rzędu najlepszych. Należą do niego i gimnastycy innych narodowości, z wyjątkiem Niemców jako to: Francuzi, Hiszpanie, Szwedzi, Polacy, Czesi, Rumuni, Belgijczycy i Rosjanie. Czysto słowiańskiego towarzystwa nie ma.

Wzajemność i łączność między towarzystwami jest wielka, tak, że przy ćwiczeniach publicznych wypożyczają sobie wzajemnie członków, co jednakże jest uwidocznionem na programach (n. p. ćwiczenia odbywają się z łaskawym współudziałem członków towarzystwa X.).

Ubiór do ćwiczeń składa się z koszulki flanelowej różnego koloru (członkowie tego samego towarzystwa noszą jednakiego koloru), białych spodni przewiązanych szarfą w biodrach, pończoch albo kamasy, bucików sznurowanych. Podczas uroczystych występów uzupełnia je krótka sukienna kurtka ciemno-niebieska, czasem z kapuzą i czapką z piórkami. Nauczyciele i inni dygnitarze nie noszą odznak. Towarzystwa, gdzie odbywają się ćwiczenia z bronią, używają nadto karabinu, bagnetu, ładownicy i tornisty.

Sal gimnastycznych jest znaczna liczba; stanowią jednak własność prywatną lub miejską, a towa-



rzystwa jedynie najmują je za znaczną opłatą, w Paryżu bowiem żadno towarzystwo nie posiada własnej sali.

Tłumaczy się to okolicznością, że przy tak wielkiej liczbie (50) towarzystw, dochody ich nie wystarczają na wybudowanie własnej sali, co wymaga większych funduszy. Połączeniu zaś kilku towarzystw stoi na przeszkodzie olbrzymia rozległość miasta, co utrudniałoby uczęszczania do oddalonych sal na ćwiczenia.

Mimo to sale nie wystarczają przy tylu towarzystwach; dwa lub trzy towarzystwa muszą wspólnie używać jednej sali, skutkiem czego każde może najwyżej dwa razy w tygodniu ćwiczyć.

Budynki nie odznaczają się okazałością ani na zewnątrz, ani na wewnątrz, są jednak obszerne, praktycznie urządzone i odpowiadające zupełnie swemu celowi.

W niektórych salach w miejscu, gdzie stoją przyrządy, nie ma podłogi lecz glina lub trociny.

Przyrządy są jak nasze, w wielu salach brak kozła.

Szatnie znajdują się na galerjach, umieszczonych wewnątrz sali, na które dozwolony wstęp obcym tylko w czasie ćwiczeń publicznych. Goście wprowadzeni przez członków mają wstęp na salę.

Oprócz sali gimnastycznej znajdują się ubikacje przeznaczone dla massażu, kąpiele z tuszami, baseny, sale szermierki. Oświetlone są gazem, niektóre światłem elektrycznym.

Największy budynek posiada t. z. „Gymnase municipal“, na bulwarze Voltaire, sześć razy większy od gmachu Sokoła praskiego. K. P.

## Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cénar.

(Ciąg dalszy).

Mocowanie dwoma laskami. Wypieranie przeciwnika z postawy popychaniem.

a) przodem.

Ustawienie ćwiczących: dwurząd rozwarty, przeciwnicy zwrócenie do siebie twarzami, oznaczeni na „pierwsi“ — „drudzy“, każdy trzyma laskę „do nogi“ w prawej ręce, postawa pierwotna zasadna.

1. Laskę podaj przeciwnikowi — raz!

Wszyscy lewą nogą wykrok — dwa!

Przeciwnicy podają sobie przeciwne końce lasek — poczem wykonywają wykrok.

Wypad lewą nogą — trzy! **przyj!** Fig. 99.

Podobnie w wypadzie w prawo.

2. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wszyscy lewą nogą wykrok — dwa! laski pod pachy: wypad lewą nogą — trzy! **przyj!** Fig. 100.

Podobnie w wypadzie w prawo.

3. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wszyscy lewą nogą wykrok — dwa! laski na barki i wypad lewą nogą — trzy! **przyj!** Fig. 101.

Podobnie w wypadzie w prawo.

4. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wszyscy lewą nogą wykrok — dwa! ramiona wpion i wypad — trzy! **przyj!** Fig. 102.

Podobnie w wypadzie w prawo.

b) tyłem.

Ustawienie ćwiczących: dwurząd rozwarty, przeciwnicy zwrócenie do siebie tyłem.

1. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! zakrok lewą nogą — dwa! lewą nogą wstecz wypad — trzy! **przyj!** Fig. 103.

Podobnie w wypadzie w prawo.

2. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! zakrok lewą nogą, laski pod pachy — dwa! lewą nogą wypad wstecz — trzy! **przyj!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

3. Laskę podaj — raz! zakrok lewą nogą, laski na barki — dwa! lewą nogą wstecz wypad — trzy! **przyj!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

Wypieranie ciągiem.

Ustawienie jak przy popychaniu.

a) przodem.

1. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! zakrok lewą nogą — dwa! wypad wstecz lewą nogą — trzy! **ciągnij!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

2. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wykrok prawą nogą, laski pod pachy — dwa! wypad wstecz lewą nogą — trzy! **ciągnij!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

3. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wykrok prawą nogą, laski na barki — dwa! wypad wstecz lewą nogą — trzy! **ciągnij!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

b) tyłem.

1. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! wykrok lewą nogą, laski pod pachy — dwa! wypad wprzód lewą nogą — trzy! **ciągnij!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

2. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! zakrok prawą nogą, laski pod pachy — dwa! wypad wprzód lewą nogą — trzy! **ciągnij!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

3. Laskę podaj przeciwnikowi — raz! zakrok prawą nogą, laski na barki — dwa! wypad wprzód lewą nogą — trzy! **ciągnij!**

Podobnie w wypadzie w prawo.

Ćwiczenia w szermierzeniu laską.

Do ćwiczeń w szermierzeniu laską używamy zawsze lasek drewnianych, a ćwiczenia wykonywamy tak prawą jak i lewą stroną ciała.

Postawą pierwotną przy ćwiczeniach w szermierzeniu laską jest postawa szermiercza Fig. 104., którą w szermierce szkolnej z uczniami młodszymi zastępujemy postawą zasadną.

Postawę szermierczą przybieramy w następujący sposób: na 1. stojąc w postawie zasadnej laska „do nogi“ wykonywamy  $\frac{1}{8}$  obrotu w lewo (pr.), 2. stopy ustawiamy względem siebie prostokątnie,



3. prawą (lw.) nogą wykonywamy wykrok z równoczesnym miernym ugięciem obu nóg w stawach kolanowych, 4. ujmujemy laskę w obie dłonie dwuchwytem w ten sposób, że ręka, odpowiadająca nodze w tył cofniętej, trzyma koniec dolny laski nachwytem, zaś druga ręka trzyma laskę poniżej jej połowy podchwytem, łokcie oba przytulone do tułowia, położenie laski skośne, górny jej koniec, oddalony od ciała, leży w wysokości i po stronie oka, odpowiadającego nodze wykroczonej.

Dwa są sposoby szermierzenia laską: albo wykonywamy nią zapomocą skurezu i rzutu ramion pchnięcie, albo przez wznos i opust ramion, wykonywamy cios.

Biorąc na uwagę ciało przeciwnika, jako ze wszystkich stron dosiężne, możemy wykonać na nie niezliczoną liczbę ciosów i pchnięć, które jednak sprowadzamy do czterech ciosów i pchnięć głównych i tyleż pośrednich.

Przy opisie ciosów, pchnięć i kryć uwzględnimy tylko ćwiczenia wykonywane w postawie szermierczej w prawo.

#### Ciosy główne.

1. **Cios wierzch.** *Fig. 105.* Celem ciosu jest głowa, kierunek jego jest pionowy z góry na dół.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego wznosimy ramiona ugięte w górę nad głowę tak, że laska przychodzi w położenie ukośne, stąd uderzamy przeciwnika z całą siłą w głowę. (Rozumie się, że w ciągu nauczania muszą być ciosy wykonywane z miernym użyciem siły i nad głowę przeciwnika wstrzymywane, tak, ażeby go nawet wtedy nie uszkodzić, gdyby ciosu nie krył.

2. **Cios spód.** *Fig. 106.* Celem ciosu jest prawy bok, kierunek jego jest skośny z dołu do góry.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego przenosimy ramiona do położenia „w dół w lewo“, „laska skośnie w dół“, prawa ręka przybiera położenie łokieć i stąd uderzamy przeciwnika w prawy bok.

3. **Cios zewnątrz.** *Fig. 107.* Celem ciosu jest prawa strona ciała, kierunek jego poziomy od lewej do prawej ręki.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego przenosimy ramiona do położenia „wprzód w lewo“, laska poziomo, stąd cios na piersi lub bok przeciwnika.

4. **Cios wśród.** *Fig. 108.* Celem ciosu jest lewa strona piersi lub lewy bok przeciwnika, kierunek ciosu poziomy od prawej do lewej ręki.

Sposób wykonania taki sam, jak przy ciosie zewnątrz, jednak z przeciwną stroną wykonany.

Przy wszystkich tych ciosach zesuwa się prawą ręką po lasce do lewej i ugina obie w przegubie przyręcznym w kierunku ciosu.

