

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ”

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.			

CZERWIEC

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.	

Suchoty a gimnastyka

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

Szczytniejszą rzeczą jak leczenie choroby jest zapobieganie cierpieniom. Ten zwrot w sztuce lekarskiej stworzył higienę, naukę mającą na celu zapobieganie wszelkim chorobom. Szybkiemu wzrostowi wiadomości higienicznych zawdzięczamy, iż mimo krótkiego istnienia higieny jako nauki wielu chorobom skutecznie zapobiedz moglibyśmy, gdybyśmy chcieli zasadami higieny się kierować. Do chorób silnie dziesiątkujących ludzkość należą suchoty, na nie bowiem umiera 7ma część ludzkości. Dzisiaj rozumieją lekarze przez suchoty chorobę pośrednio zaraźliwą, która z jednego indywiduum na drugie bardzo łatwo się przenosi. Niektórzy twierdzą, że suchoty zwane także gruźlicą, bo choroba objawia się w postaci małych gruzełków w rozmaitych narządach odziedzicza potomstwo i żądają od rządów zabrania suchoćnikom związków małżeńskich. Jeśliby zapatrywanie co do dziedziczności było prawdziwe, żądanie to byłoby zupełnie usprawiedliwione. Większa część lekarzy jest zdania, że gruźlicę jako taką nieodziedzicza potomstwo, ale że odziedzicza się wraz z jakością tkanin po rodzicach tylko skłonność, którą zwalczać można przez rozsądne prowadzenie dziecka. Najnowsze poglądy upatrują w tworach mikroskopowych zwanych lasecznikami, bo wyglądają pod drobnovidzem jak laseczki lub krótkie pręciki, przyczyną gruźlicy czyli suchot. Laseczki muszą się dostać do ustroju i znaleźć korzystne warunki, aby mogły ustrój zakazić. Nim dostaną się one do ustroju, muszą przejść przez pokrywę ustroju, a gdy najczęściej gruźlica objawia się w płucach, przypatrzmy się w jaki sposób ona tutaj powstaje. Oto przez wdychane powietrze dochodzi wraz z niem lasecznik do dróg oddechowych i zalega na błonie śluzowej tworzącej powierzchnię powłokę dróg oddechowych. Jeśli lasecznik znajduje korzystne warunki zagnieżdza się w tkaninie, rozradza i wytwarza chorobę. Gdy zaś nie natrafia na korzystne warunki, niszczy na błonie śluzowej lub z niej wydaloną zostaje i w tym razie choroba się nie wytworzy. Znamy niektóre warunki

ułatwiające wytworzenie się choroby. I tak n. p. jeśli młodzieniec często zapada na katary dróg oddechowych jest skłonniejszy do nabycia gruźlicy, bo błona śluzowa jego dróg oddechowych pokryta jest śluzem łatwo zatrzymującym laseczki, które im dłużej gdzieś zalegają tem łatwiej chorobę wytwarzają. Powszechnie wiadomą jest rzeczą, że w płucach gruźlica najczęściej rozpoczyna się wytwarzać w szczytach płuc a to dlatego, że lasecznik tutaj weszły najtrudniej mógłby wydostać się z płuc i że te części są najmniej odporne, to znaczy najmniej posiadają siły do pokonania wroga pragnącego zniszczyć ustrój. Niehigieniczne zachowanie się, odziedziczona skłonność w postaci pewnego rodzaju osłabienie tkanin, niedokrewność, blednica, życie przeważnie siedzące oto warunki sprzyjające wytworzeniu się choroby. Łatwo pojmujemy, że choroba rozpocznie niszczący proces, gdy osłabienie tkanin odziedziczone nie jest w stanie zwyciężyć szkodliwy wpływ laseczki, to samo dotyczy niedokrewności i blednicy w którychto stanach chorobowych krew i tkaniny nie mają odpowiedniej siły, odporności. Aby przeszkodzić wytworzeniu się choroby należałoby wzmocnić odporność tych tkanin, w których gruźlica najczęściej się objawia. Do tego celu prowadzi najłatwiej i najpewniej racjonalna gimnastyka. Odpowiednimi ruchami możemy przedewszystkiem zasilić dokładnie krew szczyty płuc, a nią odżywione tkaniny stawiają dzielny opór laseczce, gimnastyka więc działa tutaj bezpośrednio podwyższając siłę odporności miejscowej tkanin. Ważną jest rzeczą działanie pośrednie. Gdyby lasecznik działał tylko przezto szkodliwie, że niszczyłyby tylko tkaninę płucną, proces chorobowy byłby bardzo powolny. Tymczasem doświadczenie uczy, że rozwijająca się w płucach choroba działa pośrednio na cały ustrój już to przez to, że chorzy gruźlicą dotknięci gorączką i mają słaby apetyt już to przez to, że równocześnie cierpią inne narządy i wytwarzanie się krwi owego środka odżywczego tak tkaniny jak i cały ustrój ulega zmianom. Otóż to pośrednie, a szkodliwe działanie znów zwalcza dziarsko racjonalna gimnastyka, ona bowiem wpływa bardzo korzystnie na wytwarzanie się krwi, ona podnosi łaknienie, utrzymuje prawidłowy stan we wszystkich narządach, a przez to korzystnie wpływa na cały ustrój. Gimnastyka jakkolwiek bardzo dzielna w zwalczaniu choroby nie

powinna zwalniać od zastosowania innych środków ostrożności mających na celu podniesienie sił całego organizmu. A gdy wiemy, że głównym źródłem laseczników jest plwocina chorych, powinniśmy się starać ją wraz z lasecznikami zniszczyć lub zrobić nieszkodliwą. Tymczasem jak codziennie doświadczenie uczy robimy wręcz przeciwnie jak gdybyśmy na celu mieli rozpowszechnienie choroby. Plujemy do spluwaczek piaskiem napełnionych lub co jeszcze gorzej wprost na podłogę lub do chustek, przyczem plwocina rażąco wysycha i laseczki dostają się do powietrza, a stąd do ustroju zdrowych. A jakże łatwo zapobiedz tej szkodliwości, oto powinniśmy używać spluwaczek napełnionych choćby zwykłą wodą, aby utrudnić wysychanie plwocin, a obfite źródło chorobowe zamykamy. Gdy wiemy, że od odporności ustroju zależy czy choroba się wytworzy, powinniśmy wszelkimi środkami starać się o podniesienie sił jego dobrem odżywieniem t. j. podawaniem pożywnych pokarmów i dobrem powietrzem, a więc przechadzki na świeżem powietrzu, pobyt na wsi, a szczególnie w górskim powietrzu najbardziej czystem przynosi wielką korzyść. Najzwyczajniejszy sposób podniesienia sił ustroju posiadamy w własnej dłoni, a tem są kąpiele, nacierania, które przyspieszają odnowę ustroju a przez to zwalczają chorobę. Z tego co powyżej powiedziano wynika, że jakkolwiek gimnastyka nie może usunąć rozwiniętego cierpienia, ani nie wyklucza zastosowania wszelkich innych środków zaradczych, jej musimy oddać pierwszeństwo między środkami zapobiegawczymi, albowiem ona działa bezpośrednio na tkaninę płucną podnosząc odporność tkanki płucnej, i pośrednio podnosząc odporność całego ustroju, a przeto zasługuje gimnastyka na zastosowanie nie tylko u skłonnych do gruźlicy, ale u wszystkich choćby najzdrowszych szczególnie w okresie najraźniejszego rozwoju organizmu t. j. w wieku młodzieńczym.

Z dziejów Sokola lwowskiego

skreślił

Dr. K. Pawlikowski.

Rok 1877 był początkiem ery w dziejach Towarzystwa, kiedy nastąpił zwrot ku lepszemu, kiedy Towarzystwo poczęło krzepić się po rozlicznych przejściach i burzach, które skołatana barkę Sokola często omal nie pograżyły, i jedynie wytrwałości i zapobiegliwości sterników zawdzięczać należy, że szczęśliwie przez te niebezpieczne czasy przepłynęła. Nie mogło się jednak zupełnie jeszcze otrząść z fatalnego położenia, w jakim pozostawało w poprzednich latach. Należyte zrozumienie hasła: „W silnem ciele, silny duch“ było obce ogółowi mimo wszelkich w tej mierze usiłowań, czynionych przez Towarzystwo, które dopiero wtedy mogło skutecznie działać, jeśli wielu zwolenników liczyło. Członków było ówczas 102 a to: 22 założycieli, 47 wspierających, 33 czynnych. Cyfra ta, a szczególnie ostatnia, aczkolwiek na statystyczną stolicę kraju więcej niż małą, była zawsze jeszcze bardzo pokąską wobec lat poprzednich, kiedy nie-

spełna 60 członków podtrzymywało sztandar Towarzystwa, a ćwiczyło zaledwie kilku. Sprawozdanie doroczne odczytane na XV. walnem zgromadzeniu dnia 10. lipca 1877 stwierdza z radością, że liczba członków czynnych nieco się powiększyła, a zarazem słuszną wyraża nadzieję, że z wybudowaniem własnego gmachu liczba odpowiednio się wzmoże.

