

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA LINDEGO L. 7; ADMINISTRACJA PLAC CHORAŹCZYNY L. 3.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. „Sokoł” l. 8.
ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

Miejscowa	rocznie	
bez przesyłki	. . . 1 zł. 20 ct.	
z przesyłką	. . . 1 „ 30 „	
Zamiejscowa		
z przesyłką	. . . 1 „ 50 „	
Miejscowa	półroczn.	
bez przesyłki	. . . 65 ct.	
z przesyłką	. . . 70 „	
Zamiejscowa		
z przesyłką	. . . 80 „	
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.		

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

Nerwowość a wychowanie fizyczne.

Cywilizacja podług słów francuskiego psychologa Ribota, jak starożytny Kato niosący w jednym fałdzie togi pokój, w drugim wojnę — sypie jedną ręką dobrodziejstwa — drugą kłębki.

Pod jej błogim wpływem, człowiek z dzikiego troglodyty zmienił się w dzisiejszego wykwińskiego Europejczyka, opanował żywioły i zwierzęta, zmusił nieznane dawniej siły przyrody, by mu służyły jak niewolnice. Ta cywilizacja zwiększając ludzkie potrzeby dała możność zaspokajania ich, napełniła serce człowieka szlachetnymi myślami i uczuciami, uczyniła cały system nerwowy niewątpliwie doskonalszym, ale tem samem wrażliwszym na każde podrażnienie, tak że odczuwanie radości lub bólu, czy moralnego czy fizycznego, jest u nas cywilizowanych niewątpliwie silniejsze jak u dzikich, choć reakcja zewnętrzna normowana wyrobioną siłą woli może być mniejsza. Tu już leży obok zalety pierwsza nader doniosła wada cywilizacji.

Dalej ta cywilizacja zwiększając potrzeby zwiększyła żądę ich zaspokojenia, a tem samem i pracę, którą do tego zaspokojenia dojść można. Zmieniła formę brutalna walki o byt, nie usuwając jednak tej walki, czyniąc ją tem zacieklejszą nawet, tem sroższą, bo prowadzoną nie chwilowym wysiłkiem mięśni ale nieustannem napięciem wszystkich władz ducha.

Wreszcie umysł ludzki, a mówię o bardzo średnio wykształconym człowieku, kupić w sobie musi olbrzymie szeregi nowych pojęć, których liczba co roku wzrasta. Obecnie uczeń kończący szkoły średnie, posiada daleko rozleglejsze wiadomości, niż na najwyższym szczeblu wykształcenia stojący mędrzec dawnych wieków.

Mózg ludzki któremu tak wielkie i coraz większe stawiamy wymagania, akomoduje się wprawdzie przez szeregi pokoleń, rozpychając formalnie swą kostną pokrywę. Pomiaru antropologów dowodnie wykazały, że przeciętna pojemność czaszki w XII. wieku była mniejszą od dzisiejszej, czyli że mózg jak mięsień pod wpływem długotrwałej pracy zwiększył swą masę, by tej pracy mózdz podołać. Stało się to tem możliwszem, że wychowanie ulegając konieczności stara się zadość uczynić zwiększonym wymaganiom od naszych mózgów, stara się niejako sztucznie sprowadzić nadmierny ich rozwój, a tem samem i nadmierną wrażliwość. Epokę naszą, zwaną popolicie wiekiem nerwowym pozwoliłbym sobie dla obrazowości nazwać epoką hipertrofi jednostronnej centrów nerwowych, czyniącej je podobnymi do doskonałych wag chemicznych, na których małe ciężarki niebacznie położony na szali sprowadza utratę równowagi.

Że tak jest, nie potrzeba już dzisiaj dowodzić wiele. Cały szereg badaczy przyrodników, z których prac głośnie przed paru laty broszura Krafft Ebinga: *Nasz wiek nerwowy* — najwięcej znalazła przystępu do publiczności, cały szereg publicystów i romansopisarzy omawiał już i omawia ciągle tę kwestyę piekącą. Ktokolwiek weźmie do ręki odnośną statystykę, ujrzy mnożący się z przerażającą szybkością zastęp chorób nerwowych, neurasteników, histeryczek, zbrodniarzy, samobójców i obłąkańców. Ze zaś te smutne objawy mają bezpośredni związek z cywilizacją, dowodem Francya, kraj najwięcej niewątpliwie na kontynencie cywilizowany, gdzie ogólna neuroza i jej następstwa coraz to groźniej występują.

Czyż więc mamy przypuścić z pesymistami, że dola naszego społeczeństwa jest staczenie się w coraz głębszą przepaść przeczulicy nerwowej, że w końcu nadmierna cywilizacja zamieni to całe społeczeństwo w jeden wielki szpital obłąkanych?

Nie sędzę. Jeśli jednak mamy znaleźć środki zaradcze, to pierwszym warunkiem jest zapoznanie się szerszego ogółu ze złem i z przyczynami, które je powodują, a pomijając na dziś całe szeregi innych czynników szkodliwych sędzę, że w pierwszej linii należy nam rozważyć wady i pomyśleć o zmianie szybkiej i radykalnej systemu wychowania młodego pokolenia.

Utarte zdanie rzymskiego poety Juwenala, że zdrowy duch tylko w zdrowym ciele się mieści, jest ciągle frazesem — nie dość jeszcze zrozumianym — a nadewszystko prawie niewzględnianym w praktyce. Najtroskliwsi nawet rodzice, mówię o przeważnej większości, dbający niezmiernie o to, by dzieci ich postępowały jak najwięcej pod względem umysłowym, stawiając w tej mierze przesadne nawet nieraz wymagania, sądzą, że jeśli dziecko ma dobre pożywienie i odzienie, wreszcie jako tako zdrowe pomieszkowanie, to ma wszystko, co mu do normalnego rozwoju i zdrowia potrzeba. Nie domyślają się nawet całego szeregu czynników, bez których ten rozwój musi być jednostronny a tem samem szkodliwy. Ztąd idzie, że dziwią się naiwnie, czemu to dziecko świetnie odżywiane mizernieje, czemu traci mimo zdolności chęć do nauki, czemu ta nauka, mimo przymusowego ślęczenia nad książkami, co raz trudniej przychodzi. A jednak nie trudno zrozumieć tę zagadkę, gdy się przypatrzy naturalnemu rozwojowi człowieka. Zaczawszy od niemowlęcia wymachującego z pieluszek drobnymi rączkami bez powodu a skończywszy na dorastającym młodzieńcu lub dziewczynie, całą tę epokę rozwoju fizycznego cechuje w stanie normalnym, co najlepiej obserwujemy na zwierzętach, pewien nadmiar sił fizycznych, potrzeba ruchu szukająca upustu w gwałtownych skokach, bieganiu, zabawie. Racyonalne wychowanie nietylko powinno ten ważny wzgląd mieć na oku, ale jeszcze umieć go wy-

zyskać do swych celów. Tymczasem dzieje się zupełnie przeciwnie. Od chwili, kiedy dziecko przestąpiło próg szkolny, nakładają mu rodzaj moralnego kaftana, w którym jak skrepowany szaleniec za ledwie ruszać się może.

Po pięciogodzinnem, u wzorowego ucznia bardzo spokojnem siedzeniu w dusznej klasie, trzeba powracać grzecznie do domu, by znów po małym odpoczynku zasiadać do parogodzinnego bębnienia zadanych lekcji. Umysł wymęczony nie chce przyjmować nakoniec podawanego pokarmu, nogi drgają pod chłopcem, ale na to jest sposób — trzeba się uczyć dłużej a wlezie do głowy, na niespokojne siedzenie zaś jest kara.

Dziwna, każdy rozumie, że nadmierna ilość, lub nieodpowiedni pokarm psuje żołądek, niedozwala się strawić, o mózgu mało kto chce to przypuścić, a faktem jest, że dzisiejsza nauka szkolna musi ilością i jakością naukowej karmy doprowadzić średnią umysłowość do takiej moralnej niestrawności.

Część pedagogów i ojców mających bardzo zdolne i pilne dzieci twierdzi, że tej nadmiernej ilości, tego przeciążenia nie ma. Nie mogąc wkraczać w pedagogiczne dyskusje, pozwolę sobie tylko na małe porównanie. Tak często słyszeć można skargi urzędników na przeciążenie biórowe. Ten urzędnik siedzi 6—7 godzin w biurze i w razie nadzwyczajnego nawалу pracy dostaje do domu t. zw. kawałki, dające temat do słusznego narzekania.

A jednak jest to człowiek o umyśle dojrzałym, pracujący w jednym kierunku, rutynicznie, przez co ta praca dużo łatwiejszą się staje. Ciekawym coby powiedział, gdyby mu kazano jak przeciętnemu gimnazyście przez 5—6 godzin pracować z wyczerpaną uwagą w coraz to innym przedmiocie, przechodzić od nauki języków do trudnych zagadnień matematycznych, od historii będącej najczęściej chronologią do fizyki, przyjmować to wszystko w formie zbitej i suchej, wreszcie po powrocie do domu poświęcić znów godzin kilka tym samym przedmiotom dla powtórzenia i utrwalenia w pamięci. Jakżeby wtedy na przeciążenie narzekał! A w tem położeniu znajduje się na dobitkę umysł niewyrobiony, który rutyną nie zastąpić nie może, który w zasadzie do każdego nowego przedmiotu winien przystępować z całym skupieniem uwagi i świeżą pamięcią.

Ze stanowiska lekarskiego zupełnie zgodzić się muszę, odnośnie do przeciętnie zdolnych uczniów, na zdanie jednego z niemieckich publicystów „że przy braku dwu środków pomocniczych, braku pamięci i pojętności młode głowy musiałyby popękać od materiału, który w nie pakuja“.

Do tego przeciążenia bezwzględne, dołącza się jeszcze przeciążenie względne t. j. ciągłość pracy bez należytego odpoczynku, bez koniecznej odmiany fizycznego ruchu, który by był z jednej strony naturalną i upragnioną rozrywką, a z drugiej, jak to później wykaże, konieczną i niezbędną nauką.

Konsekwencją tego zaniedbania jest nie tylko osłabienie moralne ale i fizyczne. Nigdy nie zapomnę bolesnego wrażenia, jakiego doznałem siedząc raz w południowej godzinie na krakowskich plantach, kiedy rój młodzieży wysypywał się z starożytnego Liceum św. Anny. Przedemną przechodziło, nie wiem zkad tam zabłąkanych, dwóch ogromnych pruskich oficerów. Podniosłem na nich zdziwione oczy i usłyszałem jak jeden z nich pokazując ręką na przechodzącą gwarliwie młodzież, rzekł do drugiego z drwiącym uśmiechem: Die Kerls sehen ja alle aus wie Fragezeichen. Spojrzałem, jakżeż mi się maleńcy wydali obok tych dwóch teutońskich olbrzymów, jak nędzni, bladzi, anemiczni, jak trudno było dopatrzeć się twarzy tryskającej młodzieńczem zdrowiem i weselem.

Nawet ruchy ich choć żywe, jakieś niezgrabne, bezsilne, nieelastyczne...

Sto razy przypomniał mi się ten fakt wraz ze zdaniem któregoś z francuskich publicystów po wojnie: Niemcy pokonali nas mięśniami, kiedy widziałem gromadki szkolnej młodzieży. Trudno zaiste przypuścić patrząc na jej większość, że to potomkowie rycerskiego niegdyś narodu.

Nie chodzi mi jednak na razie o stronę fizyczną, ale o ściśle z nią związaną stronę moralną. Prostem następstwem nadmiernego siedzenia i zaniedbania rozwoju fizycznego są przekrwienia w organach brzusznych, zły rozwój klatki piersiowej, niedokrewność ogólna, a wynikowo coraz więcej pojawiająca się przeczulica mózgowo-rdzeniowa, stwarzająca nerasteników w wieku, w którym o nerwach — prócz z książki — nic wiedzieć nie powinni, ospałość i wstręt do pracy i nauki, zniechęcenie do życia a nawet mnożące się już teraz między młodzieżą samobójstwa. (C. d. n.).

Zarys ćwiczeń na drażku.

(Ciąg dalszy).