Ciosy pośrednie: cios wierzch zewnątrz wierzch. wśród, cios spód zewnątrz i spód wśród mają kierunki pośrednie pomiędzy odpowiednimi głównymi. Celem dwóch pierwszych jest głowa lub szyja, dwóch drugich boki przeciwnika.

#### Pchnięcia.

1. **Pchnięcie wierzch.** Cel: twarz, piers; kierunek ruchu z góry skośnie w dół.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego podnosimy ramiona w górę tak, że pięść prawa jest w wysokości czoła, pięść lewa nad głową, laska w położeniu skośnym koniec

górny niżony mierzy w przeciwnika, stąd pchnięcie przy czym prawa ręka zesuwa się do lewej.

2. **Pchnięcie spód.** Cel: piers, bok; kierunek ruchu z dołu do góry.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego ramionami lekki zamach wstecz, przyczem górny koniec laski nieco obniżamy, stąd pchnięcie z zesunem prawej ręki do lewej.

3. **Pchnięcie zewnątrz.** Cel: prawy bok, prawa piers; kierunek ruchu od prawej do lewej ręki.

Sposób wykonania: z położenia pierwotnego podnosimy oba ramiona wprzód w lewo, stąd pchnięcie z zesunem prawej ręki do lewej.

4. **Pchnięcie wśród.** Cel: lewy bok, lewa piers; kierunek ruchu od prawej do lewej ręki.

Sposób wykonania: oba ramiona podnosimy wpion w prawo górny koniec laski mierzy w przeciwnika, równocześnie prawą rękę zmieniamy z podchwyty w nachwyt i zbliżamy ją do lewej, którą zwracamy dłonią w górę, stąd pchnięcie w lewo.

Na powyższe ciosy i pchnięcia mamy następujące krycia:

1. **Krycie wierzch.** Cel: uchwycić cios lub odbić pchnięcie wymierzone z góry.

Sposób wykonania: prawą rękę suniemy do górnego końca laski, równocześnie podnosimy laskę do położenia poziomego nad głową w poprzek ciosu. *Fig. 105.*

2. **Krycie spód.** Cel: uchwycić cios lub odbić pchnięcie wymierzone z dołu.

Sposób wykonania: prawą rękę suniemy do górnego końca laski, równocześnie przenosimy laskę w prawo w położenie ukośne. *Fig. 106.*

3. **Krycie zewnątrz.** Cel: uchwycić cios lub odbić pchnięcie wymierzone z prawej strony.

Sposób wykonania: prawą rękę suniemy do górnego końca laski, równocześnie przenosimy laskę na prawo w położenie pionowe. *Fig. 107.*

4. **Krycie wśród.** Cel: uchwycić cios lub odbić pchnięcie wymierzone z lewej strony.

Sposób wykonania: prawą rękę suniemy do górnego końca laski, równocześnie przenosimy laskę na lewo do położenia pionowego. *Fig. 108.*

Między kryciem ciosu, a kryciem pchnięcia jest pewna różnica. Gdy bowiem przy kryciu ciosu ustawiamy laskę poziomo lub pionowo, aby schwycić cios, to przy kryciu pchnięcia ustawiamy laskę zawsze skośnie, a schwyciwszy laskę naszą laskę przeciwnika odbijamy ją na prawo lub lewo, (nigdy prosto w górę lub w dół) poza granice ciała naszego.

Krycia wykonywamy zawsze w postawie szermierczej.

Ujść ciosu lub pchnięcia możemy jeszcze przez tak zwany **umyk**. Stojąc w postawie szermierczej robimy nogą, która znajduje się na przodzie, zakrok silny, uginamy ją w kolanie i równocześnie przenosimy na nią cały ciężar ciała, przezco wychodzimy z granicy dosiężności i umykamy tym sposobem ciosu lub pchnięcia.

Ciosy i pchnięcia wykonywamy zawsze z wypadem, tylko wtedy, gdy cios lub pchnięcie ma być złudą, nie robimy wypadu.

Złudy mają na celu wyprowadzić przeciwnika z postawy pierwotnej t. j. zmusić go do krycia ciosu lub pchnięcia udanego, aby mu następnie zadać cios (pchnięcie) w zupełnie inną okolicę ciała.







W zwiesz. na 3 żerdziach, 2nóż skrzyżnie:

1. skośnie w dół (do góry).

W zwiesz. 2rącz na 1 żerdzi, chwyt 1nóż:

1. poziomo,

2. skośnie a) w dół b) do góry.

IV. Stopień.

W zw. 1rącz — 2nóż skrzyżnie:

1. poziomo a) na lewo b) na prawo.

B. Pochody.

III. Stopień.

W zwieszeniu 2rącz na 1 żerdzi:

1. poziomo a) na lewo b) na prawo,

2. skośnie a) w dół b) do góry.