Mimo to jednak Towarzystwo utrzymywaniem szkoły gimnastycznej wzorowo prowadzonej oddawało niemalą przysługę społeczeństwu dając młodzieży sposobność kształcenia sił fizycznych, w planach naukowych niestety! zupełnie pominiętych. Do szkoły uczęszczało 675 uczniów gimnazjalnych, 18 prywatnych uczniów Towarzystwa i 11 uczemie.

Stan finansowy w ubiegłych latach bardzo krytyczny, polepszył się, długi w znacznej części spłacono, niedobory się zmniejszyły. Jak przykre było położenie Towarzystwa, niech posłuży dowód, że Zakład gazowy za resztę swej należitości uzyskał z początkiem 1877 egzekucję na ruchomości!

Najbardziej piękną sprawą było pomieszczenie. Dotychczasowy lokal w t. z. pałacu Frenela na przeciw ogrodu pojezuickiego, co do rozmiarów i urządzenia dość odpowiedni, nadzwyczaj jednak wilgotny, a wynajmowany przez Towarzystwo od chwili powstania, miał być z końcem roku opuszczony z powodu rozpoczęcia budowy gmachu sejmowego. Należało myśleć o nowem przytulisku, nie chwilowem, ale stałem. Głównem dążeniem zarządu było urzeczywistnić uchwałę, powziętą jeszcze w 1867 r. t. j. wybudowanie własnej sali, brak atoli funduszków, jakkolwiek Rada miejska przyrzekła dać bezpłatnie grunt pod budowę, był powodem, że myśl ta należała ówczas jeszcze do sfery marzeń. Zwykle dochody pokrywające zaledwie wydatki, nie dozwalały przeznaczać na ten cel choćby najmniejszej kwoty; uzyskano z początkiem r. 1876 zezwolenie na zbieranie składek we Lwowie, urządzania koncertów, przedstawień i t. d., ale gdy stosunki ówczesne nie obiecywały znacniejszego dochodu, zaniechano składek a postanowiono urządzić loteryję efektową o 50.000 losach po 20 centów, które w r. 1877 rozsprzedawano.

Na czele Towarzystwa stał Jan Dobrzański, wiceprezesem był dr. Tadeusz Żuliński, do Wydziału należeli: dr. August Balasits, profesor uniwersytetu, Antoni Baumgartner, obywatel miasta, Izidor Kohn, bankier, Ludwik Goltental, inżynier (zast. dyrektora), Dominik Kula, nauczyciel (skarbnik), Edmund Mochnacki, obecny prezydent Lwowa, Alfred Młocki, właściciel dóbr, dr. Wenanty Piasecki, lekarz (dyrektor), Zygmunt Richtman, przedsiębiorca (gospodarz), dr. Jan Stella-Sawicki, lekarz, Jan Tarnawiecki, urzędnik, Jan Żółkiewski (zast. gospodarza), a jako zastępcy: Jan Nep. Chocholouszek, dyrektor zakładu głuchoniemych, Wilhelm Czerwiński, artysta muzyk, Jan Piasecki, urzędnik, Michał Wartarasiewicz, urzędnik. Techniczne kierownictwo spoczywało w ręku Antoniego Durskiego.

Wśród takich stosunków uchwalił Wydział dnia 8. stycznia uczcić dziesięcioletnią rocznicę istnienia Towarzystwa uroczystym obchodem oznaczając na to dzień 7. lutego, albowiem pierwszy statut uzyskał

Miotać laskę możemy dwojako: poziomo, albo łukiem i to oburącz, albo jednorącz.

Rzut poziomy prawą ręką *Fig. 109.* wykonywamy w wykroku w lewo, trzymając laskę poziomo w obu rękach lub jedną; rzut poziomy lewą ręką wykonywa się w wykroku w prawo.

Rzut łukiem prawą ręką *Fig. 110.* wykonywa się w wykroku w lewo, trzymając laskę skośnie w obu rękach; rzut łukiem lewą ręką wykonywa się w wykroku w prawo.

Ćwiczenia żerdzią.

Żerdź, używana do wspinania się po niej, służy także do ćwiczeń towarzyskich, zastępując nieraz laskę. Do ćwiczeń z żerdzią ustawiamy ćwiczących podług wzrostu po 5 do 10 w jednym rzędzie, odpowiednio do rodzajów ruchu i długości żerdzi. Rozdzielanie żerdzi odbywa się dopiero po uszykowaniu ćwiczących w rzędy i to w ten sposób, że skrajny z każdego rzędu przynosi żerdź i kładzie ją na ziemię u nóg ćwiczących. Na rozkaz „żerdź uchwycić!” podnoszą ćwiczący żerdź z ziemi i trzymają ją poziomo w dole i to albo przed ciałem, albo za ciałem, albo, jeśli stoją w szeregu, z boku ciała.

Chwyty, którymi żerdź ująć możemy, są te same, jakich używamy przy ćwiczeniach laskami t. j. jednorącz, oburącz — nachwyt, podchwyty, dwójchwyt — zwyczajny, rozpięty, spojony, skrzyżny, a ćwiczenia rozpadają się podobnie jak ćwiczenia towarzyskie laskami na: ruchy pojedyncze, podwójne i potrójne, które jako postawy i zmiany postaw, poskoki, obroty, ruchy kończyn i wytrzymanie przeciwstawiamy; ćwiczenia dalej na w podnoszeniu i ćwiczenia w dźwiganiu współćwiczących.

Przykłady.

Podnoszenie ramion.

(Żerdź przed ciałem poziomo w dole).

- | | | | | | |
|----|---------|------------------|-----------|---------|-----------|
| 1. | Ramiona | wprzód | jednorącz | nachwyt | zwyczajny |
| 2. | | „ w lewo (prawo) | | | |
| 3. | | wpion | | | |
| 4. | | „ w lewo (prawo) | | | |
| 5. | | w dół skos | | | |
| 6. | | wpion skos | | | |

(Żerdź za ciałem).

- | | | | | | |
|-----|---------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| 7. | Ramiona | wstecz | jednorącz | nachwytem | rozpięty. |
| 8. | | wstecz do poziomu | | | |
| 9. | | „ wpion skos | | | |
| 10. | | wpion | | | |

Ćwiczący tworzą szereg.

(Żerdź z boku ciała).

- | | | | | | |
|-----|---------|--|-----------|-----------|-----------|
| 11. | Ramiona | w bok | jednorącz | nachwytem | zwyczajny |
| 12. | | bokiem wpion zewnątrz | | | |
| 13. | | „ „ | | | |
| 14. | | „ „ — uchwycić drugą ręką i przenieść żerdź na drugą stronę ciała. | | | |

Rzuty ramion.

(Ramiona skurczone, żerdź przy piersi).

- | | | | | | |
|----|-----------|--------------|-----------|---------|-----------|
| 1. | Rzut ram. | w dół | jednorącz | nachwyt | zwyczajny |
| 2. | | „ wprzód | | | |
| 3. | | „ wpion | | | |
| 4. | | „ w dół skos | | | |
| 5. | | „ wpion skos | | | |

(Ramiona skurczone, żerdź na karku).

6. Rzut ram. wpion (jedno- oburącz- nach. pod- dwój-
[chwyt].

7. „ „ w bok (naprzemian) nachwyt rozpięty.
(Ramiona skurczone, żerdź na łopatkach).

- | | | | | | |
|-----|-----------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| 8. | Rzut ram. | wpion | jednorącz | nachwytem | rozpięty. |
| 9. | | „ skos wstecz | | | |
| 10. | | wstecz do poziomu | | | |
| 11. | | wstecz w dół | | | |

Ćwiczący tworzą szereg.

(Jedno ramie skurczone, żerdź przy barku).

- | | | | | |
|-----|-----------|------------------|-----------|-----------|
| 12. | Rzut ram. | w dół | jednorącz | nachwytem |
| 13. | | „ w dół zewnątrz | | |
| 14. | | „ w bok | | |
| 15. | | „ wpion zewnątrz | | |
| 16. | | „ wpion | | |
| 17. | | „ wpion do sroda | | |

(Oba ram. skurczone, żerdź na lewym (pr.) barku).

18. Rzut ram. wpion.
19. 1. Rzut ram. wpion, 2. skurcz a żerdź na drugi bark.

Przenoszenie ramion.

a) Przenosz. ram. bez przenoszenia laski.

(Ramiona w poziomie (pionie)).

- | | | | | | |
|----|---------------|------------------------|-------------|-----------|-----------|
| 1. | Zmiana chwytu | zwyczajnego w rozpięty | i na odwrót | nachwytem | jednorącz |
| 2. | | „ w spojony | | | |
| 3. | | „ w skrzyżny | | | |
| 4. | | rozpiętego w spojony | | | |
| 5. | | „ w skrzyżny | | | |
| 6. | | spojonego w skrzyżny | | | |

b) Przekładanie żerdzi.