5. wychwyt z a m a c h e m :

Co do znamiennej cechy nie różni się wiele od zwyczajnego wychwytu, a to jedynie tem, że przed charakterystycznym przyłożeniem stóp do drażka i rzutem obu nóg skośnie do góry skutecznymy poprzód ciałem „zamach“, a dopiero w przednim zamachu wykonywamy zwieszenie przewrotne (przyłożeniem stóp do drażka) i rzut nogami, a wyginając się w łuk w krzyżach, wspieramy się do podporu. Tym „zamachem“ ułatwiamy sobie poniekąd wychwyt.

aa) wychwyt z a m a c h e m przodem:

a) z e z w i e s z e n i a :

α) z n a s k o k u : Skacząc do zwieszenia nadajemy sobie znanym sposobem (patrz: Wywijanie — „zamach z naskoku“) zamach, w tylnym zamachu miernie kulimy się w krzyżach, w najwyższym zaś punkcie przedniego zamachu silnie krzyże w łuk wyginamy, wyprężając piersi do przodu, poczem błyskawicznie przykładamy obie stopy (przedstopia) do drażka, a równocześnie wykonując obiema nogami rzut skośnie wpród do góry i wyginając się w łuk w krzyżach wspieramy się równorącz do podporu przodem.

Początkowo wykonywamy wychwyt zamachem „o ramionach skurezonych“ (III), później też i „o ramionach wyprężonych“ (IV).

Powyższy wychwyt zamachem możemy wykonać: αα) z e z w i e s z e n i a z a s a d n e g o : nachwytem (III), dwuchwytem (III), podchwytem (III), też dwuchwytem obroconym (IV) i podchwytem obroconym (IV). W obu ostatnich razach jesteśmy zmuszeni, w chwili gdy się w podpór wspieramy, zmienić chwyt rąk w „nachwyt“.

ββ) z e z w i e s z e n i a „ręce podal“ (III—IV): na-dwu- pod chwytem, też dwu- i pod- chwytem obroconym.

γγ) z e z w i e s z e n i a „ręce poblíž“ (III—IV): na- dwu- i pod- chwytem.

δδ) z e z w i e s z e n i a „ręce skrzyżnie“ nachwytem (IV).

εε) z e z w i e s z e n i a „ręka na ręce“ nachwytem (IV).

Powyższe wychwyty urozmaicamy też różnym sposobem „przyłożenia stóp do drażka“ t. j. w chwili, gdy w najwyższym punkcie przedniego zamachu przechodzimy (kulimy się) w zwieszenie przewrotne. Możemy bowiem przyłożyć:

- obie nogi spojone w środku rąk,
- „ „ „ zewnątrz rąk w lewo (w pr.),
- „ „ rozkroczenie,
- „ „ jedną w środku, jedną zewnątrz rąk.

Wychwyty zamachem możemy też wykonywać ze „zmianą chwytu rąk“ t. z. że w chwili, gdy się w podporze wspieramy, zmieniamy chwyt rąk, w niektórych wypadkach, jak już wspomnieliśmy, jesteśmy wprost do tego (z przyczyn budowy ramion) zmuszeni.

Odmianą powyższych wychwyty jest „wychwyt zamachem łukiem“ (IV) — żartobliwie „salonką“ zwany — który się tem różni od zwyczajnego wychwyty zamachem, że cały ruch wykonywamy przy „krzyżach statecznie w łuk wygiętych“, przeto odpada zupełnie przyłożenie stóp do drążka, li tylko przybliżamy, w najwyższym punkcie przedniego zamachu, górną część ud do drążka i usiłujemy krótkim a rychłym ruchem wesprzeć się, bacząc zawsze na krzyże stale w łuk wygięte i wyprężone ramiona. Najlżej da się powyższy chwyt wykonać: nachwytem (IV).

β) z rozbiegu: Powyżej poznane wychwyty możemy też wykonać z rozbiegu, odbijając się obunóż od mostka położonego przed drążkiem, skacząc do zwieszenia i równocześnie t. z. podmykiem nadając sobie potrzebny zamach.

γ) ze spokojnego zwieszenia: Najpierw spokojnie t. j. bez ruchu na drążku zwiesimy się, poczem dopiero nadajemy sobie podmykiem zamach, z czego wychwyt skuteczniamy.

b) ze zwieszenia jednorącz:

Z naskoku, lub ze spokojnego zwieszenia, bądź „z ręką na przyręczu“ (IV), bądź „wolno“ (V), skuteczniamy zamach, poczem znanym sposobem wychwyt do podporu jednorącz o ramieniu ugiętem.

c) z podporu przodem:

a) odmachem (III—IV): z podporu nachwytem, odtrącamy się całym ciałem wstecz, wyrzucając obie nogi wstecz do góry, w krzyżach się wyginając i prostując ramiona — t. z. „odmach“ — przechodzimy do zwieszenia i uzyskujemy do przodu zamach, z którego prawidłowy wychwyt wykonywamy.

β) podmykiem (III—IV): Z podporu nachwytem spadamy wstecz do zwieszenia przewrotnego i równocześnie skuteczniamy „podmykiem“ zamach, z którego później wykonywamy wychwyt.

γ) odmykiem (III i IV): Z podporu nadwulub podchwytem skuteczniamy „odmykiem“ (głową naprzód) — przechodząc do zwieszenia — zamach, z którego wykonywamy wychwyt.

δ) przerzutem (IV): Z podporu podchwytem wykonywamy „przerzut“ do zwieszenia, skutkiem czego uzyskujemy potrzebny zamach do wychwyty.

d) z podporu tyłem (lub ze siadu):

a) spadem wstecz i podmykiem (III—IV): z podporu tyłem nachwytem spadamy wstecz do zwieszenia przewrotnego, a przewlekając obie nogi chyżo do przodu, wykonywamy „podmykiem“ zamach, potrzebny do wychwyty.

β) spadem wprzód i podmykiem (III—IV): z podporu tyłem podchwytem spadamy wprzód do zwieszenia przewrotnego, a przewlekając chyżo obie nogi do przodu, wykonywamy „podmykiem“ zamach, potrzebny do wychwyty.

γ) odmachem i wykrętem (V): z podporu tyłem „ręce podał“ podchwytem odtrącamy się całym ciałem do przodu, wyrzucając obie nogi wprzód do góry, spadamy do zwieszenia tyłem, a wykręcając się w barkach do zwieszenia przodem z obróconym podchwytem, wykonywamy z niego wychwyt.

δ) odmykiem i wykrętem (V): z podporu tyłem „ręce podał“ podchwytem skuteczniamy „od-

myk“ o krzyżach wygiętych do zwieszenia tyłem, a wykręcając się w barkach do zwieszenia przodem wykonywamy wychwyt.

e) ze siadu okrakiem:

α) spadem wstecz i podmykiem,

β) spadem wprzód i podmykiem: w obu razach zupełnie tak samo, jak: „z podporu tyłem“, z tą różnicą, że tylko jedną nogę przewlekamy do przodu.

Pomoc: Przy wszystkich wychwytych przodem nauczyciel, stojąc z boku ćwiczącego pomaga mu w tej chwili, kiedy tenże przyłożywszy stopy do drążka wykonywa nogami skośny rzut do góry, podpierając go dłonią ze spodu uda i niejako tłocząc je w górę do drążka.

bb) wychwyt zamachem tyłem:

a) ze zwieszenia:

α) z naskoku: Skacząc do zwieszenia nadajemy sobie „podmykiem“ zamach, poczem w przednim zamachu przewlekamy obie nogi do tyłu, a wyciekawszy w tem zwieszeniu przewrotnem tylnem zamach do przodu, wykonywamy obiema nogami silny rzut skośnie wstecz do góry, a równocześnie wyginając się w łuk w krzyżach i wznosząc głowę do góry, wspieramy się do podporu tyłem. Wychwyt ten wykonywamy „o ramionach ugiętych (IV) i o „ramionach wyprężonych“ do podporu tyłem o ramionach prostych (V), a to: pod-dwu- i na- chwytem.

Odmianą jest: wychwyt tyłem wykrętem (V). W zwieszeniu z obróconym podchwytem wykręcamy się w barkach do przodu w przednim zamachu, a przechodząc tym sposobem w zwieszenie przewrotne tyłem, wykonywamy z niego wychwyt tyłem.

β) z rozbiegu

γ) ze spokojnego zwieszenia } tak samo jak

δ) z wywijania } z naskoku.

b) ze zwieszenia tyłem (V).

W zwieszeniu tyłem podchwytem też dwu- i nachwytem wywijamy, a uzyskawszy dostateczny zamach, w tylnym w krzyżach się kulimy, w przednim zaś wykonywamy wychwyt tyłem.

c) z podporu przodem:

α) odmachem (IV—V): nachwytem,

β) podmykiem (IV—V): na- też dwu- i podchwytem,

γ) odmykiem (IV—V): pod-dwu- na- chwytem,

δ) przerzutem (IV—V): podchwytem.

We wszystkich powyższych wypadkach uzyskujemy potrzebny zamach w ten sam sposób, jak przy analogicznych wypadkach wychwyty przodem zamachem z podporu przodem, poczem w przednim zamachu przewlekamy obie nogi do tyłu i wykonywamy wychwyt tyłem.

d) z podporu tyłem (lub ze siadu)

α) spadem wstecz i podmykiem (IV) nachwyt.

β) „ wprzód i „ (IV) podchwyty.

W obu razach spadamy do zwieszenia przewrotnego, z niego podmykiem nadajemy sobie potrzebny do wychwyty zamach.

γ) odmachem (V): z podporu tyłem podchwytem skuteczniamy „odmach“ wprzód do zwieszenia tyłem, a uzyskawszy tym sposobem zamach, ze zwieszenia tego wykonywamy wychwyt tyłem.

δ) odmykiem (V): z podporu tyłem na- dwulub pod- chwytem skuteczniamy „odmyk“ do zwieszenia tyłem, a uzyskawszy potrzebny zamach wykonywamy ze zwieszenia tego wychwyt tyłem.

e) ze siadu okrakiem:

α) spadem wstecz i podmykiem (IV),

β) „ wprzód i „ (IV).

W obu razach tak samo jak „z podporu tyłem“.

Pomoc: Przy wychwytach tyłem nauczyciel stojąc z boku ćwiczącego, pomaga mu w tej chwili, w której tenże wykonywa nogami rzut skośnie wstecz do góry, podpierając go pod kolano dłonią.

(C. d. n.)

Złot sokoli.

(Ciąg dalszy).

Obrazy delegatów skończyły się w samą porę. Właśnie bowiem zbliżyła się godzina uroczystego przedstawienia w teatrze hr. Skarbka. Na przedstawienie to pospieszyło wszystko, co tylko zdołało w porę uzyskać bilet wstępu. Jeszcze nigdy stara sala skarbkowska nie była tak przepelnioną; po raz pierwszy mieściła tak niezwykłych gości. Przeżyła ona wiele wzniosłych momentów — tak charakterystycznego nie zapamiętała dotąd nigdy!.. Cały wieczór miał od początku do końca jeden wyłączny charakter... sokoli. Na parterze zajęły miejsca — Sokoły, w łóżach rozsiadły się — Sokoły, na krzesłach pierwszego i drugiego piętra — Sokół obok Sokoła. Wszyscy w malowniczych swych strojach. Gdzieniedzie tylko widniał kontusz lub czamarka. Panie — przeważnie w łóżach, w strojach wieczorkowych a nawet balowych.

Na przyjęcie niezwykłych gości udekorowano gmach teatru wspaniale, wewnątrz i zewnątrz, w zieleń, festony, herby, emblemata, sztandary, światła. Pod stropem amfiteatru nad parterem unosił się duży biały orzeł rozciągając swe ogromne skrzydła nad sokolską drużyną, jakby wdzięczny i świadomy, że ta drużyna toruje mu drogę do dawnego swobodnego lotu, pełnego chwały i sławy.

Z uderzeniem godziny 8. rozpoczęło się przedstawienie. Na scenę wystąpiły połączone chóry „Lutni“, „Echa“ i śpiewackiego Kółka sokolego i odspiewały przy towarzyszeniu orkiestry wspaniałą kantatę sokolą druha Sołtysa pod osobistą dyrekcją kompozytora. Utwór szlachetny i szeroko traktowany odspiewano z werwą i zapałem, oklaskiwano gorąco.

Nastąpił II. akt dramatu „U kolebki narodu“ Bełcikowskiego. Natchnione słowa autora i piękna gra i deklamacja pani Stachowicz w roli naszej legendowej Wandy, wywołały niezwykłe wrażenie. Teatr grzmiał od oklasków, gdy Wanda, pomodliwszy się do dobrych bogów o pomoc i opiekę, i zakląwszy następnie wojewodów na żony, dzieci, na ziemię rodzinną, wezwała wszystkich do broni przeciw najeźdźcom i złożyła przysięgę, że „nie prędeż z rąk miecz puści, aż z nim padnie lub wrogów wypędzi“. Podczas ostatnich słów tej przysięgi: „śmierć najeźdźcom!“ porwali się wszyscy widzowie z miejsc i grzmiącymi oklaskami dali wyraz obudzonym tą przysięgą uczuciom.