V. Na dwurzędach żerdzi.

A. Wspinanie.

III. Stopień.

W zwieszeniu na 2 żerdziach 2nóż skrzyżnie:

1. poziomo a) naprzód b) wstecz,

2. skośnie naprzód a) w dół b) do góry.

3. " wstecz a) " b) " "

W zwiesz. na 2 żerdziach, rozkrokiem do środka:

1. poziomo a) naprzód b) wstecz,

2. skośnie naprzód a) w dół b) do góry,

3. " wstecz a) " b) " "

B. Pochody.

IV. Stopień.

Pochód w zwieszeniu na 2 żerdziach:

1. poziomo a) naprzód b) wstecz,

2. skośnie naprzód a) w dół b) do góry,

3. " wstecz a) " b) " "

4. z wywijaniem: poziomo naprzód.

V. Stopień.

Poskoki we wywijaniu:

1. poziomo naprzód,

2. skośnie naprzód a) w dół b) do góry.

VI. Ćwiczenia towarzyskie.

1. Wymijanie we wspinaniu na dwużerdzi.

2. " " " " żerdzi.

3. Wspinanie (pochody) na takt liczony.

4. " ( " ) w zawody.

ułożył Adur.

## Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

### „Sokol” lwowski.

Walne zgromadzenie odbyło się w dniu 15. kwietnia przy licznych współudziale członków. Wiceprezes dr. Dzieńdzielewicz dłuższem przemówieniem zajął zebranie wskazując na obecny stan Towarzystwa i na jego zadanie, poczem przystąpiono do porządku dziennego.

Z przedłożonego przez p. Czarnika sprawozdania z czynności Wydziału podnosimy, że głównem dążeniem było rozbudzić poczucie potrzeby gimnastyki w najszerzych warstwach społeczeństwa, gdyż od wzrostu tego poczucia zależy rozwój Towarzystw gimnastycznych. W tym celu wydawało Towarzystwo „Przewodnik gimnastyczny”, wzięło udział w wystawie higieniczno lekarskiej urządzonej w lipcu 1888 we Lwowie, i otrzymało dyplom honorowy „za znakomite i umiejętne krzewienie gimnastyki”; w tym celu otworzyło kurs dla nauczycieli gi-

mnastyki i urządziło wycieczki do Tarnopola i Kołomyi. Z prawdziwą też radością i dumą widzi, że na prowincji Towarzystwa gimnastyczne choć powoli, ale statecznie się rozwijają i nowe powstają.

Co do wewnętrznych stosunków, w ubiegłym roku przeprowadzono konwersję pożyczki hipotecznej, zaprowadzono nowe książki kasowe odpowiednio do zmiany statutu, zmieniono regulamin wydziałowy przeprowadzając podział czynności między funkcyjnarjusz.

Liczba członków wynosi 635, mniej wprowadzie niż wykazuje zeszłoroczne sprawozdanie, różnica jednak wynika z powodu wykreślenia członków zalegających od dłuższego czasu z wkładkami, których nawet po większej części odnaleźć nie było można.

Zastęp uczniów wzrósł znakomicie: uczniów uczęszczających na podstawie opłat uiszczanych Towarzystwu było 165, uczenie 120; uczniów z gimnazjum polskiego, ruskiego i niemieckiego 833.

Komiteta zabawowy i kółko śpiewackie przyczyniły się w znacznej mierze do rozbudzania życia towarzyskiego, a urządzeniem całego szeregu koncertów, wieczorków itd. na dochód Towarzystwa, powiększyły znakomicie fundusze Towarzystwa.

Powyższe sprawozdanie przyjęto do wiadomości, niemniej zamknięcie rachunkowe za rok 1888.

Na wniosek p. Morawieckiego i dr. Prohaski uchwalono podziękowanie dr. Króweżyńskiemu i dr. Dzieńdzielewiczowi za gorliwe zajmowanie się sprawami Towarzystwa, na wniosek zaś dr. Łuczkiwicza zlecono Wydziałowi, aby dążył do utworzenia stałego kursu nauczycielskiego.

Do Wydziału wybrani zostali. Jako prezes: dr. Żegota Króweżyński, jako zastępca dr. Antoni Dzieńdzielewicz. Jako członkowie Wydziału pp.: Feliks Bieńkowski, inżynier; dr. Kazimierz Czarnik, kandydat adw.; Ksawery Fiszer, komisarz konc. Magistratu; Ferdynand Gąsiorowski, rewident Kasy oszczędności; dr. Tadeusz Heppé, koncyp. kraj. Dyr. Skarbu; Antoni Kaczorowski, inspektor kolei państw.; Jan de Latour, urzędnik kolei; Justyn Lang, urzędnik Tow. kred. ziem.; dr. Kazimierz Łuczkiwicz, sekretarz c. k. Prokuratorji Skarbu; dr. Kazimierz Pawlikowski, kandydat adwok.; Paulin Targoński, urzędnik firmy Clayton & Schuttlewortha i dr. Józef Żuliński, profesor.