- | | | | | |
|----|------------------|-----------------|------------|----------------|
| 7. | Przekład. żerdzi | z przodu wstecz | nachwytem | jednorącz |
| 8. | | „ z tyłu wprzód | podchwytem | naprzemianrącz |

c) Krążenie ramion.

- | | | | | |
|-----|-------------|-----------|-----------|----------|
| 9. | Okrag oboma | w lewo | nachwytem | zwyczaj. |
| 10. | | „ w prawo | spojonym. | |

Wytrzymanie ramion.

Wytrzymanie ramion we wszystkich możliwych kierunkach prostych i pośrednich, jednorącz i oburącz, nachwytem, podchwytem, dwójchwycem, zwyczajnym, rozpiętym, spojonym i skrzyżnym.

Zwracanie ramion.

Zmiany chwytów.

- | | | | |
|----|--------|----------------------------------|-----------|
| 1. | Zmiana | nachwyty w dwójchwyt | jednorącz |
| 2. | | „ w podchwyty zwyczaj. — odwrót. | |

Woltyże.

Kuczne.

- | | | |
|----|-----------|----------|
| 1. | Przedmach | wprzód |
| 2. | | Przewlek |

Ćwiczenia na poręczach.

A. W podporze w środku poręczy.

A. Podpory i zmiany.

I. Stopień.

Podpór:

- o ramionach prostych,
- na przedbarkach,

3. na barkach,
4. „ „ tyłem,
5. „ „ : 1 ramię wprzód, 1 ramię wstecz.
6. W podporze: ruchy nóg.
7. „ „ : „ tułowia.

Podpór leżąc:

8. przodem: 2rącz — 2nóż (2rącz — 1nóż),
9. „ : „ — 2nóż na 1 poręczy,
10. „ : „ na 1 poręczy,
11. tyłem : „ — 2nóż (2rącz — 1nóż),
12. „ : „ — 2nóż na 1 poręczy,
13. na przedbarkach przodem: 2rącz — 2nóż (1nóż),
14. „ „ tyłem : 2rącz — 2nóż (1nóż),
15. „ barkach przodem: 2rącz — 2nóż (1nóż),
16. „ „ łukiem : „ — „ („),
17. „ „ tyłem : „ — „ („),

Z podporu:

18. o ram. prostych — do podporu leżąc przodem (tyłem) i na odwrót,
19. na przedbarkach — do podporu leżąc na przedbarkach przodem (tyłem) i na odwrót.

Z podporu leżąc:

20. przodem — do podporu leżąc tyłem i na odwrót,
21. na przedbarkach przodem — do podporu leżąc na przedbarkach tyłem i na odwrót.

II. Stopień.

1. W podporze: ruchy ramion.
2. Podpór rozpięty w lewo (w prawo).
3. „ o ramionach ugiętych.

Podpór leżąc:

4. przodem: 1rącz — 2nóż (1rącz — 1nóż),
5. „ : 2rącz na jednej, 2nóż na drugiej p.,
6. tyłem: 1rącz — 2nóż (1rącz — 1nóż),
7. na przedbarkach przodem: 1rącz — 2nóż (1nóż),
8. „ „ tyłem : „ — „ („),
9. „ barkach: 1rącz — 2nóż (1nóż),
10. przodem o ram. ugiętych: 2rącz — 2nóż (1nóż),
11. tyłem „ „ : „ — „ („).

Z podporu o ramion. prostych = do podporu:

12. — o ramionach ugiętych,
13. — rozpiętego (poskokiem),
14. — na przedbarkach a) naprzemianrącz b) równorącz,
15. leżąc przodem o ram. ugiętych i na odwrót,
16. „ tyłem „ „ i „ „ .

Z podporu o ramion. ugiętych = do podporu:

17. o ramionach prostych,
18. na przedbarkach,
19. leżąc przodem i na odwrót,
20. „ „ o ramionach ugiętych,
21. „ tyłem i na odwrót,
22. „ „ o ramionach ugiętych.
23. Z podporu na barkach — do podporu leżąc na barkach a) tyłem, b) łukiem.

Z podporu leżąc przodem — do podporu leżąc:

24. przodem o ramion. ugiętych,
25. „ na przedbarkach a) naprzemianrącz, b) równorącz,
26. tyłem o ramionach ugiętych,
27. „ na przedbarkach.

Z podporu leżąc tyłem — do podporu leżąc:

28. tyłem o ramionach ugiętych,
29. tyłem na przedbarkach,
30. przodem, o ramionach ugiętych,
31. „ na przedbarkach.

Z podporu leżąc przodem o ram. ugiętych = do podporu leżąc:

32. przodem na przedbarkach,
33. łukiem na barkach,
34. przodem na barkach,
35. tyłem,
36. „ o ramionach ugiętych,
37. „ na przedbarkach.

Z podporu leżąc na przedbarkach przodem, do podporu leżąc:

38. tyłem,
39. „ o ramionach ugiętych.

III. Stopień.

Podpór:

1. rozpięty o ramion. ugiętych,
2. o ram. ugięt. 1rącz a) z oparciem drugiej ręki, b) wolny,
3. leżąc o ram. ugiętych 1rącz — 2nóż (1nóż).

Z podporu o ram. prost. do podporu:

4. na barkach przodem,
5. „ „ tyłem,
6. o ramion. ugiętych z kłaśnięciem w dłoń.

Z podporu o ram. ugiętych do podporu:

7. rozpiętego o ramion. prostych,
8. „ o „ ugiętych,
9. 1rącz o ramieniu ugiętym,
10. o ramionach prostych.

11. Z podporu na przedbarkach, do podporu o ramion. prostych a) naprzemianrącz, b) równorącz, bądź rzutem, bądź ciągiem.

12. Z podporu na barkach przodem, do podporu o ramion. ugiętych a) rzutem, b) ciągiem, c) wychwytem.

Z podporu leżąc:

13. przodem, kłaśnij, do podp. leżąc przodem,
14. „ do podp. leżąc na barkach łukiem,
15. na bark. łukiem, do podp. leżąc o ram. ugięt.
16. tyłem, do podporu leżąc na barkach tyłem.

IV. Stopień.

1. Z postawy rozkrokiem na poręczach: skok do podporu o ramionach ugiętych.

Z podporu na barkach:

2. przodem, do podporu o ramionach prostych: a) rzutem b) wychwytem,
3. tyłem, do podp. o ram. prost. rzutem.

Z podporu:

4. o ram. ugięt., kłaśnij, do podp. o ram. prost.,
5. „ „ 1rącz, do podp. rozpiętego,
6. leżąc na bark. łukiem, do podp. leżąc przodem,
7. „ „ „ tyłem „ „ „ tyłem,
8. „ „ „ przodem „ „ „ przodem.

Z podporu leżąc 1rącz:

9. o ramionach ugiętych do podp. leżąc 1rącz,
10. na przedbarkach „ „ „ 1rącz,
11. na barkach łukiem „ „ „ 1rącz.

(C. d. n.).

Wycieczka do Tarnowa.

Jeszcze w jesieni zeszłego roku na serdeczne zaproszenie Sokola tarnowskiego, postanowił Wydział odwiedzić tarnowskich Sokolów; dla spóźnionej pory odłożono jednak wycieczkę aż do tegorocznych Zielonych Świąt, przypadających w dniach 9. i 10. czerwca.

Pod wodzą prezesa dra Króweczyńskiego witani w Jarosławiu i Rzeszowie przez braci Sokolów, zabrawszy delegatów z tych miast, przybyliśmy w liczbie 44 do Tarnowa o godzinie 12tej w południe i wśród odgłosów muzyki Auberów zebrał się w poczekalni kolejowej, wraz z licznie zebranymi Sokolami tarnowskimi, przybyłymi już delegatami Sokola krakowskiego i nowosądeckiego pod przewodnictwem swego prezesa, notariusza Lipińskiego. Sympatyczną przemową przywitał nas prezes miasta p. Rogoyski, który wskazał wzniosły cel Tow. gimnastycznych pielęgnowania zdrowia, a że praca Sokola lwowskiego najpiękniejsze oddaje owoce i Towarzystwo ma największe zasługi, przeto w imieniu obywatelstwa tarnowskiego wita całym sercem reprezentację Sokola lwowskiego. Po tem przemówił p. Sichrawa, prezes Sokola tarnowskiego przypominając, że Sokół lwowski najdłużej uprawia gimnastykę z wielkim pożytkiem dla narodu, on stworzył oddziały w całym kraju, za jego przykładem oddziały szczerze pielęgnują gimnastykę, a Sokół tarnowski niepoślednie pod tym względem zajmuje miejsce i jako taki szczerze wita dawno upragnionych Sokolów lwowskich. Na oba przemówienia odpowiadał dr. Króweczyński:

„W imieniu wszystkich Sokolów tak obecnych, jakoteż wielokroć liczniejszej drużyny nieobecnych, składam najserdeczniejsze podziękowanie za bardzo życzliwe słowa powitania. Z serca dziękując, wiemy co się nam słusznie należy. Niezginający nigdy karku Sokół, stanawszy na ziemi tarnowskiej w grodzie Spicymira schyla czoło przed świetną przeszłością grodu, przed popiołami zasłużonych ojców — dobrych obywateli. Imiona ich zapisały dzieje Rzeczypospolitej a imię jednego z nich pogromcy Tatarów pod Wiśniowcem i Moskali pod Orczą obiegło całą Europę. Na grobowcu kryjącym popioły najzasłużniejszego czytamy:

„Bo czy tworząc sojusze, czy w Marsa zawodzie,
Zawsze korzyść Ojczyzny kładłem na przódzie“.