Niemniej gorąco przyjmowano płomienne słowa nieśmiertelnego Adama naszego włożone w usta jego „Konfederatów barskich“. Cały przepiękny 2. akt tego dramatu w różnych sercach widzów różne budził uczucia, niemniej jednak pewną jest rzeczą, że utwór poety najbardziej genialnego między wieszczami słowiańskimi wywarł na wszystkich potężne wrażenie.

Następnie przedstawiono miły obrazek „zaręczyny Zosi“. Przed widzami przesunęła się cała galeria znanych i drogiej Polakom postaci, które z takim mistrzostwem przedstawione są w Panu Tadeuszu. Pobratymcom nadarzyła się dobra sposobność zobaczenia żywej ilustracji dobrze znanego im dzieła, poznanie naszej szlachty, generałów, wojska, ludu — jakby żywcem przeniesionych na scenę. Żywo też zainteresowała się pięknym widokiem, a wołania — viborne! krzyżowały się z niezbyt polskim okrzykiem — bravo! Zachwyt spotęgował się na widok pięknie ułożonego i odtanzonego polonesa, a gdy korowód taneczek przechodził pod skrzyżowanych szabli łukami,

i artysta Gasiński, któremu należy się wdzięczna wzmianka za piękny układ tego rycerskiego tańca, wystąpiwszy na przód sceny z podniesionym w górę pałaszem zawołał: na zdar, cała sala zagrziała oklaskami i okrzykami sokolimi.

Przedstawienie zakończył obraz z żywych osób układu artysty Lewandowskiego. Wystarczy zaznaczyć, że obraz ten był apoteozą Polski, która wskazując na sztandar sokoli i na otaczających go Sokołów malowniczo ugrupowanych zdawała się zapowiadać zwycięstwo wolności, sprawiedliwości, równości i braterstwa, a łatwo zrozumieć, że powszechny zapał dosięgnął szczytu, że wszyscy widzowie powstałi z miejsc, wzniesli ręce w górę i z hasłem sokolem na ustach przysięgali niejako na wierność temu sztandarowi. na który wskazywała ręka taka czcigodna... Kilka razy odsłaniano ten obraz, ulegając natarczywemu żądaniu widzów...

Północ już dochodziła, kiedy opuszczono mury gmachu skarbkowskiego. Spore jednak grono Sokołów zatrzymało się w tych murach jeszcze dłuższy czas przeniosłszy się z widowni teatralnej do gościnnie otwartych salonów Koła literacko-artystycznego, gdzie powitali ich serdecznie sekretarz dr. Michał Grek i gospodarz Liberat Zajączkowski.

Druhowie czescy udali się prawie wszyscy do Kasy na oficerskiego przy ulicy Fredry, gdzie „Česka Beseda“ pragnęła powitać i ugościć swoich braci. Oprócz nich przybyło wielu Polaków, przeważnie literatów i dziennikarzy. Bardzo licznie stawili się czescy oficerowie lwowskiej załogi. Rusini lwowscy, a między nimi kilka pań w narodowych strojach ruskich, przybyli tu wprost z koncertu „lwowskiego Bojana“ urządzonego w Narodnym domu na cześć tych gości czeskich, którzy nie mogli być na przedstawieniu w teatrze.

W jednej chwili zrobiło się ciasno w lokalach „Besedy“. Powitanie było serdeczne, gorące. Prezes p. Trěský porwał wszystkich swem wstępem przemówieniem. Wśród wesołej zabawy i dźwięków muzyki wojskowej spędzono kilka godzin. Nie obeszło się oczywiście bez toastów. Najpiękniejszymi były toasty czeskich Sokołów dr. Pippicha i dr. Scheinera. Z pomiędzy toastów lwowskich zasługuje na wyszczególnienie toast wygłoszony przez członka Besedy p. Boublika. Innych nie czeskich przemówień nie wymieniamy, gdyż wieczór ten był urządzony dla Czechów, przed którymi zdala od ogniska życia czeskiego chcieli otworzyć bracia ich serca i myśli na gościnnej pobratymczej ziemi...

(C. d. n.)

W sprawie fizycznego wychowania młodzieży.

Jednym z najważniejszych usiłowań dzisiejszych czasów na polu szkolnictwa jest pogodzenie wychowania fizycznego z wykształceniem umysłowym. Nie jest to wprawdzie rzecz nowa, bo nie sięgając aż do czasów starożytnych Hellenów, u których duch i ciało tworzyły piękną harmonię, i w nowszych czasach Bazedow, twórca zakładu „Filantropia“ w Dessau, starał się pogodzić obydwie strony wychowania w harmonijną całość. Lecz w miarę rozwoju umiejętności i wzrostu potrzeb życia zaczęto coraz więcej obowiązków zwałać na szkołę, aby młodzież — jak Atena z głowy Jowisza — wyszła z niej uzbrojona jak największym zasobem wiedzy do zapasów z życiem. W ten sposób nauka szkolna stała się wyłącznie kultem mózgu, jakoby mózg był czemś niezawisłym od reszty organizmu i w nim cała istota człowieka się jednoczyła a inne części ciała były mniej więcej niepotrzebnymi dodatkami.

Lecz wnet zaczęły się objawiać zgubne następstwa tego jednostronnego systemu wychowania. Młodzież wychodziła ze szkół ze znacznym wprawdzie zasobem wiedzy, choć prawda więcej pamięciowym i mechanicznym sposobem nabytej, lecz fizycznie nierozwinięta i jakby zanikła, a co jest rzeczą ważniejszą, jakby zestarzała i moralnie zlamana. Dlatego już

w roku 1836 podniósł Dr. Lorinser*) głos w sprawie otoczenia zdrowia uczniów większą opieką i odtąd rzecz ta nie schodziła z porządku dziennego rozpraw i rozstrząsań bądź to w dziennikach bądź to w pismach ulotnych.

Dzisiaj sprawa fizycznego wychowania posiada już osobną literaturę wcale pokaźną, lecz najwyraźniejszym może następstwem poruszenia tej sprawy jest utworzenie osobnego czasopisma poświęconego wyłącznie higienie szkolnej, którego wydawcą jest Kottelman w Hamburgu.

Ruch na tem polu rozbudzony wpłynął w pierwszym rzędzie na polepszenie warunków higienicznych samych budynków szkolnych i ich urządzeń w ogólności a w szczególności co do konstrukcyi ławek. Lecz nie pominięto także innych względów. Oto badając plan nauk spostrzeżono, że dzisiejszy zakrój nauki w szkołach średnich jest za rozległy, że uczniowie zwłaszcza słabszych zdolności są zbyt obciążeni pracą domową zwłaszcza rozmałą pisaniną, a wskutek tego skazani są na ciągłe prawie ślęczenie i nie mają dostatecznego ruchu zarówno potrzebnego młodemu, rozwijającemu się ciału, jak pokarm zdrowy i świeże powietrze. Proste bardzo obliczenie wykazało, jak krzywdzący stosunek zachodzi między czasem poświęcanym kształceniu ducha a czasem obracającym na rozwój fizyczny uczniów.

Mamy tu na względzie stosunki pruskie. Otóż w Prusiech uczeń pilny nie licząc nadobowiązkowej nauki (angielskiego i hebrajskiego) ma najmniej 30 godzin pracy tygodniowej w szkole. Według długoletnich dokładnych spostrzeżeń i statystycznych notatek uczniów potrzebuje uczeń zwykłych zdolności 4 godziny dziennie na pracę domową, co razem z 30 powyższymi godzinami czyni 50 a łącznie z angielskim i hebrajskim 58 godzin, łącznie zaś ze śpiewem 60 godzin w tygodniu, a w roku 2.400 godzin pracy umysłowej, podczas gdy liczba godzin przeznaczonych na ćwiczenia fizyczne wynosi tylko 80 godzin, czyli po odliczeniu śpiewu, angielskiego i hebrajskiego przypada w Prusiech na pracę umysłową około 2.160 godzin w roku, co z liczbą godzin gimnastyki tworzy bardzo nierówny stosunek 27:1.

O ileż gorszy stosunek pod tym względem zachodzi u nas nie tylko w porównaniu z Prusami lecz nawet z innymi prowincjami monarchii austriackiej! Oto nie licząc przedmiotów nadobowiązkowych, chociaż na nie uczęszcza bardzo wielu uczniów a na naukę historii tak zwanej krajowej wszyscy — ilość godzin nauki w tygodniu już w 1-szej i 2-giej klasie wynosi u nas 27 a w klasach następnych rośnie do 28 i 29 aż wreszcie w klasie 8-mej dochodzi liczby 30, podczas gdy w innych prowincjach t. j. niemieckich w I. klasie wynosi tylko 22 godzin w II. 23, w IV. 24, a w wszystkich następnych 25 godzin.

Z zestawienia tego wynika, że uczniowie nasi np. 4. klasy mają o 4 a łącznie z historią krajową o 5 godzin więcej nauki w tygodniu, niż uczniowie klasy najwyższej w innych prowincjach, a są to uczniowie znajdujący się w tym okresie rozwoju fizycznego, który poprzedza porę dojrzewania. W okresie zaś tym odznacza się organizm mniejszą odpornością na choroby, która według fizjologów jest najmniejsza bezpośrednio przed czasem dojrzewania, poczem w okresie najbujniejszego rozkwitu sił młodzieńczych jest największa i wzmacnia się z każdym rokiem, a gdy ten okres przemienie, znowu się zmniejsza poczyną **).

Jasną jest rzeczą, że uczeń 4. klasy zmuszony tyle godzin nmysłowo pracować, co uczeń klasy 8-mej, opłacać musi tę pracę nadmierną kosztem swego całego organizmu, gdyż praca ta nie tylko wstrzymuje prawidłowy rozwój ciała, lecz wycieńcza je i osłabia tak samo, jak i nadmierna praca fizyczna podkopuje zupełnie zdrowie a częstokroć staje się przyczyną rychłej śmierci. Przyroda bowiem jest nieubłagany rachmistrzem; jeżeli od niej w pewnym względzie więcej niż potrzeba zażądamy, potraci to sobie z innych naszych

potrzeb. Jeżeli nie tamując naturalnego jej biegu, poprzestaniemy tylko na dostarczaniu materiałów surowych do umysłowej i cielesnej budowy ciała a to w ilości odpowiadającej potrzebom każdego wieku, w takim razie przyroda niewątpliwie wytworzy osobnika, którego rozwój we wszystkich częściach będzie mniej lub więcej harmonijny. Jeżeli będziemy uparcie dążyli do jednostronności, przyroda po niewielkim oporze, ulegnie; lecz pracując nad tem, cośmy jej nakazali, zaniedba innej równie potrzebnej roboty*). Jest tedy to zmuszanie organizmu rozwijającego się i potrzebującego jak najwięcej ruchu, do ciągłej nieruchomości i wyteżającej pracy — gwałtem zadawanym naturze, którego skutki zbyt są widoczne na każdym kroku. Niemówiąc już bowiem o dość licznych wypadkach śmierci między młodzieżą w ciągu studyów gimn. lub bezpośrednio po wyjściu z gimn. sama powierzchowność młodzieży naszej świadczy o zgubnych skutkach obecnego sposobu wychowywania. Jak mało uczniów znaleźć można dobrze stosunkowo rozwiniętych fizycznie! Najczęściej są to postacie wątłe, wybladłe, jakby wymokłe, o słabo rozwiniętej muskulaturze, bez blasku w oku, i energii w ruchach, postacie o piersiach zaklesłych, chudych nogach i rękach i wroście zanikłym, prawie dziecinnym. Najwięcej zaś typów takich natrafić można między uczniami dobrymi, celującymi, gdyż ci chcąc nietylko całkiem zadość uczynić obowiązkom swoim zwyczajnym obarczają się nadto domową lekturą łacińską, grecką, niemiecką i polską i dopełniają przez to miary złego.