Jako zastępcy pp.: Franciszek Barański, inżynier; Edward Friedrich, przemysłowiec; Władysław Kulczycki, urzędnik Kasy oszczędności i Adam Weigle, prywatysta.

Nowo wybrany Wydział ukonstytuował się w ten sposób, iż dyrektorem obrany został dr. Czarnik, zastępcą Fiszer, sekretarzem Latour, zastępcą Kulczycki, gospodarzem Pawlikowski, zastępcą Friedrich, skarbnikiem Targoński, zastępcą Gąsiorowski, bibliotekarzem Bieńkowski, zastępcą Barański, administratorem czasopisma dr. Heppé, zastępcą Weigle.

Na ostatniem posiedzeniu wybrano komitet zabawowy, w skład którego wchodzi: Barański Fr., Baranowski Bolesław, Gąsiorowski Ferd., Friedrich Edward, Hillebrand Walerjan, Hubel Jan, Jakubowski Jan, Kamiński Stanisław, Lang Justyn, Latour Jan, dr. Łuczkiwicz, Ostaszewski Bronisław, dr. Pawlikowski Kazimierz, Wawrzynicki Franciszek, Weigle Adam.

### „Sokol” praski

odbył w dniu 3. kwietnia b. r. walne zgromadzenie. Sprawozdanie Wydziału konstatuje pomyślny stan Towarzystwa; członków liczy 1212, z tego czynnych 337; czysty majątek wynosi 49.248 zł., dochody w ubiegłym roku czyniły 16.730 zł. Budynek został odrestaurowany i rozszerzony. Wycieczek urządzono 10. Czasopismo „Sokol” zostające pod redakcją dr. Scheinera i grona nauczycielskiego, rozchodzi w znacznej ilości egzemplarzy.

W marcu b. r. odbyło nadzwyczajne zgromadzenie, na którem postanowiono, iż ma być dwóch zastępców prezesa i oddano uroczyste chorągiew nową sztandar,



jaki Towarzystwo otrzymało w darze od fabrykanta Trenkwalda.

Również w marcu ukonstytuował się związek Towarzystw sokolich czeskich i pierwsze walne zgromadzenie odbyło się 24. marca. Do związku należy 152 Towarzystw z 17.599 członkami. Prezesem związku wybrany dr. Podlipny.

### „Sokol“ polsko-amerykański.

Chicago, Ill, 9. kwietnia 1889.

Blisko rok temu, kiedyśmy po raz ostatni przesłali kilka słów o Sokole polsko-amerykańskim do „Przewodnika“. Być może, że niejeden poza morzem już i nawet o egzystencji Towarzystwa tego powątpiewał. Z żalem donieść muszę, iż nieomal byłoby i do tego przyszło, albowiem już przy końcu czerwca byliśmy zmuszeni zawiesić ćwiczenia na czas nieograniczony, li tylko z powodu opieszłości członków. Dzięki jednak energii kilkunastu członków tak daleko nie przyszło i choć liczba członków o połowę się zmniejszyła, Towarzystwo nasze nadal istnieje i istnieć będzie, a są najlepsze widoki, że wkrótce się znów podniesie. Ćwiczenia gimnastyczne rozpoczną się na nowo w przyszłym miesiącu. W styczniu urządziło Towarzystwo nasze bal, z którego rezultat wypadł bardzo niepomysłny i ponieśliśmy znaczne koszty. Gości było bardzo mało, a przeważna część byli nam zawsze życzący Sokolowie czescy. Obecnie mowa o urządzeniu wspólnej wycieczki z Sokolami czeskimi, która bezwątpienia świetnie wypadnie.

Feliks L. Pietrowicz.

## Urywki higieniczne.

**Skutki przeciążenia umysłowego.** Prorektor anatomji uniwersytetu warszawskiego dr. Janczanskij wykonał szereg pomiarów antropometrycznych uczniów dwóch gimnazjów. Z pracy tej wynika, że pobyt w szkole przyczynia się do wstrzymania wzrostu dzieci, a cyfry odnoszące się do wstrzymania wzrostu odpowiadają w ogóle ilości lat przebytych w szkole. Autor tłumaczy fakt ten wpływem przeciążenia umysłowego i charakteru pracy szkolnej.

**Zakażenie zapomocą marek.** „The Sanitary News“ zwraca uwagę na możność zakażenia się zapomocą marek pocztowych 1. przez posyłanie marek dla odpowiedzi, przyczem zwykle zwilża się śliną brzeg marki i przykleja się takową do listu. Jeżeli używający takiej marki będzie się posługiwał tym samym prymitywnym sposobem naklejania, to bardzo łatwo może się zakazić. 2. jeżeli marki leżą w pokoju chorego, to mikroby chorobotwórcze mogą na nich osiąść i w ten sposób przenieść zarazę.