Na takich wzorach wychowane obywatelstwo dzisiejsze kładzie również korzyść Ojczyzny na pierwszym planie, a najświeższym dowodem tego serdeczne popieranie Sokola tarnowskiego i dzisiejsze przyjęcie Sokola lwowskiego, Sokolicy na to zasłużyli, bo wysoko noszą sztandar zdrowia fizycznego i moralnego, ku lepszej przyszłości narodu.

Staropolskim więc zwyczajem przyjętym przez Sokolów „czolem“ przed obywatelstwem tarnowskim, reprezentacją grodu i Tobą przeznaczą Prezesie miasta „czolem“, przed Tobą ukochana drużyna Sokola, najstarszy bracie wśród rzeszy sokolej i Tobą widoma głowa Towarzystwa, „czolem“ przed wszystkimi dla spraw Sokola wylanymi. Za słowa powitania Bóg zapłać, za popieranie Sokola cześć Wam. Niech żyją Tarnowianie!“

Przemowę przyjęto rzesistemi oklaskami, poczem z zastępami licznej publiczności udaliśmy się w pochodzie przez miasto do pięknej sali Towarzystwa muzycznego, gdzie nastąpiło wzajemne zapoznanie się i rozdział kwater ofiarowanych ze znaną gościnnością Tarnowian, przyczem każdy otrzymał „Przewodnik“ po Tarnowie umyślnie dla Sokolów wydany.

O godzinie 3ciej odbyła się w hotelu krakowskim uczta, która nie mało przyczyniła się do zawiązania serdecznych stosunków. Dla braku miejsca niepodobna podać choćby treści przemówień tchnących właściwym zrozumieniem celów Towarzystw gimnastycznych; serce rosło słuchając, że wszystkie warstwy społeczeństwa pozbywają się powoli uprzedzeń i przychodzą do przekonania, że w parze z siłą ciała idzie siła duszy, że szara kapota

Sokola zbliża i równa stany, że twardy i muskularny kark nie potrafi bić pokłonów.

Przemawiali: Sichrawa (na cześć Sokola lwowskiego, a następnie nowosądeckiego), dr. Króweczyński (na cześć tarnowskiego), Lipiński (rozpoczął wierszem W. Pola przekształconym stosownie do okoliczności „Ani z soli ani z roli, ale z tego, co nas boli — wy ósł ród sokoli“ — na cześć szermierzy idei sokolej), dr. Goldhammer, adwokat krajowy imieniem miasta (na cześć gości), dr. Czarnik (na pomyślność m. Tarnowa), Chylewski (lwowskiej drużyny), a prof. Habura wznosił na zakończenie rymowany toast: „Kochajmy się“, a gdy Lipiński dodał „Nie dajmy się“, wznosił dr. Pawlikowski toast na cześć wszystkich oddziałów Sokola w ręce delegata rzeszowskiego, Lipiński zdrowie Sokolic, Durski mieszczaństwa tarnowskiego, Habicht technicznych kierowników Durskiego i Przybylkiewicza, prof. Kornicki Rusinów, Wurm (z Rzeszowa) dra Króweczyńskiego, dr. Króweczyński ks. Sanguszki, Habicht na cześć „Sokola śpiewającego“, (który wbrew podaniu ludowemu przed świętym Janem przemienił się w słowika). Podczas objadu wykonało kółko śpiewackie kilka utworów przyjętych nader sympatycznie.

Koło godziny 5tej w czwórkach udaliśmy się stosownie do programu na górę św. Marcina, a przy wejściu na terytorjum Gumnisk spotkała nas bardzo miła niespodzianka. Oto ks. Sanguszko właściciel Gumnisk, przywitawszy serdecznie, zapewnił, że dla idei sokolej, i dla Sokola tarnowskiego żywi gorącą sympatię i poprze jego usiłowania. Po zwiedzeniu starannie utrzymanego parku, przybyliśmy pod przewodnictwem księcia na górę św. Marcina, gdzie zebrała się liczna drużyna. Niebawem zawirowały liczne pary, wśród których przeważały amantowe koszulki, część zaś zwiedziła kościółek starożytny położony uroczu, której wszystkie szczegóły objaśniał ks. Sanguszko. Wśród swobodnej rozmowy i śpiewów naszego kółka szybko mijały godziny i dopiero trąbka naczelnika przypomniła czas do powrotu. Zeszedłszy z góry niespodziewany, a czarujący uderzył nas widok: ruiny zamku Tarnowskich czarownie oświetlone.

Następnego dnia po użyciu wybornej kąpieli w łazienkach, wysłuchaliśmy w kościele OO. Bernardynów mszy św. przy śpiewie naszego kółka, poczem zwiedzaliśmy osoblwość miasta. Z wieży ratuszowej poznaliśmy okolicę; zabytki znajdujące się w kościele katedralnym okazał i wyjaśniał uprzejmie ks. kanonik Leśniak, tymczasem zaś przez delegację wraz z przedstawicielami bratnich Towarzystw złożyliśmy swe uszanowanie prezesowi miasta i Sokola.

O godzinie 4tej przybyliśmy do ogrodu strzeleckiego będącego prawdziwą ozdobą i chlubą miasta; tu oczekiwali nas członkowie Towarzystwa strzeleckiego, pozwalając korzystać ze strzelnic. Gwarno i rojno było niebawem w ogrodzie; zebrała się liczna i doborowa publiczność, przysłuchując się koncertowi muzyki i oczekując zapowiadzianych śpiewów.

Drużyna nasza wraz z Tarnowianami ugrupowała się tymczasem do zdjęcia fotograficznego, wykonanego przez p. Białoruskiego; drugie zdjęcie przez p. Rysia z powodu silnego oświetlenia nie mogło przyjść do skutku. O godzinie 7mej rozpoczęły się śpiewy, nasz chór w połączeniu z członkami Towarzystwa muzycznego, a następnie sam wykonał kilka utworów, nader sympatycznie przyjętych, poczem odbyły się ćwiczenia wolne i ćwiczenia na koniu wszersz i drażku.

Huczne oklaski i okrzyk gromki „Niech żyją Sokolicy“ były nagrodą ćwiczących. Jeszcze miłszą nagrodą były szept publiczności o gimnastyce, z których każdy mógł się przekonać, iż obywatelstwo Tarnowa pojmując odpowiednio cel Towarzystw gimnastycznych, upatrując w nich Towarzystwa służące do podniesienia sił fizycznych tak jednostek jak i całego społeczeństwa dla odrodzenia narodowego. Pożegnawszy pieśnią przyjaźnych Tarnowian i uroczy ogród wśród śpiewu ruszyliśmy krokiem marszowym do miasta, odprowadzeni przez całą publiczność.

W ogrodzie warszawskim spędzono resztę wieczoru, a o 12tej udaliśmy się na dworzec odprowadzeni przez Sokółów tarnowskich, gdzie dopiero zdołał rozdzielić nas sygnał kolejowy, który nie może rozerwać, ale chyba ścięsnął i utrwalił węzły sympatii i braterstwa przy wspólnej pracy i dla wzniosłych celów.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ tarnopolski.

Sokoł nasz powoli, ale ciągle postępuje po drodze rozwoju i zyskuje w coraz większej pełni prawo obywatelstwa w naszym mieście. Jako niedwuznaczny dowód żywego zainteresowania się szerszych kół naszej publiczności sprawami Sokoła zaznaczyć wypada okoliczność, że w nowo rozpoczętym roku administracyjnym przystąpiło do Towarzystwa 35 nowych członków, co wobec miejscowych stosunków jest rezultatem, jakim ani Sokoł dotychczas, ani też żadne inne Towarzystwo tutejsze poszczycić się nie mogło. Liczba członków regularnie ćwiczących zwiększyła się, w szczególności zaś pań.

Wielkie powodzenie miały niedzielne popołudniowe koncerty tutejszej muzyki miejskiej w Sokole, na które publiczność bardzo chętnie uczęszczała i które w przyszłym sezonie zimowym stale zaprowadzone być mają. Koncertów tych odbyło się w czasie wielkiego postu niejako na próbę tylko dwa; dochód z nich był stosunkowo bardzo szczupły, ale przypisać to należy okoliczności, że urządzenie połączone było ze znaczniejszymi wydatkami i że cena wstępu była bardzo niska.