Gdyby choć po 5 lub 6 godzinnej pracy szkolnej reszty czasu po południu mógł uczeń zwłaszcza niższego gimn. użyć na wypoczynek, przechadzkę lub zabawę, byłoby jeszcze pół biedy. Ale tak nie jest. Bo oprócz nauki szkolnej czeka ucznia nowa praca w domu tj. przygotowanie się do lekcji dnia następnego. Być może, że praca ta niekiedy mało stosunkowo wymaga czasu, ale w ogólności przypuścić można, że uczniom średnich zdolności zajmuje ona 2 do 3 godzin czasu, a jeżeli nauczyciel ten i ów bądź to z braku doświadczenia, bądź to przez zbytek zapału nauczycielskiego z chwałebnych zresztą pobudek wypływającego zada większe pensum albo lubi pytać jak to uczniowie powiadają „ze wszystkiego“, wtedy praca owa domowa przeciąga się nieraz do późnego wieczora lub nocy, a znane nam są fakta, że uczniowie niektórych klas średnich, słabiej uzdolnieni, do 10 i 11 w nocy pracować są zmuszeni.

W ten sposób niejeden uczeń pozbawiony jest nietylko dobroczynnych skutków ruchu na świeżem powietrzu, lecz także snu, który najdzielniej pokrzepia organizm, a jeżeli do tego dodamy jeszcze niedostateczne odżywianie się spowodowane zaburzeniem czynności trawienia, idącym w parze z nadmierną pracą umysłową i zbyt czynnem napływem krwi do mózgu, otrzymamy szereg danych, których sumą będzie ujemny bardzo wynik zdrowia uczniów. Stąd też pochodzi cały szereg tak zwanych chorób szkolnych, między którymi pierwszorzędne miejsce zajmują skrzywienia słupa pacierzowego, krótkowzroczność czyli myopia i suchoty. Wprawdzie nie można samej szkole przypisywać winy rozmaitych chorobliwych stanów, którym podlegają często uczniowie, gdyż nie mało winien jest dom i niehigieniczny tryb życia w czasach dzisiejszych, lecz nie da się zaprzeczyć, że przyspiesza i potęguje rozmaite chorobliwe objawy, których źródło tkwić może częstokroć gdzieindziej, Jakkolwiek zaś pod względem wpływu, jaki szkoła wywiera na powstawanie rozmaitych chorób u uczniów, różne pomiędzy uczonymi są zdania, to jednak z nikąd nie zaprzeczono dotychczas tego faktu, że szkoła rzeczywiście w wysokim stopniu przyczynia się do rozwoju myopii, która według statystycznych wykazów dochodzi w szkołach średnich w klasie najwyższej do 50 i 60 procent**). U nas niestety nie zbiera się dat statystycznych dotyczących higieny szkol-

*) H. Spencer. O wychowaniu umysłem, moralnem i fizycznym.

***) Fürs Auge. Populäre Winke zur Erhaltung der Sehkraft. Von Dr. Katz, Augenarzt, königl. Sanitätsrat in Berlin. II. Aufl. Berlin 1886.

*) „Zum Schutz der Gesundheit in den Schulen“ Berlin. 1836.

***) Axel Keys. Schulhygienische Untersuchungen v. Dr. Leo Burgerstein. Hamburg u. Leipzig. 1889.

nej, lecz jeżeli gdzieindziej pomimo otaczania zdrowia młodzieży i w domu i w szkole większą opieką, myopia tak wielkie robi postępy, to może nie będzie przesada, jeżeli powiemy, że u nas objawy owe chorobliwe dochodzić muszą do zastraszających rozmiarów. Na poparcie tego przypuszczenia może posłużyć okoliczność następująca.

Niezmiernie wielkiej wagi dla zdrowia uczniów są odpowiednio urządzone ławki. Sprawą tą zajmowali się technicy, lekarze i pedagogowie i za najodpowiedniejsze ławki uznano te, w których odległość wewnętrznej krawędzi pulpitu od krawędzi siedzenia w poziomie wynosi zero, wzniesienie zaś krawędzi pulpitu nad siedzeniem równe jest $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{7}$ długości ciała. Poręcz tylna u ławek tych nie powinna być zbyt wysoka lecz taka, żeby podtrzymywała ciało w najniższej położonych kręgach lędźwiowych, w pierwszym bowiem razie kręgosłup wisząc między poręczą i siedzeniem pod ciężarem tułowia łatwo się ugina i wykrzywia a równocześnie ciało podaje się naprzód, wskutek czego klatka piersiowa i brzuch są przygniecione i swobodny ruch żeber jest utrudniony.

(C. d. n.)

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Drohobycz. Nasz „Sokol“ krząta się gorliwie około założenia własnego gniazda. Szczupłe jednak fundusze są główną przeszkodą, że dotychczas jeszcze go nie posiadamy. Spodziewać się jednak należy, że gmina idąc za przykładem innych miast ofiaruje grunt temu ze wszech stron na uznanie i poparcie zasługującemu Towarzystwu, zadarmo pod własny budynek. Oddanie tej sprawy w sprężyste ręce specjalnie na ten cel wybranej komisji, budzi zaufanie, że w krótkim może już czasie znajdziemy się pod własnym dachem.

Towarzystwo nasze wzrasta potrosze i liczy obecnie 112. członków.

Ćwiczenia gimnastyczne odbywają się 2 razy tygodniowo; bierze w nich udział zaledwie około 20 członków, co głównie przypisać należy brakowi własnej a dogodnej sali, ta bowiem, co jest, nie da się w zimie opalić należycie, a do tego jeszcze często bywa używaną na najróżnorodniejsze widowiska, jak tańce, wesela, koncerty, teatru itd. tak, że o regularnej nauce mowy być nie może!

W adwencie i wielkim poście odbyło się 7 publicznych odczytów, które cieszyły się wcale liczną frekwencją.

Podczas bieżącego lata odbyły się 2 wycieczki w uroczne miejsca, jak do „Zalesia“ i „Truskawca“. Dnia 14. lipca odbył się festyn połączony z loteryą fantową, z którego fundusz budowy zyskał 194 zł. 59 ct. Obecnie krząta się Wydział około urządzenia wieczorku Mickiewiczowskiego, z którego nie omieszkam zdać sprawy.

Lwów. I. (C. d.) W październiku i w listopadzie odbyły się cztery posiedzenia Wydziału, na których omawiano przeważnie kwestye dotyczące wewnętrznych spraw Towarzystwa.

Druhowi Calderonemu uchwalono dać ryczałtową zaliczkę 1.000 zł. na rachunek jego pretensyi za dostarczone stroje sokole, a to wychodząc z tego założenia, iż dostarczywszy druhom kilkaset ubiorów na Zjazd sokoli poczynił zbyt wielkie wkłady, aby można od niego wymagać, iżby poprzestawał na ratach płaconych na ręce komisji ubiorowej. Skonstatowano przytem, iż komisya ta utrzymuje wzorowy porządek w swych rachunkach i że z nielicznymi tylko wyjątkami raty za zakupione przez druhowa stroje wpływają regularnie. Omawiano także sprawę zaprowadzenia szermierki w Sokole, ponieważ jednak dr. Skalkowski przedstawił tylko osobiste swe poglądy na sposób zaprowadzenia nauki szermierki, a komisya *ad hoc* wybrana nie wystąpiła z pozytywnymi wnioskami, polecono jej sprawę tę dokładnie rozpatrzyć, porozumieć się z ewentualnymi nauczycielami i na najbliższym posiedzeniu zdać Wydziałowi sprawę. Skarbnik przedłożył

rachunki jubileuszowe wykazujące nieznaczną nadwyżkę w dochodach. Sprawdzenie ich poruczono Heppemu, Wallekowi i Mendzie.

Zatwierdzono również komitet zabawowy w składzie, w jakim go komisya *ad hoc* wybrana Wydziałowi podała.

Do komitetu wchodzi druhowie: Calderoni, Fiałkowski, Hubel Jan, Frydrych, Gąsiorowski, Kulczycki Zygmunt, Madalkiewicz, Marszałkiewicz, Miśniakiewicz, Mentlewicz, Stanuchowski, Wallek, Wychowski Stanisław.

Pamiętnik zjazdu mający się wydać według pierwotnego założenia jak najskromniej, uchwalono przyozdobić niektórymi rycinami, które pamiętnik uczynią książką bardziej interesującą, a dla druhowa będą miłą pamiątką.

Ze względu na zwiększone czynności Towarzystwa postanowiono odbywać posiedzenia co 15 dni.

Przyjęto do wiadomości szczegółowe sprawozdanie Dr. Fiszera o wycieczce 30 druhowa do Żółkwi na uroczysty obchód założenia tamże Sokoła i uchwalono posłać nowemu gniazdu wszystkie roczniki Przewodnika gimnastycznego i jedną parę poręczy.

Postanowiono przestrzegać ściśle, aby przyjmowanie uczniów i uczenie było zawisłe od orzeczenia naszego lekarza. — Gospodarzowi przyznano kredyt na sprawienie drugich drzwi do szatni II. — Od lipca do listopada przyjęto 177 nowych członków obostrzając zarazem przepisy co do ich przyjmowania. Mianowicie postanowiono, że zgłaszających się o przyjęcie ma przedstawić dwóch druhowa, z których przynajmniej jeden winien być znany członkom Wydziału, jeżeli oni samego zgłaszającego się nie znają. Oprócz tego winien spis zgłaszających się wisieć dwa tygodnie w sali gimnastycznej, aby następcy członkom możliwość czynienia uwag i przedstawić.

Uregulowano placę naczelnika i jego zastępcy tudzież pobory innych nauczycieli i zastępców w sposób odpowiadający ilości i jakości pracy.

Przyjęto na bezpłatną naukę gimnastyki kilkanaście uczniów i uczenie na podstawie przedłożonych świadectw szkolnych i majątkowych.

Od 1. września rozpoczął się ruch w Towarzystwie bardzo ożywiony. Jest to czas kiedy druhowie zaczynają po wakacjach zabierać się napowrót do ciężek, a przyjemnie nam jest skonstatować, iż takowych wkrótce zabraknie. Jakkolwiek sezon gimnastyczny dopiero się rozpoczął, sala jest zawsze pełna, mimo iż do ćwiczeń wolnych stajemy nawet dla braku miejsca w ścieśnionym rozstępie. Do 100 członków ćwiczy regularnie. Toż samo da się powiedzieć o uczniach Towarzystwa.

Ożywiło się także towarzyskie życie. Dwie zwykłe wieczornice zgromadziły w górnych lokalnościach bardzo liczny zastęp druhowa. W d. 7. listopada odbyły się inauguracyjne ćwiczenia członków przy muzyce, poczem uroczysta wieczornica, na której byli gośćmi bawiący podówczas we Lwowie druh Klimaszewski z Kołomyi i Mianowski z Rzeszowa.

Lwów. II. Wydział Koła gimnastyczno-spiewackiego nauczycieli szkół ludowych miasta Lwowa przedłożył członkom Koła pierwsze po dwuletnim istnieniu Towarzystwa szczegółowe sprawozdanie swoich czynności. Oto ważniejsze ustępy tego pouczającego sprawozdania:

Cel naszego złączenia się znany Szanownym kolegom dobrze, a streścić się da w krótkim Juvenala przysłowiu: „*Mens sana in corpore sano*“, które było, jest i będzie po wsze czasy ideałem ostatecznego wychowania tak jednostki, jak i narodu. Dzieje ludzkości wykazują dobitnie, że gdzie wychowaniu zabrakło harmonii między duchem a ciałem, tam rozstrój i upadek jest naturalnem następstwem popełnionych błędów. Pouczeni smutnym losem ojczyzny naszej, w której „początek nierządu“ — jak powiada sprawozdanie Komisji Edukacyjnej Księstwa warszawskiego, zszedł się z początkiem upadku nauki i upodobania do ćwiczeń cielesnych — dążymy dziś wyteżonym

krokiem do naprawy złego, do przywrócenia owej harmonii ducha i ciała. Odrodzić się fizycznie, wypełnić błędy rodowe, a zastąpić je przymiotami, które dają moc i potęgę narodowi, oto cel dziś jedyny. Ażeby to jednak osiągnąć, nie wystarczy ograniczać się do pracy zawodowej — potrzeba koniecznie pracy obywatelskiej, potrzeba współdziałania społeczeństwa, domu i szkoły. To współdziałanie społeczeństwa występuje w zakładaniu instytucyj humanitarnych, a szczególnie takich, które przejmą się harmonią ducha i ciała, rozwijają pracę żywotną i energiczną. Do takich instytucyj wychowawczych należą korpusy, kolonie wakacyjne, towarzystwa sokole i nasze „Kolo gimnastyczno-spiewackie“.