**Paryski słynny dentysta Evans** podaje, że nęiąca praca umysłowa wywiera szkodliwy wpływ na zęby u dzieci, a mianowicie, że zęby wcześniej wypadają, ma to zaś miejsce zwłaszcza u dzieci, które się wczas uczyć rozpoczęły. Im więcej pracy żąda się w późniejszym wieku szkolnym, tem zdolniejszym do oporu winien być ustrój uczniów. Obowiązek uczęszczania do szkoły winien zatem rozpoczynać się dopiero od 7go roku, a nie w 6tym jak w Niemczech. Fosfor i wapno, których zęby do należytego rozwoju potrzebują, bywają zdaniem E. zużyte w mózgu, który się musi nateżać. Arcyksięciu Rudolfowi i księciu Napoleonowi zęby wcześniej się psuły. Jakkolwiek teoria E. jest ciekawą, przecież nasuwa się myśl, dla czego tylko zęby a nie kości także przy umysłowym nateżaniu ubożać mają w fosfor i wapno. *Ztschrift f. Schulgesundheitspflege* 1888, nr. 10).

## KRONIKA.

**„Przewodnik higieniczny“.** Pod tym tytułem okazał się organ Towarzystwa opieki zdrowia założonego przed kilkoma miesiącami w Krakowie, o którego założeniu czytelników naszych uwiadomiliśmy zamieszczając w piśmie naszym odezwę tego Towarzystwa. Pierwszy numer pisma pięknie się przedstawia — i zawiera oprócz „Do czytelników“ — pięknie i bardzo przystępnie napisany artykuł zatytułowany „Praca nad zdrowiem“ przez redaktora tego pisma dr. B. Lutostańskiego znanego higienisty. Imię redaktora daje nam gwarancję, że pismo będzie dobrze redagowane, któremu życzymy z całego serca, aby prędko doszło do rąk wszystkich warstw i stało się codziennym pokarmem nawet dla prostaczków pod strzechą słomianą mieszkających.

Cieszymy się serdecznie, że już w pierwszym numerze jest artykuł poświęcony gimnastyce, bo tym sposobem przybywa drugie pismo pragnące krzewić gimnastykę, a gdy nią szczerze się zainteresuje, może znajdzie się w niem kiedyś i wzmianka dla naszego pisma od 9 lat gimnastykę i higienę pielęgnującego. Artykuł ten nosi napis, zgarbiona postawa ciała i gimnastyka domowa i do niego jest dołączona postawa dla zrozumienia ruchów ramion.

**W „Przewodniku higienicznym“ czytamy:**

„Komisja szkolna Rady państwa uchwaliła wezwać rząd, by gimnastyka była obowiązkowym przedmiotem nauki w gimnazjach. Wobec tak chwalebnej uchwały zadziwić muszą postanowienia naszych władz krajowych, które tę samą gimnastykę uchylily z rozkładu godzin w szkołach żeńskich wydziałowych przy ich najnowszej organizacji. Do szkół tych uczęszczają dziewczęta między 11 a 16 rokiem. Już ze względu na wrodzoną skromność, na wymagania przyzwoitości mają dziewczęta mniej dowolności w ruchach jak chłopcy, a więcej jeszcze jak oni skłonności do życia siedzeniowego. Któżby więc chciał utrzymywać, że gimnastyka mniej jest potrzebną dla dziewcząt, jak dla chłopców?“

W sprawie gimnastyki w szkołach zdaje nam się najtrafniejszą ta myśl, którą już raz podniesiono w sprawozdaniu krakowskiej szkoły żeńskiej do władz szkolnych, t. j. aby zaniechać gimnastyki w charakterze nauki przedmiotu udzielanego przez 1 godzinę na tydzień, z którego to przedmiotu jak z każdego innego zapisują się cenzury w świadectwach, a natomiast wprowadzić obowiązek odbywania ćwiczeń gimnastycznych codziennie po 1/2 godziny w tym charakterze, w jakim odbywa się zwyczajna 10 minutowa pauza.

Tymczasem, nim ze strony władz szkolnych wyjdą jakie postanowienia i pouczenia, dobrze zasłużą się dyrekcje zakładów, jeżeli dołożą starania, aby tak zwane panzy i inne chwile, przeznaczone na wypoczynek i rekreacje, należycie dla zdrowia zużytkowane zostały, a młodzież jak najwięcej ruchu na świeżem powietrzu używać mogła.