W niedzielę wielkanocną o godzinie 10tej przedpołudniem odbyło się po raz pierwszy w sali gimnastycznej wspólne święcone; obchód ten rozpoczęty pięknym przemówieniem przewodniczącego dra Zgórskiego owiany był taką braterską a szczerą serdecznością, że wrażenia tych chwil kilku niezatarte u uczestników pozostawia po sobie wspomnienie. Miłą niespodzianką dla obcych było wystąpienie dwóch Sokółów w stroju sokolim. Zebranie zakończono składką na budowę sali Sokoła, która przyniosła znaczniejszą kwotę, bo 24 zł. 10 ct. Sprawy budowy sali gimnastycznej Wydział nie spuszcza z oka i odbywa od czasu do czasu posiedzenia wyłącznie temu poświęcone celowi. Wybrano też komisję ku obmyśleniu i zaprojektowaniu środków przysporzenia funduszy, tego pierwszego warunku dojścia do celu, a po znanej przedsiębiorczości i energii wybranych w skład tejże członków spodziewać się można, że się dzielnie wywiążą ze swego zadania.

Komisja zabawowa ma w projekcie liczne i różne plany, z których na razie wymienić możemy urządzenie festynu ludowego i wielkiego publicznego popisu gimnastycznego w ogrodzie miejskim na wolnym powietrzu. Popis ten ma zastąpić niedoszłą do skutku wieczornicę gimnastyczno-muzykalną, która musiała być odroczoną, z powodu, że grasująca w tutejszych szkołach epidemiczna choroba oczu tak zdziesiątkowała szeregi gimnastykujących uczniów, iż zaledwie kilku na ćwiczenia uczęszczać może, przez co też część gimnastyczna wieczornicy wykonaną na razie być nie może.

W końcu zaznaczyć wypada, że teatr narodowy ruski pod dyrekcją Biberowicza dał w dniu 11. maja przedstawienie teatralne na dochód funduszu budowy sali Sokoła.

Urywki higieniczne.

Wpływ dobrego mieszkania na długość życia. Martin, przełożony stowarzyszenia mieszkań robotniczych w Dublinie stwierdził, że z 1000 mieszkańców domów stowarzyszenia zmiera zaledwie 17, gdy roczna średnia śmiertelność Dublinu wynosi 30.5. Z tego wynika, że

w Dublinie zmiera rocznie około 3000 osób, których przyczynę śmierci stanowią niekorzystne stosunki mieszkania. Odpowiednie liczby z Bloomsbury dzielnicy Londynu dają w tym względzie jeszcze więcej uderzający przykład. Północna część ma ulice szerokie, domy miernie zamieszkałe, posiada kilka placów; południowe natomiast ulice wąskie bez dostatecznego światła i powietrza i nader gęsto zaludnione mieszkania. Gdy ogólna śmiertelność wynosi średnio 15 z 1000 rocznie, w południowej części wynosi przeszło 43 z 1000 żyjących. Obok jednak złych mieszkań winą tego są: pijaństwo, niemoralność i ubóstwo z własnej winy.



Alfred Józef hr. Potocki

Ordynat na Łańcucie, J. C. K. A. M. Tajny Radca i Podkomorzy, były: c. k. Minister Rolnictwa i c. k. Prezydent Ministrów, Marszałek krajowy i c. k. Namieśnik Galicji, Dziedziczny członek Izby Panów i Poseł na Sejm krajowy, Zastępca Protektora Akademii umiejętności w Krakowie, Kawaler orderów: Złotego runa, wielkiej wstęgi Ś go Szczepana, żelaznej korony I. klasy etc. etc.

Znowu ponieśliśmy niepowetowaną stratę przez śmierć Alfreda Józefa hr. Potockiego, członka założyciela naszego Towarzystwa, który był jednym z bardzo małej liczby arystokratów szczerze opiekujących się naszym Towarzystwem, wiedział bowiem, że w zdrowiu fizycznym i moralnym przyszłość naszego narodu złożona. Kto zdala był od ś. p. Alfreda nigdy by nawet nie przeczuwał jak bardzo był do kraju przywiązany i jak dalece troskliwym był o jego dobro. Przywykliśmy byli widzieć w nim dyplomata, bo zajmował najwyższe w kraju i państwie urzędy. Ci jednak, którzy bliżej go otaczali i znali jego duszy wewnątrz, znając jego wzniosłe zasady, którymi powinni się wszyscy kierować stojący z rodem i majątku na czele narodu. Zmarł w Paryżu 18. maja r. b., a pochowany został w grobie rodzinnym w Łańcucie dnia 5. czerwca 1889.

Cześć Jego pamięci!

KRONIKA.

Zaproszenie. Z Wydziału Towarzystwa gimnastycznego Sokoł w Wadowicach otrzymaliśmy zaproszenie na uroczystość założenia kamienia węgielnego pod budowę sali gimnastycznej w dniu 25. maja r. b. Towarzystwo gimnastyczne Sokoł lwowski nie mogąc nikogo delegować na uroczystość, wysłało telegram następującej treści: „Uczestniczymy duchem w uroczystości tak doniosłej dla Was jak dla całej rzeszy sokolej. Budynek ten drugi w całej Polsce niech będzie siedziskiem cnót narodowych i wytrwałej pracy dla lepszej przyszłości“. *Sokoł lwowski.*

I z naszej strony zasyłamy najszczerze „Szczęść Boże. (Przyp. red.).

Festyn. Dnia 2. czerwca odbył się festyn na dochód naszego Towarzystwa. Licznie zgromadzona publiczność jak zawsze tak i tym razem nie doznała zawodu i bawiła się przewybornie. Jednodniówka sprzedawana podczas festynu, ułożona przez Sokółów i poważnych lwowskich literatów miała bardzo znaczny pokup.

Minister oświaty Gossler polecił, aby odtąd nauczycieli gimnastyki przy seminarjach uczono na osobnych kursach o postępie higieny w ostatnim dziesiątku lat. Dalej polecił wszystkim prowincjonalnym kolegiom szkolnym zwracać uwagę na kurżawę w szkołach. Rozporządził także, by pył tylko częstym pomywaniem, a nie zamiataniem usuwano.

Z Czech. Dnia 16. maja b. r. odbyła się w Pradze czeskiej druga próba ćwiczeń zawodowych, przeznaczonych na zjazd gimnastyków w Paryżu.

Trzy zastępy z całych Czech, z których jeden li tylko z samych Prażan stworzony, ćwiczyły posobnie na-przód ćwiczenia wolne, następnie na drążku i poręczach po jednym ćwiczeniu dowolnie przez zastęp obranem. Ćwiczenia te wielce skomplikowane, bo z kilkunastu elementów złożone, wymagają wielkiej siły, zręczności i istic sokolskiej wytrwałości. Podajemy je poniżej, aby mieć miarę jak wysoko na tem polu się wzniesli pobratymcy nasi, Czesi.

Zastęp praskiego Sokoła.

Drążek: Zwiesz. podchwyt o ram. prostych — zwiesz. podchw. o ram. ugiętych — wspieranie zamachem do wagi podp. wolnej — przerzut do zwiesz. — w tylnym zamachu zmianę chwytu w nachwyt — wychwyt — od-machem kołowrót olbrzymi — wymyk olbrzymi — opust do zwiesz. przewrotnego — przewlek nóg — waga w zwiesz. tyłem — zwiesz. tyłem — obrót podwójny z opustem lewej ręki — zwiesz. nachwyt — wyciąg przodem — wychwyt z podporu opustem — kołowrót w podp. przodem wprzód do stania na rękach — zawrotka przerzutna.

Poręcze: (Na końcu; twarzą do poręczy). Rozkrocza do podporu — koło zawrotne w prawo do poziomki w lewo — waga wolna poprzek — stanie na rękach (waga) — stanie na barkach — przewrót wprzód do podp. o prostych — poskok w przednim zamachu w podp. o ram. ugiętych z obrotem w lewo do poziomki — poskok wstecz w tylnym zamachu o ram. ugiętych do podp. o ramionach — przewrót wstecz — wychwyt do stania na rękach — odboczka przerzutna.

Pierwszy zastęp zawodników z całych Czech.

Drążek: Wychwyt zam. — odboczka w prawo do podp. tyłem — spad wstecz — przewlek nóg — wychwyt — odboczka w lewo do podp. tyłem — kołowrót w podp. tyłem wstecz — opust do wagi tyłem — obrót podwójny z opustem pr. (l.) ręki — wyciąg przodem — przemyk do zwiesz. — w przednim zamachu obrót do podchwytu — wychwyt — kołowrót olbrzymi podchwyt — zawrotka przerzutna.

Poręcze: Wychwyt do poziomki nóg — stanie na rękach (waga) — przewrót wprzód do podp. o ramionach — wychwyt do poziomki na lewo (zamachem pośrednim) — koło odwrotne do poziomki — w tylnym zamachu w podp. o ram. ugiętych poskok wstecz do podp. o ramionach — przewrót wstecz do podp. spad do podp. o ramionach — wychwyt — stanie na rękach (zamachem) — obrót do stania na lewej poręczy — kuczka.