Praca z pełną energią sił nad duchowym i fizycznym odrodzeniem młodzieży, do czego już samo przeznaczenie nas powołało, jest celem pierwszym i najdonioślejszym naszego stowarzyszenia. Świadomość, że szkoła nie spełnia jeszcze dziś w zupełności zadania swojego, gdyż zaniedbuje kształcenia ciała, skłoniła nas do założenia przed dwoma laty stowarzyszenia, które sobie za główny cel postawiło: „*Mens sana in corpore sano*“ i pracę swą w tym duchu skierowało na szeregi młodzieży szkolnej i członków swoich. Ponieważ wzniesłego celu tego dopiąć można tylko równomiernem i racjonalnem ćwiczeniem ducha i ciała, przeto pozostawiając czynność pierwszą szkole i domowi, dążyło Towarzystwo nasze w pierwszym rzędzie do wydoskonalenia członków swoich w gimnastyce i innych pokrewnych jej gałęziach, tak pod względem osobistym, jak i wyrobienia racjonalnej metody, ażeby tym sposobem pomnożyć szeregów zastęp krzewicieli starej, a jednak zawsze jeszcze niedoścignionej idei wychowawczej. Wytknąwszy sobie powyższy cel i pracując nad urzeczywistnieniem go, starało się Towarzystwo nasze również utrzymywać i stan nasz w czerstwie zdrowiu ducha i ciała, zbliżyć ludzi jednej myśli i pracy, podtrzymać i rozwinąć koleżeństwo szczerze i solidarne, wspierać interesa zawodowe, wpływać dodatnio na nowych kolegów, wstępujących do zawodu, uszlachetniać się wzajemnie, wyrobić między sobą karność. Przewodnie te myśli znalazły chętny oddźwięk w piersiach wszystkich prawych kolegów.

Toteż po roku prowizorycznego istnienia, zachęcając się wspólnie do wytrwałości w raz powziętym zamiarze i jednając umysły dla sprawy, ułożono statut, a po uzyskaniu jego aprobaty zwołano pierwsze walne zgromadzenie na dzień 15. lipca 1891. Przedewszystkiem wybrano zarząd, do którego weszli jako prezes Mieczysław Baranowski, zastępca Franciszek Szpetmański, wydziałowi: J. Chudecki, Wł. Kropiński, Wł. Mięśowicz, K. Stanisławski, F. Szczurkiewicz. Kierownikiem gimnastycznym obrany Edmund Cenar, zastępca Korneli Jawowski. Kierownikiem śpiewu i muzyki F. Domiszewski, zastępca E. Lewicki. Na odbytem w dniu 5. września 1891 posiedzeniu ukonstytuował się Wydział w następujący sposób: sekretarzem został obrany Wł. Kropiński, zastępca F. Szczurkiewicz; skarbnikiem K. Stanisławski; gospodarzem J. Chudecki; bibliotekarzem Wł. Mięśowicz.

Towarzystwo nie posiadało w początku swego istnienia prawie żadnych zasobów pieniężnych. Z pierwszą pomocą pospieszyła nam świetna c. k. Rada szkolna okręgowa, zezwalając za pośrednictwem prezesa naszego Towarzystwa na odbywanie ćwiczeń gimnastycznych w dużej sali miejskiej szkoły im. Staszica. Ćwiczenia odbywały się 3 razy w tygodniu, t. j. we wtorek, czwartek i sobotę od godziny 7—8 wieczór. Udział w ćwiczeniach mogli brać wszyscy członkowie. Przeciętnie ćwiczyło 30 uczestników w dwóch zastępach. Ćwiczeniami kierował z uznania godną gorliwością wielce zasłużony około rozwoju Towarzystwa druh Edmund Cenar. Zapas przyrządów gimnastycznych powiększono nabyciem 1 odskoczni

elastycznej, stołu, 1 drążka amerykańskiego i 10 par maczug. Również kupiono dla użytku członków welocyped. Z początkiem stycznia b. r. rozpoczęto naukę szermierki. Na razie zgłosiło się 10 zwolenników, którzy odbywają ćwiczenia 2 razy tygodniowo.

Członkami grona nauczycielskiego obok Edmunda Cenara są: K. Jaworski, J. Kościński, Wł. Mięśowicz i K. Stanisławski.

Ćwiczenia w śpiewie i muzyce odbywały się dwa razy tygodniowo, t. j. w czwartek i w sobotę od 8 do 9 wieczór. Chór Koła liczył z początkiem ubiegłego czasu, za który niniejsze sprawozdanie opiewa, 29 członków, liczba ta zmniejszyła się wszakże pod koniec roku do 18. Cele chóru popierała kasa Koła, a przy pewnych sposobnościach c. k. Rada szkolna okręgowa miejska, a względnie prezes M. Baranowski, słowem i czynem, biorąc żywy udział w wykonywaniu utworów muzycznych. Biblioteka chóru posiada 15 kwartetów męskich polskich, a 6 ruskich, muzycznych utworów zaś instrumentalnych 21, z tych 14 kwartetów, a 6 kwintetów. Do użytku Koła służy fortepian, stanowiący własność szkoły im. Staszica.

Podnieść tu należy, że do rozbudzenia życia naszego towarzyskiego, przez urządzenie zebrań towarzyskich w sezonie zimowym, przyczynia się w znacznej mierze związane z inicjatywy „Koła“ „Kółko śpiewackie nauczycielek lwowskich“, które brało niejednokrotnie współdziałanie w urządzanych przez Wydział wieczorkach, za co mu serdeczne dzięki składamy. Chór pań wziął udział również w wieczorku, urządzonym na dochód kolonii wakacyjnej chłopców w Hrebenowie w czerwcu b. r. w sali Sokoła. Kółko to, liczące 22 pań, osobnym rządzi się regulaminem, ułożonym na podstawie statutu „Koła“, i ma własny Wydział. Przewodniczącą Kółka tego jest panna Emma Wartyńska, zastępczynią Jadwiga Pappée, sekretarką Jadwiga Szczurkowska; wydziałowe: Marya Braunseisówna, Józefa Sochaniewiczówna, Marya Popowiczówna, Marya Raschkówna, Emilia Raschkówna. Dyrygentem chóru obrany p. Domiszewski, zastępczynią panna Jadwiga Kropińska. Wybrany Wydział nietylko działa z całą skrupulatnością i najwyższego uznania godną gorliwością, ale potrafił obok tego nadać silną podstawę „Kółku śpiewackiemu“ i jest wszelka nadzieja, że chór ten stale na przyszłość rozwijać się będzie, a z czasem, da Bóg, obejmie w swoje ramy wszystkie chętne nauczycielki szkół lwowskich.

W ciągu roku liczba nasza zdwoiła się tak, że obecnie Towarzystwo nasze liczy 80 członków.

Z najważniejszych chwil naszego życia podnieść należy 3, będące pierwszorzędnego znaczenia. Pierwszą sprawą wzięcia udziału w uroczystości jubileuszowej Sokoła lwowskiego, połączonej z zjazdem wszystkich gniazd Sokółów polskich i czeskich. Członków umundurowanych na wzór Sokoła lwowskiego, stanęło 30, pod własnym sztandarem, zakupionym przy tej sposobności za cenę 35 zł. Koło wzięło udział nietylko w pochodzie, ale także w ćwiczeniach wolnych, pięciu zastępami w ćwiczeniach na przyrządach i odrębnymi ćwiczeniami „maczugami“, które zjednały sobie ogólny poklask i uznanie.

Drugim i trzecim ważnym czynnem było wystąpienie podczas zjazdu Towarzystwa pedagogicznego w Drohobyczu w połowie lipca 1891 i w Brodach 17. lipca b. r. z ćwiczeniami gimnastycznymi i produkcjami choralnymi. Do ćwiczeń wolnych stanęło przeszło 60 druhów. Następnie odbyły się ćwiczenia na przyrządach i ćwiczenia Koła maczugami przy współdziałaniu muzyki uczniów szkoły św. Anny, dyrygowanej przez druha E. Lewickiego.

Chór Koła wystąpił z produkcjami śpiewu na wieczorku, urządzonym staraniem Koła na cześć uczestników zjazdu.

Występy nasze, co z radością i dumą zarazem podnosimy, nietylko że najlepiej krzewią u nauczycielstwa naszego i u publiczności miast prowincjonalnych poczucie

potrzeby gimnastyki i fizycznego wychowania, ale również zjednały nam sympatyą władz i zwolenników pomiędzy tymi, którzy ani o dążnościach, ani też o ideałach Koła nie mieli dotąd wyobrażenia, bądź też czuli dla naszego związku niczem nieuzasadnione uprzedzenie.

W październiku r. 1891 otworzył Wydział „bezpłatny kurs zimowy gimnastyki“ dla ubogiej anemicznej dziatwy. Ćwiczenia odbywały się 2 razy tygodniowo w sali gimnastycznej szkoły im. A. Mickiewicza. Kierownikami kursu tego byli: druhowie Ed. Kienzler, Michał Mucha, Ferdynand Szczurkiewicz. Kurs trwał przeszło 6 miesięcy, tj. od 1. października 1891 do połowy kwietnia 1892 r. Na 68 uczniów zapisanych uczęszczało regularnie 50.

Z dniem 15. maja b. r. otworzył Wydział „Park gimnastyki i gier“ na wzór istniejącego w Krakowie parku dra Jordana. Ćwiczenia odbywały się na boisku „Korpusów wakacyjnych“, dokąd dziatwa wyruszała 3 razy w tygodniu pod dozorem członków „Koła“ pp. Dziukowskiego, Muchy i Szczurkiewicza. W dnie ciepłe korzystała dziatwa z kąpeli natryskowych, urządzonych na boisku Korpusów wakacyjnych. Liczba ogólna zapisanych uczniów wynosiła 90, z tych 65 złożyło opłatę za cały sezon po 2 zł., 4 uczniów po 1 zł., a 23 korzystało bezpłatnie. Cały kurs trwał do 15. lipca b. r., na który uczęszczało regularnie 70 do 80 uczniów. Wydział składa publiczne podziękowanie p. drowi Pawlikowskiemu, fizykowi miasta, za bezinteresowne i chętne odbywanie oględzin dziatwy przed ostatecznym przyjęciem do ćwiczeń.

W roku zeszłym i bieżącym urządził Wydział „Kurs dla kierowników korpusów wakacyjnych“, w którym wzięło udział 15 nauczycieli. Kurs ten odbywał się pod kierunkiem E. Cenara i K. Jaworskiego. Pod kierunkiem uczestników tego kursu i staraniem „Koła“ rozwijają się tak zbawienne dla miejskiej dziatwy „Korpusy wakacyjne“.

W czasie od 21. do 30. lipca b. r. urządził Wydział „Kurs wakacyjny gier i gimnastyki“ dla nauczycieli z prowincji. Kurs obejmował teorię i praktykę; prelegentami byli: M. Baranowski i dr. Pawlikowki, kierownikiem był E. Cenar. Frekwentanci korzystali także z ćwiczeń praktycznych na boisku gimnastycznym Korpusów wakacyjnych, które właśnie w tym czasie były w pełnym ruchu. Wysoka Rada szkolna krajowa przyznała nauczycielom, biorącym udział w tym kursie, subwencją w kwocie 20 zł. W kursie tym uczestniczyło 15 nauczycieli, 1 profesor gimnazjalny, 1 słuchacz praw, ogółem 17. Wydział postarał się dla uczestników o bezpłatne pomieszkanie. Po ukończonym kursie wszyscy uczestnicy otrzymali świadectwa frekwencyj.

Z instytucyj publicznych wymieniamy z wdzięcznością, Reprezentacją miasta Lwowa, Wysoką Radę szkolną krajową, które na poparcie naszych celów udzieliły nam subwencji, jak również składamy wdzięczne podziękowanie Świetnej c. k. Radzie szkolnej okręgowej miasta Lwowa za silne poparcie moralne i materyalne. Mielśmy również poparcie P. T. dziennikarstwa, które zajmując się istotnie najserdeczniej sprawą wychowania publicznego, a informując publiczność o zamiarach „Koła“, przyczyniło się znacznie do urzeczywistnienia naszych zamiarów.

W ciągu swego urzędowania czynił Wydział usilne zabiegi, aby „Przewodnik gimnastyczny“ stał się organem „Koła“, aby go czytał każdy członek, co też po części pomyślnym zostało uwieńczone skutkiem, tem więcej, że na prośbę Wydziału naszego Sokoł lwowski zniżył prenumeratę „Przewodnika“ na 36 ct. Wydział również postarał się dla swoich o 6 bezpłatnych biletów do wojskowej pływalni, jakoteż wyjednał nabywanie akcyj Towarzystwa sztuk pięknych w ratach miesięcznych i inne ułatwienia.