Nie bez pożytku tedy będzie, jeżeli zwrócimy uwagę na zwyczaj przyjęty po szkołach za granicą, a o ile wiemy praktykowany już i w jednej z krakowskich szkół żeńskich, że uczennice raz po 20, drugi raz po 40 minutach lekcji, na dany znak powstają w ławkach, zakładają ręce na głowę, wciągają bardzo wolno jak najwięcej powietrza do płuc, zatrzymują je przez chwilę i powoli wydechają. Dobra to i niekosztowna gimnastyka, tak dla płuc, jak i dla klatki piersiowej.

Może również nie bez korzyści dla zdrowia byłby zwyczaj, gdyby uczniowie klasami pod dozorem swoich profesorów używali kąpeli rzecznych w porze letniej. Wydana z góry pouczająca instrukcja powinna pouczyć używania tego wielce higienicznego środka.“

G.

Na przedostatni ustęp żadną miarą ze stanowiska higienicznego zgodzić się nie możemy, a mając ostatnią pracę Corneta o zaraźliwości plwocin na pamięci, śmiało



twierdzimy, że takie ćwiczenia w klasie napełnionej złem powietrzem, pełnem kurzu i szkodliwych składników wydalonego powietrza i plwocin zeschniętych, może więcej szkody wyrządzić jak przynieść pożytku. Ze względu na doniosłe znaczenie gimnastyki nie uciekajmy się do półśrodków szkodliwych.

**Wadowice.** Oddział Tow. gimnastycznego w Wadowicach postanowił pozyskać ukwalifikowanego nauczyciela gimnastyki. Najlepszy to dowód, że zarządowi tego oddziału sprawa gimnastyki na sercu leży.

**Festyn.** Dnia 2. czerwca ma się odbyć festyn na korzyść naszego Towarzystwa jak zawsze na Wysokim zamku, a na korzyść funduszu budowy.

**Uroczystość narodowa.** W Nowym Sączu obchodzono w lokalu Sokoła uroczystość rocznicę 3. maja. Cała publiczność polska wzięła w tym wieczorku udział, ubolewano wszakże, iż burmistrz nie znalazł czasu, aby przybyć na obchód. Wieczorek rozpoczęła wyborna muzyka warsztatów kolejowych, następnie wygłosił prezes Sokoła, dr. Lipiński, w serdecznej przemowie, której mu powszechnie winszowano, rzecz o konstytucji 3. maja — i odśpiewano „Spartankę“. Jest to chór męski, przepłatany solami w sopranie i barytonie, tudzież duetem; kompozycja trudna, bardzo się miłośnikom podobająca. Partje sopranowe i barytonowe zachwyciły słuchaczy czystością głosu śpiewaków, a znakomite kierownictwo chóru zasługuje na wszelkie uznanie. Uwertura z „Halki“, odegrana na 4 ręce na fortepianie, wywołała żywy poklask. W drugiej części wystąpił kapelmistrz kolejowy ze znakomitą, już nie dyletancką, grą na flecie. Deklamacja wiersza Mickiewicza: „Do matki Polki“ wypadła doskonale. Nareszcie chór mieszany odśpiewał 7 mazurów Noskowskiego, a muzyka kolejowa zagrała marsza.

**Wieczorek wokarno-muzykalny,** urządzony staraniem Sokoła przemyskiego na rzecz budowy sali gimnastycznej, przyniósł dochodu 95 zł. 30 ct. Koszta urządzenia wynosiły 32 zł. 78 ct., pozostaje zatem czystego dochodu 62 zł. 78 ct. Podając sprawozdanie to do publicznej wiadomości poczuwa się Wydział Sokoła do miłego obowiązku złożenia serdecznej podziękii p. J. Kropińskiej, która nie szczędziła trudu podróży ze Lwowa, by swoją piękną grą przyczynić się do uświetnienia wieczorku. Niemniej należy się serdeczne „Bóg zapłać“ p. burmistrzowi za bezpłatnie odstąpienie sali, Tow. muzycznemu za wypożyczenie fortepianu, księdzu Kopce, p. Cyrbesowi, kapelmistrzowi Masy, członkom chóru Sokoła za współudział i p. K. za naddatek.

Imieniem Wydziału *Amort, Zych, m. p.*

**Gimnastyka.** Korespondent nasz plocki z dnia 20. marca donosi nam, co następuje:

„Za sprawą Towarzystwa wioślarskiego zamieszkał w naszym mieście na stałe, wykwalifikowany w specjalnym berlińskim instytucie, nauczyciel gimnastyki i fechtunku, p. Zniński.