Drugi zastęp zawodników z całych Czech.

Drążek: Wspieranie okrakiem (lw.) zewnątrz rąk zamachem — przesiad okrakiem prawą nogą do poziomki nóg — kołowrót tyłem wolny do podp. tyłem — opust do wagi tyłem — przewlek nóg — wyciąg przodem — wspieranie podmykiem — przemyk do zwiesz. — wychwyt — kołowrót przodem wprzód — od-machem kołowrót olbrzymi wstecz — podmyk.

Poręcze: Skok do podp. o ramionach — przewrót wstecz do podp. — koło odwrotne lewą nogą ponad prawą poręcz z obrotem w prawo (naprzemianrącz) — waga pobok na prawym łokciu — waga poprzek wolna — w przednim zamachu obrót w lewo do podp. — spad do zwiesz. przewrotnego — wychwyt do poziomki — stanie o rękach ciągiem — przewrót wprzód do podp. (wychwytem) — stanie na rękach — odboczka w przednim zamachu ponad prawą poręcz.

Wódka. W Belgji konsumują rocznie 70 milionów litrów wódki. Podczas gdy ludność w ostatnich 15 latach tylko o 14 procent się zwiększyła, używanie wysoku podniosło się o 37%, a w tegoż następstwie liczba obłąkanych zwiększyła się o 45%, zbrodniarzy o 74%, samobójstw o 80%. Rokrocznie wydaje Belgja na napoje *wyskowe* 135 milionów franków, podczas gdy państwo na wychowanie publiczne tylko 15 milionów potrzebuje. Liczba szkół wynosi 5500, liczba szynków 136.000! Smutna przyszłość takiego narodu.

Festyn. Międzynarodowy festyn Towarzystw gimnastycznych w Paryżu nie mógł się odbyć skutkiem wielkiej nawałnicy. Według otrzymanej wiadomości z Paryża, pierwszą nagrodę na turnieju gimnastycznym otrzymali Czesi.

Sokoły czeskie w Paryżu doznali bardzo sympatycznego przyjęcia. Podejmowano ich bankietem w Sainte Monde. Podlipny prezes Sokoła praskiego w mowie na pół francuskiej i na pół czeskiej zaznaczył życzenia Czechów zwolnienia się od niemieckiego jarzma. W końcu wręczył Podlipny upominek niewiast czeskich, wieniec lipowy sporządzony ze srebra. Dar przyjęli Francuzi z entuzjazmem.

Z Łubn do Paryża konno. W dniu 28. kwietnia b. r. kornet 26. bugskiego pułku dragonów, p. Asiejew, wyruszył konno w podróż Łubn (połtawska gub.) do Paryża. Niezwykła ta wycieczka sportowa zasługuje na uwagę, mamy tu bowiem do czynienia z rzadką wytrzymałością konia i jeźdźca. P. A. zamierzył 2400 wiorst, dzielące go od kresu podróży, odbyć w ciągu 35 dni, a użył do tego dwóch koni: jadąc na jednym i prowadząc drugiego na zmianę luzem. Takiego sposobu używają używają Kirgizi w swoich dalekich podróżach. Zamierzona podróż udała się najzupełniej pomyślnie. P. A. w ciągu 33 dni przebył bez wypadku 2447 wiorst i w dniu 31. maja o godzinie 4. popołudniu stanął w Paryżu. Zarówno dzielny sportsman, jak i jego wierzchowce, przybyli na miejsce w doskonałym stanie zdrowia. Jeden koń jest zwykłym frontowym wierzchowcem oficerskim; drugi zaś pół krwi, ze stada Ilowajskich, stanowi osobistą własność podróżnika. Bagaż naturalnie p. A. ograniczył do minimum. Z Łubn p. A. jechał na Kijów, Nowogród-Wołyński, Lwów, Kraków, Opawę, na północne Czechy i Bawarję, na Darmstadt, Luksenburg, Montmedi i Reims. W pierwszych dniach swej podróży robił po 45—50 wiorst na dzień, następnie przyspieszał marsze, robiąc w Austrii i Niemczech po 80 kilom. na dzień, z wyjątkiem Czech, gdzie górzyste położenie nie pozwalało na tak szybką jazdę. We Francji p. A. jechał już z szybkością 80—90 kilom. na dobę, a w ostatnim dniu zrobił 110 kilom. Całą drogę p. A. jechał na zmianę stępa i kłusa, przesiadając się z jednego konia na drugiego. Pomimo słabej znajomości języków niemieckiego i francuskiego, p. A. przebył całą drogę bez żadnych przygód.

Dziółko p. t.:

„O GIMNASTYCE“

zawierające najcenniejsze artykuły wstępne z dwu ostatnich roczników „Przewodnika gimnastycznego“ wyszło nakładem Administracji i jest do nabycia we wszystkich księgarniach. Cena 40 ct.

Do tego numeru dołącza się tablicę litografowaną do artykułu p. t. „Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą“.

Treść: Suchoty a gimnastyka. — Z dziejów Sokoła lwowskiego. — Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą (dok.). — Ćwiczenia na poręczach. — Wycieczka do Tarnowa. — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Urywki higieniczne. — Alfred Józef hr. Potocki (wspomnienie pośmiertne). — Kronika.

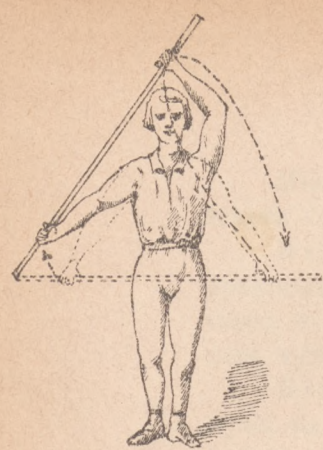


Fig. 67.

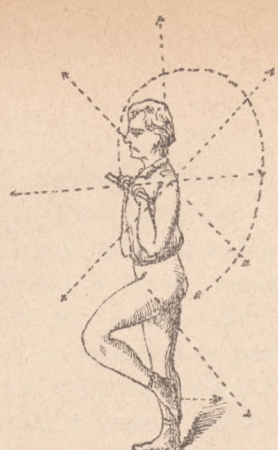


Fig. 68.

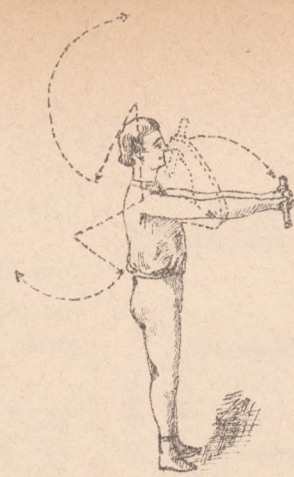


Fig. 69.

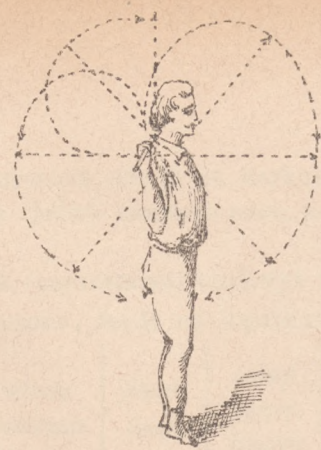


Fig. 70.



Fig. 71.



Fig. 72.



Fig. 73.

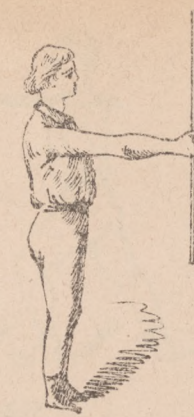


Fig. 74.



Fig. 75.

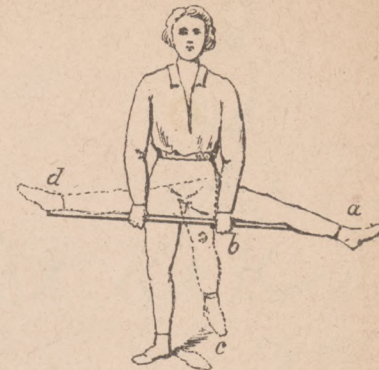


Fig. 76.

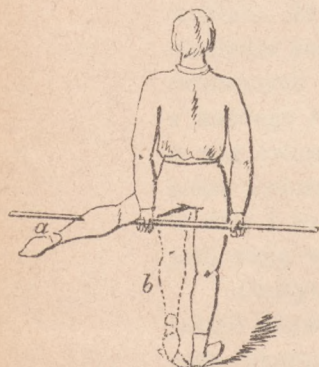


Fig. 77.

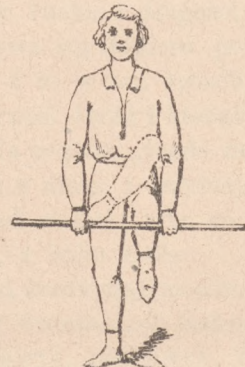


Fig. 78.