Rezultat kasowy, sprawdzony przez komisję kontrolującą, wykazuje w przychodzie 378.96 zł., w rozchodzie 331.63 zł., pozostaje zatem w kasie 47.33 zł.

II Zwyczajne walne zgromadzenie Koła odbyło się d. 2. października b. r. w obecności 45 członków. Z ważniejszych uchwał notujemy, że walne zgromadzenie poleciło nowo wybrać się mającemu Wydziałowi zająć się kwestyą wzięcia udziału w powszechnej krajowej wystawie w r. 1894 w dziale gimnastyczno-szkolnym i wybrać w tym celu komisją.

Przy wyborze nowego wydziału obrano przez aklamacją prezesem druha Mieczysława Baranowskiego, zastępcą druha Juliana Fafarę. W skład Wydziału weszli druhowie; Chudecki Jan jako sekretarz, Szczurkiewicz Ferdynand jego zastępcą; Stanisławski Karol, jako skarbnik; Czernik Włodzimierz, jako gospodarz; Winnicki Karol jako bibliotekarz.

Naczelnikiem gimnastyki obrano druha Edmunda Cenara, zastępcą druha Kornelego Jaworskiego, dyrygentem chóru i orkiestry druha Domiszewskiego Franciszka, zastępcą druha Emila Lewickiego.

Członkami komisji kontrolującej obrano druhów Galeckiego Henryka, Kropińskiego Władysława i Zawadzkiego Augusta.

Podgórze. Zaledwie rok upływa od pierwszej wzmianki umieszczonej w „Przewodniku gimnastycznym“ o nastąpić mającemu zawiązaniu Sokoła w Podgórzu, a już Sokoł ten obecnie z pewną dumą spoglądać może na swą niedawną przeszłość. Ten rok istnienia wystarczył, aby Towarzystwo zgromadziło pod swój sztandar 115 członków, a co ważniejsza, aby postanowiło, że przystąpi do budowy własnego gmachu już z wiosną r. 1893. Budować gmach w pierwszym roku istnienia i to gmach okazały, to chyba rzecz niebywała w dziejach naszego Sokolstwa. Najlepszy to dowód, że idee nasze znajdują coraz większy poklask u wszystkich warstw społeczeństwa i że obecnie każdy pragnie czem może Sokołowi się przysłużyć.

Za staraniem prezesa a burmistrza miasta Waclawa Adamskiego udzieliła Rada gminna Sokołowi jednogłośnie najpiękniejszy plac jaki posiadała, bo plac obok plant o powierzchni 644 □^o, tudzież potrzebny do budowy gmachu piasek, kamień i wapno. Dar to iście królewski, o którym nawet marzyć nie mogliśmy, a za który nie ma słów do podziękowania.

Za przykładem ojców miasta i czcigodnego prezesa Adamskiego, który jest duszą tych wszystkich zabiegów około budowy gmachu, idą prawie wszyscy mieszkańcy; inżynierowie nasi dają plany, właściciele cegielni cegły, niektórzy majstrowie stolarscy i murarscy ofiarowali darmo swe usługi, wogóle każdy spieszy z datkiem, na jaki go stać.

Na wybitną wzmiankę zasługuje tu także dar autora broszury „Szkice z wycieczki w Pieniny“, który przeznaczył cały dochód ze sprzedaży na budowę sali, tudzież oświadczenie dyrekcji tutejszego Towarzystwa zaliczkowego, że z funduszów swych udzieli na niski procent na rachunek bieżący pierwszego potrzebnego kredytu.

Aby zgromadzić jak najwięcej gotówki, uchwalił Wydział na posiedzeniu z dnia 1. października rb. wybrać komisję składkową, któraby zastanowiła się nad wyyskaniem wszelkich możliwych sposobów zbierania funduszków. Komisja ta ukonstytuowawszy się postanowiła przedewszystkiem urządzić na dochód budowy sali w grudniu br. wieczorek Mickiewiczowski i loteryę fantową tudzież zaciągnąć pożyczkę udziałową po 10 zł. do wysokości 10.000 zł. Postanowiono również wystosować prośbę do Wydziału krajowego i do wszystkich osobistości znanych z ofiarności publicznej. Zapal istnieje, wytrwałości nie braknie, więc i gmach Sokoła, da Bóg na rok przystań.

Stanisławów. Dnia 6. listopada b. r. odbyło się nadzwyczajne walne zgromadzenie członków tutejszego Sokoła. Zagaił je prezes Towarzystwa druh Argasiński. Po odczytaniu protokołu z ostatniego walnego zgromadzenia, interpelował druh Papierkowski, dlaczego Wydział

Sokoła, mimo uchwały w tym kierunku walnego zgromadzenia, wzbrania się przyjmować na członków Sokoła, młodzież rękodzielniczą.

Na interpelację tę odpowiedział druh Argasiński, że Wydział Sokoła obarczony szczególnie w bieżącym roku wielką pracą, nie miał czasu dotąd zajmować się sprawą zjednywania członków Sokołowi z grona młodzieży rękodzielniczej, — a co do kilku nieprzyjętych, to zachodziły inne powody ich nieprzyjęcia. Wydział jednak nie ma obowiązku tłumaczyć się, dlaczego kogoś do Sokoła nie przyjmuje.

Druh Ulmer zaznacza, że sprawa przybiera charakter socyalny. Młodzież rękodzielnicza podejrywa inteligencję, że ta wstydzi się z nią w jednym towarzystwie zasiadać. Motywa nieprzyjęcia kilku członków z grona rzemieślników były osobistej natury. Wnosi, aby nad tą sprawą jeszcze raz dokładnie się zastanowić.

Druh Ogrodziński wnosi przejść do porządku dziennego nad całą sprawą.

Druh Adelman oświadcza, że Sokół jest Towarzystwem demokratycznym, do którego każdy bez różnicy stanu, porządny człowiek może być przyjęty.

Po tych przemówieniach uchwalono, aby Wydział pielegnował myśl zjednywania członków Sokoła także z grona młodzieży rękodzielniczej.

Drugim punktem porządku dziennego była zmiana statutów Sokoła, w tym kierunku, iżby Wydział Towarzystwa, składał się na przyszłość nie ze 6, ale z 10 członków. Wniosek ten motywowano znacznem powiększeniem się czynności Wydziału. Uchwalono, iż Wydział ma się składać z 10 członków a 5 zastępców, — uchwalono również, że wybór delegatów do Związku „Sokoła“ przysługuje Wydziałowi.

Ponieważ dwóch członków Wydziału opuściło Stanisławów (Jarosz i Stefanowicz), a dotychczasowy wiceprezes druh Osostowicz i kilku członków Wydziału z godności swych zrezygnowało, przeto przystąpiono do wyboru wiceprezesa, dwóch wydziałowych, dwóch zastępców i dwóch członków komisji kontrolującej.

Rezygnacyi druha Amirowicza z godności członka Wydziału walne zgromadzenie nie przyjęło. Po odbytem głosowaniu kartkami, skonstatował p. przewodniczący następujący wynik wyborów:

Głosujących było 47, wiceprezesem wybrano dr. Maryana Ostafińskiego 26 głosami, przeciw 17, które otrzymał druh Jakób Merunowicz, wydziałowymi wybrano druha Latoura urzędnika kolejowego i druha Kostkiewicza inżyniera; zastępcami wydziałowych druha Adelmanna inspektora gorzelnianego i druha Chowańca właściciela drukarni; — członkami komisji kontrolującej druha Giełdanowskiego, kasyer Banku austro-węg. i druha Woissa właśc. handlu papierami.

Wkońcu opuszczający Stanisławów druh Narcyz Ulmer — gorącemi słowy pożegnał zgromadzonych Sokółów, którzy przez powstanie wyrazili mu swoje uznanie za jego pożyteczną dla Sokoła działalność.

Uzupełniony Wydział na pierwszym swem posiedzeniu (12. listopada) wybrał a raczej tylko uzupełnił komisją finansową — której zadaniem jest zbierać fundusze na budowę sali i w tym samym celu zorganizował stały komitet zabawowy, składający się z 20 członków. Na tem samem posiedzeniu przyjął rezygnacyą druha Amirowicza z godności wydziałowego i druha Milerowicza z godności przewodniczącego komisji ubiorowej.

Co do ćwiczeń członkowie nie wam dodatniego donieść nie mogą, sala i tak szczupła świeci podczas ćwiczeń pustkami pomimo licznych okólników i agitacyj. Na tę smutną okoliczność wpływa bardzo brak odpowiedniej sali, dlatego Wydział stara się usilnie rozpocząć z wiosną budowę sali własnej. Tym jednak usiłowanom stoi na przeszkodzie brak stanowczej decyzji ze strony Rady miejskiej co do darowania gruntu.

Na tem kończę niniejszą korespondencyą śląc wam pozdrowienie „Czołem“.

Wadowice. Szkoła gimnastyczna istnieje w tutejszym Sokole od marca 1890 r. Z powodu przyczyn łatwych do odgadnienia, ćwiczeń jawnych uczniów Towarzystwa nie było można dotąd urządzać. Tego roku jednak, skoro warunki po temu się znalazły, odbyły się 26. czerwca w sali gimnastycznej ćwiczenia jawne uczniów szkół średnich w obecności c. k. dyrektora i grona profesorów tutejszego gimnazjum, burmistrza miasta i Wydziału Sokoła. Ćwiczenia wypadły pod każdym względem udatnie i słusznem było uznanie obecnych dla niestrudzonej a skutecznej pracy naszego naczelnika, druha Usiekiewiczza. Serce się rado wało patrząc na ten ład, porządek i karność, piękne przystępywanie i odstępywanie od przyrządów, umiejętną ochronę, spokojne, pewne a dziarskie wykonywanie ćwiczeń przez młodzież tak klas niższych jak i wyższych.

Ćwiczenia rozpoczęli uczniowie z III. i IV. klasy w liczbie 60 pochodem ozdobnym prostoliniowym dwudziałowym, Kierunki pochodu składały się ze średniego, pionowego i skośnego, z przeciwchodów, z rozdziałów i połączeń dwuszeregu a nawrotem w pierwotne ustawienie. Następnie ćwiczyli ci sami uczniowie w 6 zastępach pod kierunkiem i ochroną swych przodowników na przyrządach a mianowicie: 1. zastęp na poręczach (pochody i podskoki) i drażku (skok podmykiem); 2. zastęp na poręczach (wywijanie) i drażku (skok podmykiem); 3. zastęp na drażku (zwieszenia i zmiany) i poręczach (wywijanie, woltżyże odwrotne); 4. zastęp na drażku (wywijanie w zw. leżących) i poręczach (wywijanie, woltżyże zawrotne); 5. zastęp na koźle wzdłuż (woltżyże rozkroczne) i żerdziach pionowych (wspinania); 6. zastęp na koźle wszersz (woltżyże kłęzne i kuczne) i żerdziach pionowych (wspinania).

Na tem ukończyli swe ćwiczenia młodzi a wystąpili starsi uczniowie w liczbie 48, którzy po sformowaniu kolumny i po dokonanych wolnym rozstępie wykonali na rozkaz naczelnika ćwiczenia wolne na miejscu w 4 obrazach.