Działalność nowoprzybyłego początkowo dość skromna, z czasem przybrała, jak na nasze stosunki, znaczne rozmiary. Do ćwiczeń stanęli z ochotą starzy i młodzi. I tak: obecnie, oprócz członków Towarzystwa wioślarskiego, na lekcje, za zezwoleniem władzy szkolnej i pod jej nadzorem, zaczęła zbiorowo uczęszczać młodzież gimnazjalna (60 uczniów), oraz kilkanaście ucznie pensjonatu, komplet młodych dziewcząt i grono drobnych „pociągów“ — dzieci członków Towarzystwa wioślarskiego. Ogółem uczy się u nas gimnastyki około 200 osób. Lekcje, z zachowaniem arcywzorowego porządku i rygoru, odbywają się w lokalu wioślarzy, gdzie kosztem 250 rs. urządzone zostały odpowiednie przyrządy. Niezależnie od tego

kilka osób, za wiedzą odnośnej władzy, w prywatnem mieszkaniu ćwiczy się w fechtunku; słychać też o formowaniu się kompletu pań, które mają pobierać lekcje gimnastyki „conclave“... Przyznać należy, iż pp. wioślarze przez sprowadzenie do Płocka nauczyciela gimnastyki oddali wielkiej wagi przysługę naszemu miastu.

Oby tylko zamięłowanie do gimnastyki nie było u nas chwilową modą!“

**Manja fortepianowa.** Profesor Waetzhöld, dyrektor wyższej szkoły żeńskiej w Berlinie, tak pisze o manji fortepianowej:

„Bardzo często zdarza się, że rodzice proszą lekarza, by chorym córkom wydał świadectwo, na mocy którego dla względów zdrowia mogłyby być na czas pewien uwolnione od uczęszczania do szkoły, ale ani przez myśl im nie przejdzie polecić córkom, by dla tych samych względów zaprzestały na czas pewien bębnienia na fortepianie. Z powodu narzekania na przeciążenie uczenie nauką przedmiotów szkolnych, starają się obecnie pedagogowie naukę tę ograniczyć, mimo to jednak nauka przedmiotu tak zbytowego, jak gra na fortepianie, ograniczoną nie bywa. Prawie wszystkie słabo rozwinięte, niezdrowe uczennice bębnią na fortepianie godzinę albo nawet dwie, jeśli nie więcej. Tymczasem doświadczenie nauczyło, że gdy uczennice te zaprzestały gry na fortepianie, stawały się zaraz zdrowsze i chętniej uczyły się innych przedmiotów naukowych. Ale bo też żadna nauka nie rujnuje tak bardzo systemu nerwowego, jak właśnie nauka gry na fortepianie. „Bożkowi muzyki, nierozumnemu przesądowi mody: że gra na fortepianie należy do dobrego wychowania, matki składają w ofierze zdrowie swych córek“. Następnie profesor Waetzhöld, przytoczywszy, że na 420 ucznie w jego zakładzie uczy się gry na fortepianie aż 240, pisze: „Wiele ucznie, które uczą się grać na tym instrumencie, cierpi na choroby nerwowe, skarży się na częsty ból głowy i bezsenność, co wszystko wzmaga się wraz z ich wiekiem. Śmiało można powiedzieć, że przyczyną tych chorób jest nie szkoła, ale domowe ćwiczenia fortepianowe. Gry na fortepianie nie należy udzielać przed ukończeniem 12. roku życia, uczyć się jej zresztą powinny tylko dziewczęta zupełnie zdrowe i posiadające talent do muzyki. Tymczasem na 100 ucznie zaledwie 10 nauczy się grać dobrze, reszta zaś po wielu latach mozolnej nauki dochodzi tylko do mniejszej lub większej wprawy w bębnieniu po klawiszach, bez odrobiny uczucia i zrozumienia.

„Niepotrzebną nam jest wcale wielka liczba mierzonych fortepianistek, potrzebne są nam natomiast dziewczęta zdrowe i silne“ i t. d.

W końcu dr. Waetzhöld zwraca się do lekarzy i wzywa ich, aby dziewczętom chorowitym nie pozwalali spędzać kilku godzin przy fortepianie i nużyć oczu przy odczytywaniu drobnych nut.

**Lekarzom wojskowym w Prusiech** polecono, aby co cztery tygodnie mierzyli objętość piersi rekrutów. Odnosi się to szczególnie do wojskowych, mających słabą objętość klatki piersiowej i wedle nowego rozporządzenia ma się każdego uważać za słabego w piersiach, kogo objętość piersi nie wynosi połowy liczby centymetrów długości ciała. Skoro mustra nie zdoła, jak zwykle, rozszerzyć klatki piersiowej ludziom słabym na piersi, należy ich uznać za mających skłonność do tuberkulozy i każdego takiego puścić od wojska, o ile możliwości jak najprędzej, aby nie zaraził zdrowych żołnierzy.

**Treść:** W 22 rocznicę założenia Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł lwowski“. — Paryskie Towarzystwa gimnastyczne. — Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą (c. d.). — Ćwiczenia na żerdziach pionowych (dok.). — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Urywki higieniczne. — Kronika.