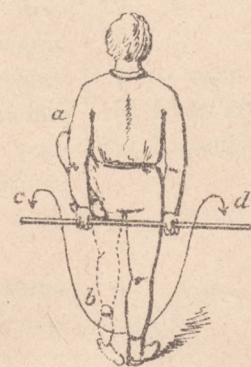


Fig. 79.

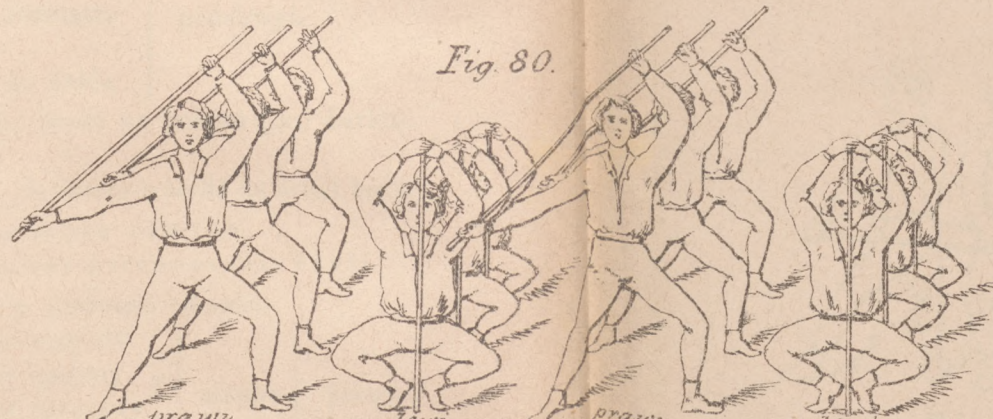


Fig. 80.

Cwiczenia obrazowe.

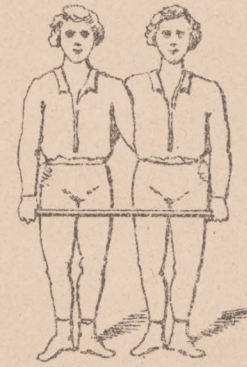


Fig. 81.

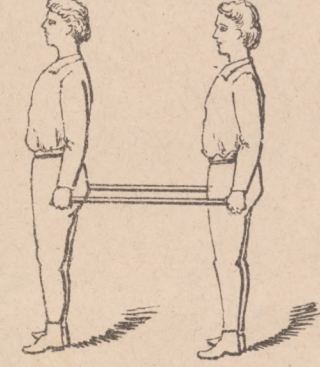


Fig. 82.

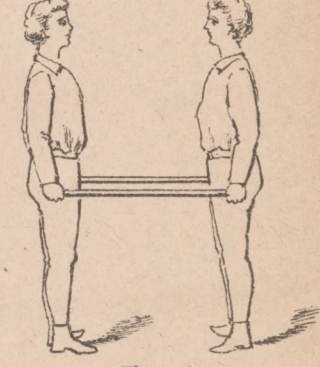


Fig. 83.

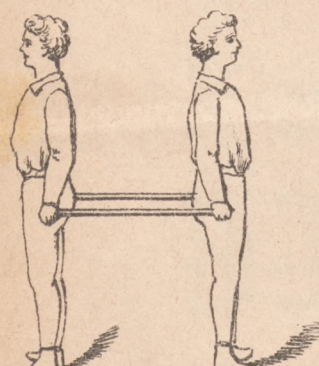


Fig. 84.

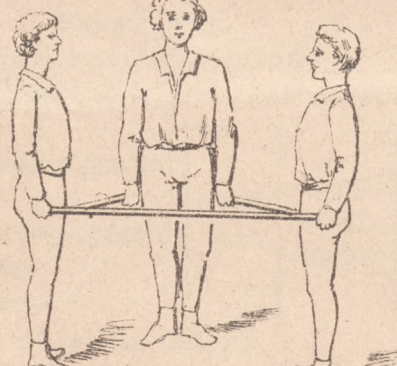


Fig. 85.

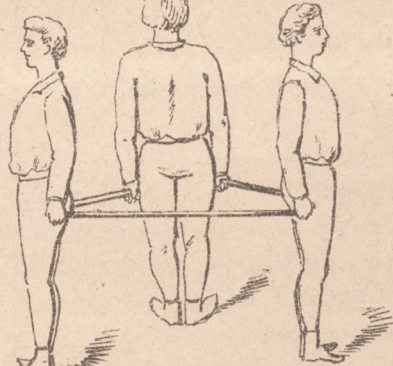


Fig. 86.

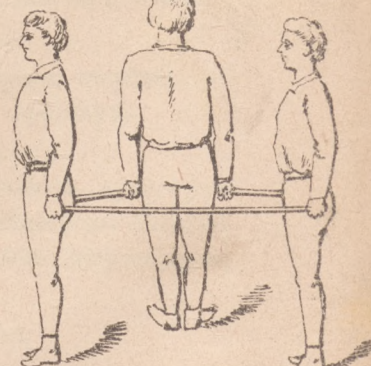


Fig. 87.

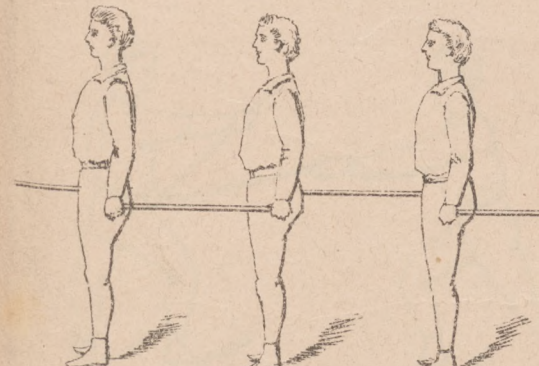


Fig. 88.

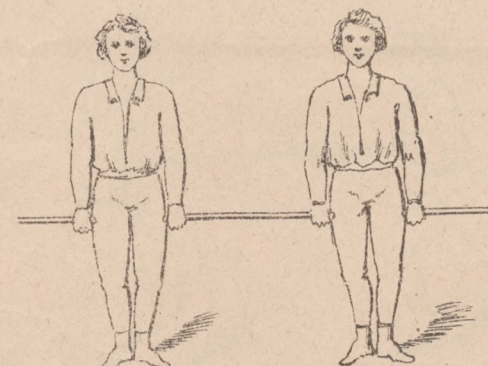


Fig. 89.

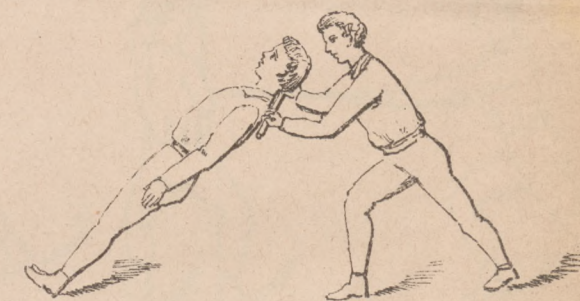


Fig. 90.



Fig. 91.



Fig. 92.

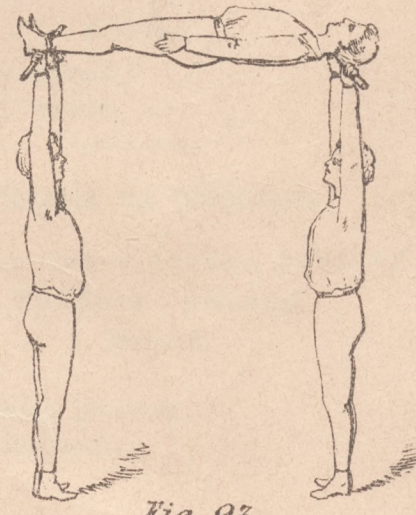


Fig. 93.

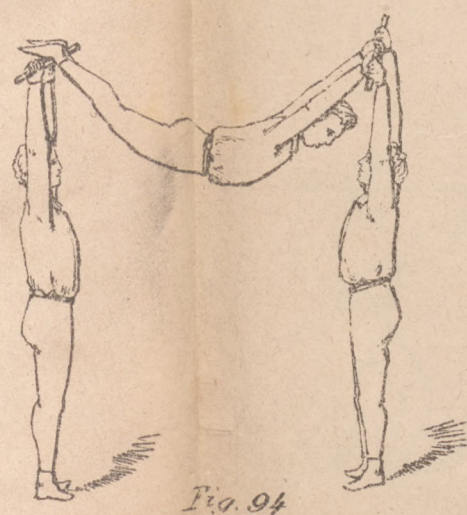


Fig. 94.