Obraz I. Ramiona skurczone:

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. Rzuć ram. wprzód, 2. skurcz, 3. rzuć w pion, 4. skurcz. | } (Ruch ramion i nóg łącznie). |
| 1. Wykrok lewą nogą, 2. nawrót do podstawy, 3. podskokiem rozkrok, 4. zeskok, 5. wykrok prawą nogą, 6. nawrót do podstawy, 7. podskokiem rozkrok, 8. zeskok. | |

Obraz II. Ramiona skurczone:

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. Rzuć ram. w bok, 2. skurcz, 3. rzuć lewe w pion skos, prawe wstecz, 4. skurcz, 5. rzuć ram. w bok, 6. skurcz, 7. rzuć prawe w pion skos, lewe wstecz, 8. skurcz. | } (Ruch ramion i nóg łącznie). |
| 1. Zakrok lewą nogą, 2. nawrót do postawy, 3. wypad lewą wprzód, 4. nawrót do postawy, 5. zakrok prawą nogą, 6. nawrót do postawy, 7. wypad prawą wprzód, 8. nawrót do postawy. | |

Obraz III. Ramiona zwisłe:

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. Podnieś ram. wprzód, 2. ram. w bok, 3. ram. w pion, 4. ram. bokiem w dół. | } (Ruch ramion i nóg łącznie). |
| 1. Wykrok lewą nogą, 2. zakrok, klęknij lewą, 3. rozkrok lewą, 4. nawrót do postawy, 5. wykrok prawą nogą, 6. zakrok, klęknij prawą, 7. rozkrok prawą, 8. nawrót do postawy. | |

Obraz IV. Ramiona zwisłe:

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. Podnieś ram. wprzód, 2. lewe ram. w pion zewnątrz — prawe w dół zewnątrz, 3. ręce na barki, 3. ram. bokiem w dół, 5. podnieś ram. wprzód, 6. prawe ramię w pion zewnątrz — lewe w dół zewnątrz, 7. ręce na barki, 8. ram. bokiem w dół. | } (Ruch ramion i nóg łącznie). |
| 1. Przysiad, 2. wypad lewą nogą w bok, 3. zakrok lewą, 4. nawrót do postawy, 5. przysiad, 6. wypad prawą nogą w bok, 7. zakrok prawą, 4. nawrót do postawy. | |

Rozdzielwsi się na zastępy ćwiczyli następnie pod dowództwem swych przodowników na przyrządach a mianowicie: 1. zastęp na koniu wszersz (wołyże okroczone) i drabinie skośnej (pochody ze spodu); 2. zastęp na koniu wszersz (wołyże kuczne) i drabinie skośnej (pochody ze spodu); 3. zastęp na koniu wszersz (wołyże oboczne), na drabinie skośnej (pochody, poskoki); 4. zastęp na drabinie skośnej (pochody, poskoki) i koniu wszersz (wołyże rozkroczone); 5. zastęp na drążku (spierania ze zw. leżących) i ciężarami (wspierania); 6. zastęp ciężarami (podnoszenia) i na drążku (wymiły).

Ćwiczenia zakończyły 2 zastępy uczniów Towarzystwa (prywatnych) i przodowników, którzy pod kierunkiem i dozorem naczelnika wykonali końcówki wołyżów na koniu wszersz i przerobili w krótkości na drążku układ „sokoli“ — wykazując jego prostotę i metodyczność, a głównie: wymiły, przemyki, wspierania, kołowroty i wytrzymań; — ćwiczenia, przeważnie 3. i 4. stopnia zostały wykonane pięknie i udatnie.

Jako nowość w tutejszem Towarzystwie zaznaczyć wypada zaprowadzenie tego roku za inicjatywą naszego dyrektora dr. Gedla wycieczek pieszych w zwartych szeregach mających na celu głównie ćwiczenie się w marszach regularnych. Punkt o 2. po południu zawsze w niedzielę z uwagi na zajęcia zawodowe członków wyruszała drużyna w mundurkach pod kierownictwem techniczem naczelnika, biorąc sobie za cel wycieczki jedno z najbliższych miast i miasteczek.

Pierwszy marsz odbył się 10. lipca do Kalwaryi odległej od Wadowic o 14 *klm*, w którym wzięło udział 9 członków. Mimo upału i drogi górzystej stanęliśmy w Kalwaryi w półtrzeciej godziny, wliczając w to pół godziny odpoczynku w połowie drogi. Kółko osób bądź to stale w Kalwaryi mieszkających, bądź też przebywających tamże na świeżem powietrzu, urządziło wtedy właśnie wycieczkę do lasu. Na wieść o naszym przybyciu pospieszył dr. Feliks Silberfeld, adwokat a członek naszego Towarzystwa z zaproszeniem Sokolów imieniem komitetu do grona bawiących się ochoczo. Chętnie przyjęliśmy serdeczne zaproszenie i udali się do lasu, gdzie wchodzących dwójkami do ładnie nawiasem mówiąc urządzonego ronda powitali obecni szczerym i serdecznym okrzykiem „czołem“, czemu wtórowała muzyka. Spędziwszy trzy godziny nader przyjemnie w wesołem a doborowem towarzystwie, wróciliśmy pociągami do domu, wynosząc miłe wspomnienie z gościnnego przyjęcia.

Dnia 17. lipca nieco już większa liczba druhów ruszyła do miasteczka Suchy. Mimo 40 minut trwającego odpoczynku w drugim miryametrze przebyliśmy 21 *klm* w 4½ godziny. I tu spotkała nas miła niespodzianka. Administrator dóbr suskich Wny Edward Drapella uprzedzony o naszej wycieczce wraz z bibliotekarzem WP. Żmigrodzkim wyjechali 5 *klm* przed Suchę na nasze spotkanie a po serdecznem powitaniu podążyli wspólnie do Suchy. Po zwiedzeniu parku i biblioteki, której dla krótkości czasu tylko cenniejsze zabytki obejrzeć zdołaliśmy, a na które uwagę zwrócił zacny bibliotekarz objaśniając każdy najdrobniejszy szczegół, ruszyliśmy na kręgielnię, gdzie nas oczekiwali pp. Drapellowie zastawiwszy poprzednio suty podwieczorek. Wkrótce potem przybyła na kręgielnię cała miejscowa inteligencja a wszyscy witali nas z całą serdecznością. Gościnność, otwartość i szczerść, jaką nas podejmowano, ożywiła zmęczonych nieco gorącem i marszem. Nie chciało się też odjeżdżać z grona tych serdecznych ludzi; dziesiąta wieczór wybiła, kiedyśmy siedli do przygotowanych dworskich bryczek z powrotem do Wadowic. — Trzeci marsz odbył się 24. lipca do Zatora w którym wzięło udział 11 członków. Przestrzeń 14-kilometrową odbyliśmy bez odpoczynku w 2½ godziny. Przybyłych zaprosił do siebie były członek naszego Towarzystwa, c. k. adjunkt sąd. p. Józef Wietrzny, podejmując dawnych druhów z sokolą serdecznością. Pokrzepieni na

duchu i ciele, z pieśnią na ustach ruszyliśmy odprowadzeni do granicy miasta o 8.30 m. z powrotem do Wadowic, dokąd tym nocnym marszem nawiasem mówiąc znużeni, tem więcej, żeśmy po drodze nigdzie nie odpoczywali, o 11.20 minut w nocy zdrowo przybyli.

W ostatnią niedzielę lipca obraliśmy za cel marszu miasto Kęty oddalone od Wadowic o 20 *klm*. Wymarsz nastąpił o 2.15 m. Po wypoczynku trzechkwadransem w Andrychowie wkroczyła drużyna z 15 członków o 6.40 do Kęt witana przez ludność i obrzucona kwiatami z pięknych rączek. Przyjmując z wdzięcznością zaproszenie p. Hommego, naczelnika sądowego, udaliśmy się wprost do tego zacnego domu, gdzie zgotowane przyjęcie i ugoszczenie przez całą rodzinę tchnęło tą serdecznością, z jaką nieczęsto dzisiaj spotkać się można. Każdemu stanąć musiały w pamięci opisy dawne staropolskiej gościnności, która się w tym zacnym domu dochowała. Przepędziwszy miłe kilka godzin wśród swobodnej rozmowy i śpiewów, wróciliśmy podwodami do Wadowic, bogatsi o jedno niezatarte wspomnienie pięknej chwili w życiu.

Zamiar nasz urządzenia jeszcze jednego marszu do Żywca nie przyszedł do skutku, bo w sierpniu nie było ani jednej niedzieli pogodnej — a szkoda, bo niewątpliwie ćwiczenia tego rodzaju znakomicie nadają się do celów naszych. Kształcą one w pierwszym rzędzie uczucie karności i porządku, podnoszą ducha i wyrabiają zaufanie w własne siły. Niejeden, co z bojaźnią, ażali dojdzie do celu, wyruszał pierwszym razem, przekonał się, że więcej może, niżeli przypuszczał, i każdy marsz następny uważał za przechadzkę, po której czuł się silniejszym, zdrowszym i młodszym. Przyzwyczajają marsze te dalej do znoszenia trudów, hartują ciało i kształcą nietylko siły fizyczne ale i moralne u pojedynczych jednostek, niemówiąc o tem, że systematycznie wykonywane niewątpliwie wpływają korzystnie na zdrowie. Czy i innych dobrych skutków z marszów tych spodziewać się nie można? Mniemamy, że odpowiedziny takie miast zasobnych w inteligencją, osobiste zetknięcie się z nią dziarskich Sokolów i wspólna wymiana myśli, omawianie żywym słowem sprawy sokolej, bezsprzecznie wpłynąć muszą na jej rozpowszechnienie a niejednokrotnie być ostatnim bodźcem do czynu... do zawiązania Towarzystwa lub przynajmniej kółka gimnastycznego. Jeżelibyśmy w niedalekiej przyszłości o takim skutku naszych marszów donieść mogli, nateczas cel tychże byłby w zupełności osiągnięty. Czołem!

Wieliczka. W lipcu b. r. zawiązany u nas Sokół rozwija się, jak na stosunki nasze, pomyślnie. Trzy razy na tydzień t. j. w poniedziałek, środę i piątek odbywają się u nas ćwiczenia, któremi z zupełnem zadowoleniem członków kieruje miejscowy nauczyciel p. Michalski. Do Towarzystwa należy 120 członków, z których 40 ćwiczenia odbywa. Tutejsi urzędnicy (z wyjątkiem p. starosty i urzędników podatkowych jako od Starostwa zależnych) należą do Sokoła i wspierają go usilnie.

W czasie istnienia swego urządził Sokół we wrześniu na swój dochód zjazd do tutejszej kopalni, a tylko obawa przed cholera była przyczyną, że zjazd ten nie przyniósł spodziewanego dochodu. Również we wrześniu urządził Sokół wycieczkę do Dobczyc (32 *klm* na obydwie strony) odbywszy drogę pieszo tam i napowrót. Przyjęcie, jakiego „Sokoła“ doznał w Dobczycach, będzie dla uczestników miłym wspomnieniem. Miejscowa ochotnicza straż ogniowa wyszła do sąsiedniej wsi Dziekanowice na spotkanie Sokolów i powitała ich gromkiem „Czołem“. Wieczorem zabawiały się Sokole wspólnie z obywatelstwem miasta Dobzyc pogawędka, przyczem chór Sokolów odśpiewał kilka pieśni pod kierownictwem chórmistrza i sekretarza druha Popiołki, którzy niedawno skomponował tu piękny „Mazur Sokolów Czołem“. Mazur ten niebawem ukaże się w handlu a werwa i melodyjność jego rokuje mu najlepsze powodzenie.

Na dochód Sokoła przedstawiło nasze amatorskie Towa-

rzystwo teatralne w listopadzie „Dom otwarty“ Bałuckiego, z którego czysty dochód znacznie zasilił kasę Sokoła. Już to przyznać należy, że amatorowie dołożyli wszelkich starań, aby się przedstawienie jak najlepiej powiodło, co im się też w zupełności udało, zwłaszcza, że świetną grą uprzyjemnili wieczór licznie zgromadzonej publiczności i dali do poznania, że przy dobrych chęciach nawet największe trudności pokonać można.

Młode nasze Towarzystwo myśli już o własnem gnieździe, a do budowy tegoż wkrótce przystąpić będzie się starało, tembardziej, że gmina nie szczędząc ofiar podarowała Sokołowi plac pod budowę domu, na którym i obszerne boisko urządzić będzie można.

Kronika.

— **Związek polskich gimnastycznych towarzystw sokolich** uchwalony na zjeździe delegatów we Lwowie podczas zlotu sokolego uzyska już wkrótce konieczne przed wejściem w życie uznanie władzy. Dotychczas nie można było wnieść podania o to uznanie, gdyż brakło alegatu jednego. Gdy mianowicie ostatni paragraf uchwalonego statutu zastrzega, iż w razie rozwiązania Związku i niestnienia w tej chwili Sokoła lwowskiego, ewentualnie krakowskiego, majątek Związku przechodzi w zarząd gminy miasta Lwowa, musiano wnieść do lwowskiej Rady miejskiej prośbę o powzięcie stosownej uchwały co do przyjęcia tego zarządu. Prośbę wniesiono w kilka dni po zlocie sokolim. Niestety, nieprzewidziana trudność opóźniła żadaną uchwałę. Trudność tę nastęrczyło postanowienie statutu miejskiego, że uchwały powyższego rodzaju muszą być powzięte na dwóch posiedzeniach przy obecności najmniej 50 radnych. Taki komplet nie mógł się zebrać w ciągu kilku miesięcy. Dopiero w listopadzie zapadły dwie jednomyślne uchwały zgodne z naszą prośbą. Teraz już możemy śmiało zapowiedzieć, że przyszły numer „Przewodnika“ poda do wiadomości druhów decyzją władzy, tj. ministerstwa spraw wewnętrznych, które dla tej sprawy z tego powodu jest jedynie kompetentne, że Związek, jak wiadomo, ma obejmować wszystkie polskie gimnastyczne towarzystwa sokole, istniejące nietylko w Galicyi, lecz w innych krajach cesarstwa austriackiego.