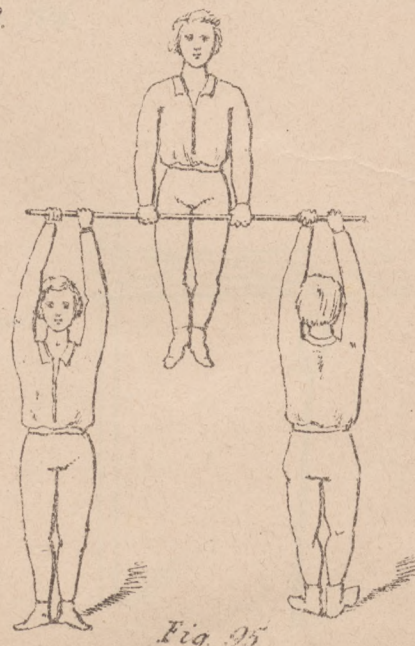


Fig. 95.

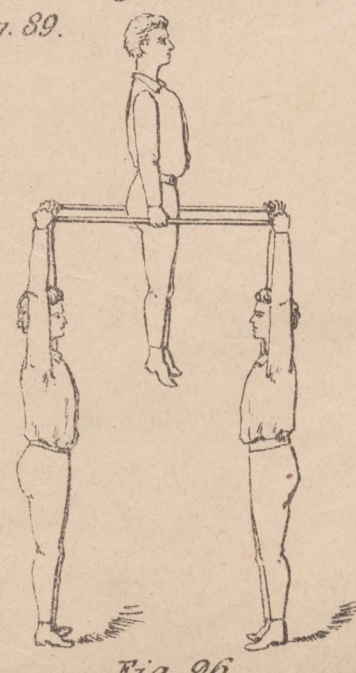


Fig. 96.



Fig. 98.

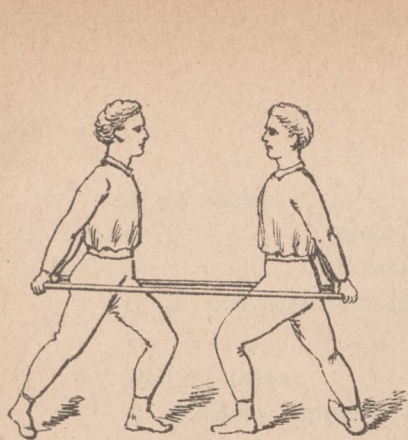


Fig. 99.

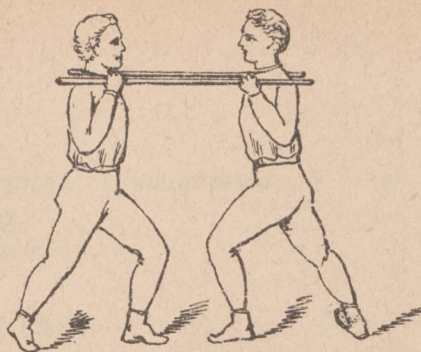


Fig. 101.

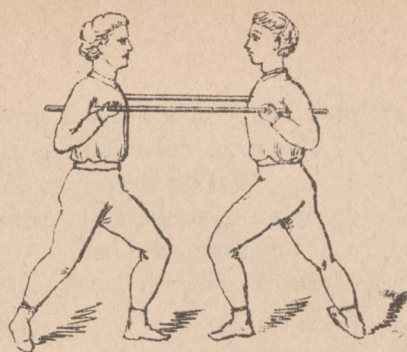


Fig. 100.

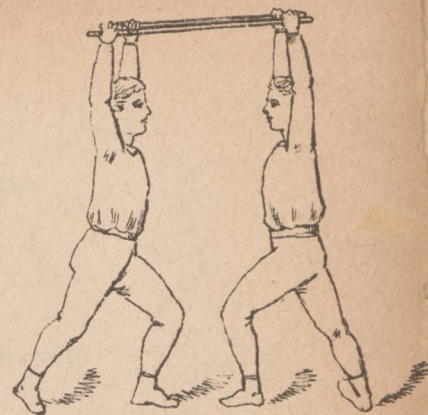


Fig. 102.

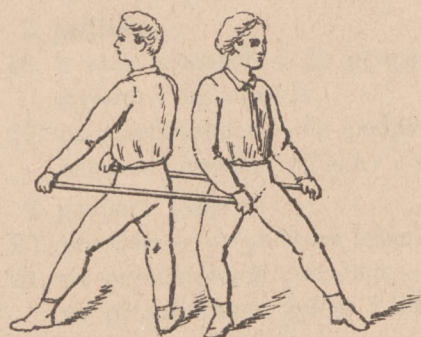


Fig. 103.



Fig. 104.

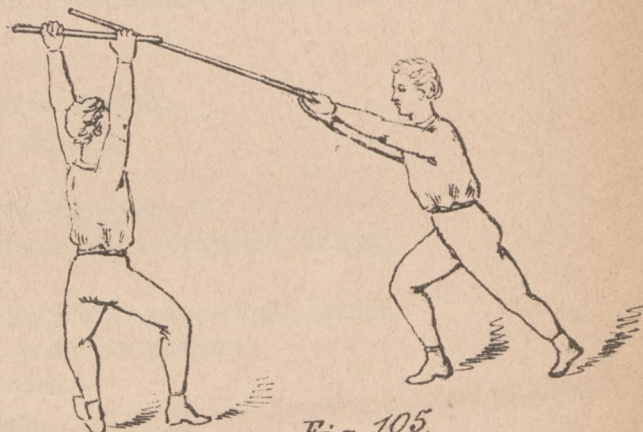


Fig. 105.

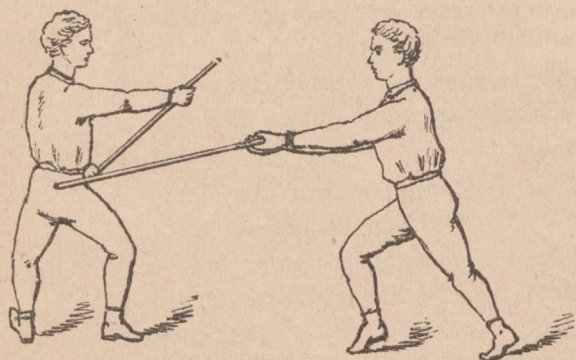


Fig. 106.

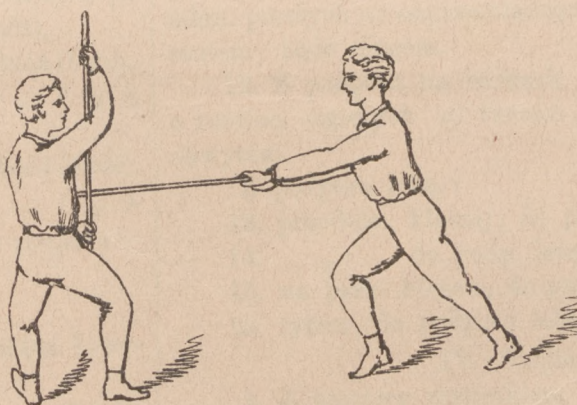


Fig. 107.

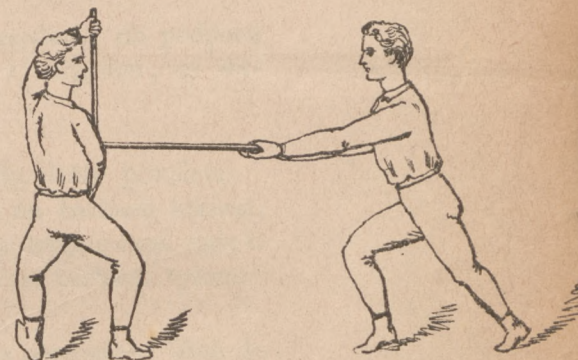


Fig. 108.

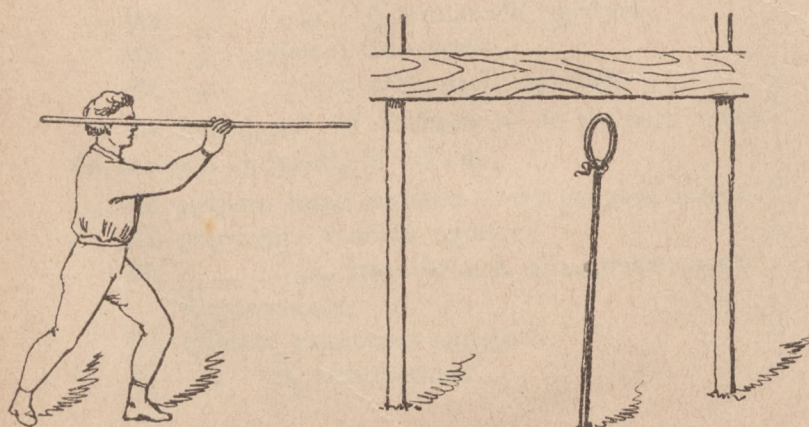
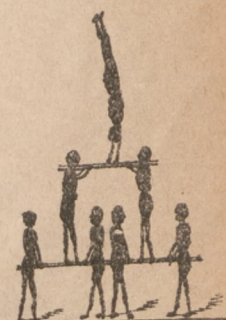


Fig. 109.



Fig. 110.



Pyramidy trzypiatrowe.