— **Wystawa krajowa** mająca się urządzić we Lwowie w r. 1894 nie pominie także działu sokolego. Właśnie w połowie listopada b. r. ukonstytuowała się sekcyja XXV obejmująca gimnastykę, towarzystwa gimnastyczne, strażę pożarną, urządzienia pożarnicze, korpusy szkolne, kolonie wakacyjne. Przewodniczącym wybrany dr. Alfred Zgórski, zastępcą dr. Kazimierz Czarnik, referentem dla spraw sokolich dr. Xawery Fiszer, dla spraw pożarniczych Aleksander Piotrowski, sekretarzem Edmund Czar. Nie wątpimy, że powyższe osoby dają rękojmię należytego urządzienia dotyczącego działu wystawy krajowej, uważamy jednak za obowiązek zwrócić uwagę naszych reprezentantów, że sekcyja powyższa połączyła całkiem niewłaściwie sokolstwo z pożarnictwem, które nie mają ze sobą nic wspólnego. Stanowcze rozdzielenie i rozgraniczenie tych obydwu działów na wystawie krajowej wyjdzie jednemu i drugiemu tylko na korzyść. O to winni postarać się nasi reprezentanci, o to upomną się niezawodnie wszystkie towarzystwa sokole, jako wystawcy.

— **U innych a u nas.** Z początkiem roku 1892 było w Czechach towarzystw sokolich 182 z 20.500 członków, a na Morawii, Szlązku i w Wiedniu 47 z 3.700 człon. W towarzystwach tych było ćwiczących ogółem 7.926 (38%), a 586 członków gron nauczycielskich (blisko 3%). Towarzystw turnerskich (niemieckich) było w Czechach 35 z 28.575 czł., a na Morawii i Szlązku 48 z 4.883 członków. Ćwiczących turnerów niemieckich w tych trzech

ziemiach słowiańskich było ogółem 14.591 (44%), a członków gron nauczycielskich 1.506 (blisko 5%).

U nas inaczej... U nas we wszystkich ziemiach polskich z początkiem roku 1892 było 32 towarzystw sokolich z łączną sumą członków 4.806. Ćwiczących było ogółem 1.174 członków (24%), a 65 członków gron nauczycielskich (1.35%)! Jakże daleko pod każdym względem jesteśmy w tyle za swymi pobratymcami, którzy nie o wiele dawniej podnieśli hasła sokole i dziś dorównują turnerom, którzy w chwili powstania Sokołów byli już potęgą! Jakże mało zrozumienia u nas tych hasel, które silniejsze od Bismarków i innego krzyżactwa stworzyły dzisiaj potęgę germańską! Zastanówmy się i wzmagajmy się w liczbę i w siłę! A stanie się to nietylko mnożeniem towarzystw sokolich, lecz bardziej jeszcze zarzuceniem sokolstwa od parady, a gromadnem garnięciem się do ćwiczeń cielesnych!

— **Ćwiczenia cielesne na wystawie chicagowskiej.** Na światowej wystawie w Chicago odegrają i ćwiczenia fizyczne bardzo poczesną rolę. Na razie zabezpieczono miejsce 100 : 45 stóp w parku Jaksona dla poglądowej nauki ćwiczeń cielesnych. Obok tego będzie wyznaczona wielka przestrzeń ciągnąca się ku południowi od tego parku dla pomieszczenia 5.000 ćwiczących. W innym wielkim parku będzie miejsce dla gier gimnastycznych. Budynki wystawowe będą odstąpione bezpłatnie dla pomieszczenia wystawy gimnastycznej. Dla szerzenia idei ćwiczeń cielesnych będzie zwołany międzynarodowy zjazd, na który ma przybyć 40.000 uczestników. Już poczyniono kroki do przedstawienia różnych systemów narodowych z zakresu szkolnego, domowego, wojskowego, leczniczego, atletyki i sportu we wszystkich gałęziach.

— **Czeski dekalog sokolski.** Tomasz Loužecky z Drżkowa ułożył następujący dekalog: I Będiesz wierzył w jednego twórcę „Sokoła“ — Fügnera, a siłą i zachością podasz w cześć imię Tyrzowe! II. Nie będziesz brał nigdy nadaremnie hasła sokolego „na zdar!“ III. Baczny bądź, kiedy przywdziewasz strój sokoli, abyś swem postępowaniem uświęcił ideę sokoła! IV. Czejj drogi język swój i matkę swą ojczyznę, abyś ku czci ich długo żył i dobrze powodziło się tobie i potomkom twoim na ziemi! V. Nie marnuj niepotrzebnie czasu, który masz poświęcić pracy sokolej! VI. Nie splamisz nigdy czci swojej postępowaniem nieprzystojnym stanowi twojemu! VII. Nie będziesz kradł niewstrzeżliwością i nieporządkiem życiem ciała swemu tych sił, któreś winien poświęcać celom sokolim! VIII. Nie przemówisz słowa cudzego, abyś się zaparł ojczystej mowy swej! IX. Nie pożadasz oblubienicy z pośrodku nieprzyjaciół swych! X. Nie pożadasz też i takiej, któraby idei sokolej była nie życzliwą, albo ją zgola poniżać miała!

Nie wiele zaiste zmian trzeba, aby dekalog powyższy mógł i Sokołom polskim służyć jako wskazówka postępowania i życia.

— **Nieco o turnerach niemieckich.** Co to jest turner? Na to odpowiada czasopismo „Turner“ dosłownie: „turner“ jest to istota, która włóczy się po boisku, rozpoczyna tamże bójki, wierzga nogami, wymachywa rękami, urządzi wycieczki, ryczy na nich śmiechem, niechętnie płaci, przechadka się, tańczy, niekiedy kuleje, dziewczęta całuje, knajpy zwiedza, nie zachowuje się spokojnie, wypija dużo piwa, wysiaduje do późnej nocy, śpiewa piosneczki, skacze wysoko a daleko, nosi bandycki kapelusz, przyodziewa się w szare płótno, bawi się chętnie w ekscentryczne indywiduum“. Znakomite samopoznanie.

Na zjeździe turnerskim w Moguncyi z d. 25. lipca stanowiła według „Turnera“ główny urok zjazdu pieczeń z całego wołu, ważącego 800 funtów, a nadzianego na ogromny rożen. Do tej pieczeni spotrzebowano 20 funtów soli, 6 funtów pieprzu i różnego korzenia. Wół obracany na różnie dwa razy w pięciu minutach piekł się od rana, a był upieczony dopiero o 5. po południu. Radośną

ę wieść oznajmiono zgłodniałemu zgromadzeniu trzema wystrzałami z moździerzy, a na ten znak wykrojono ofiarnego bydłęcia 2500 porcyi, które strzepano z braterskim pospiechem. Zaiście zajmująca i podniosła zabawa!

Najsmutniej skończyło swe zabawy stowarzyszenie turnerskie z Seibelsdorfie. Za długi zajęto mu w drodze egzekucyjnej, a następnie sprzedano sztandar, róg do picia, dwulitrowy dzbanek i puhar szklany. Innych „przyrzadów“ stowarzyszenie to widocznie nie miało.

— **Gimnastyka i nieśmiertelność.** Ktoś, słuchaczów koło siebie zgromadziwszy grono, z wielką werwą jał wygłaszać rozprawę uczoną: że dzisiejsze pokolenie stek cherlaków liczy, bowiem nie zna gimnastyki, mięśniów nie ćwiczy; że współczesność, zniewieściła, słaba w myśli, w czynie, jeśli się raz nie poprawi, to zapewno zginie... „Hola, panie! — ktoś zawoła z opozycji łona — że ćwiczenia są konieczne, rzecz niedowiedziona. Toż przodkowie nasi mieli mięśnie ze stali, choć nie znali gimnastyki i ćwiczeń nie znali...“ Na to mowca: „Myśmy prawdy obaj bardzo blizcy: właśnie, że nie znali ćwiczeń, więc... pomarli wrzyscy“.

— „Ski“ — to nazwa skandynawskich drewnianych łyżew do jazdy po śniegu, mających tam jako środek komunikacyjny obszerne zastosowanie.

U nas, gdzie zimy są dość długie i zazwyczaj śnieżne, zaczyna ten Sport znachodzić licznych zwolenników, nie od rzeczy będzie więc przedstawić druhom wyglądanie i sposób użycia tych łyżew.

„Ski“ bywają wyrabiane z drzewa jasionowego lub bukowego a długość ich wynosi 1.50 m — 2.50 m stosownie do wysokości łyżwiarza, bierze się bowiem długość od wyciągniętych palców, wzniesionej do góry ręki łyżwiarza do pięt nóg. Przymocowuje się je za pomocą rzemieni do nogi w ten sposób, by zawsze i z ubraną łyżwą możliwie było klęknięcie.

Do podpierania się przy jeździe do góry i do hamowania przyjazdach z góry służy mocna leszczynowa żerdz, zaopatrzona z jednego końca w silnie przytwierdzony krążek około 12 cm średnicy.

Mając te dwa przyrzady można przystąpić do nauki. Uczyć się należy na gładkim śniegu najlepiej na polu i to jeśli być może na cokolwiek spadzistej powierzchni. Nauka jazdy na „ski“ podobną jest do nauki na zwykłych łyżwach, mianowicie posuwa się nogi zawsze lekko ugięte naprzemian ku przodowi, bez podnoszenia łyżew do góry i utrzymując je zawsze w położeniu równoległym do siebie.

Skoro się na gładkim śniegu dojdzie do odpowiedniej wprawy, wówczas można się przenieść na każdy teren, a w szczególności na drogi i wówczas dopiero bierze się do pomocy wspomnianej żerdzi. Na równinie, przy lekkim spadzie lub nieznacznym wzniesieniu porusza się na „ski“ za pomocą opisanych wyżej ruchów. Przy znaczniejszych wzniesieniach jedzie się gzygzakiem, jeśli zaś wzniesienie zbyt strome wówczas postępuje się wprost odchyliwszy przody łyżew na zewnątrz i stawiając skrzyżnie jedną nogę przed drugą ≡≡, lub też bokiem ustawiwszy się na poprzek pochyłości ≡≡; i to są jedyne wyjątki gdzie się łyżwy od powierzchni śniegu podnosi.

Przy jeździe z góry posuwają się łyżwy same na dół a wówczas trzeba baczyć, by kolej łyżew była do siebie równoległą. Gdyby się jazda zdawała za szybką hamuje się za pomocą żerdzi, wciskając ją stroną, na której się krążek znajduje, w śnieg za sobą, ile możliwości blizko tyłu łyżwy.

Łuki opisuje się przez wsparcie się na żerdzi z boku i pochylenie się ciężarem ciała w tę samą stronę, a należy się w nich ćwiczyć, by móżdż w danym wypadku przeszkody omijać. Należy się też ćwiczyć w zeskokowaniu ze spadzistości 2—3 m wysokich, podczas zeskoku jednak potrzeba bardzo na to uważać, by przy doskoku nie ugrzęznąć, lecz tą samą siłą dalej się poruszać.

— **Koło polskie** w Wiedniu na posiedzeniu z dnia 20. listopada przy obradach nad etatem ministerstwa oświaty i wyznań omawiało bardzo wiele istotnych spraw naszego szkolnictwa. Do tych spraw należy bezsprzecznie fizyczne wychowanie naszej młodzieży szkolnej. Otóż dr. Roszkowski podniósł potrzebę zaprowadzenia w szkołach średnich obowiązkowej nauki gimnastyki. Poseł dr. Sokołowski poparł gorąco żądanie poprzedniego mowcy przypominając, że już dwukrotnie acz bezskutecznie domagał się zaprowadzenia gimnastyki, jako przedmiotu obowiązkowego, przynajmniej w szkołach realnych (?). Cieszymy się bardzo takim rozszerzeniem wniosku szanownego posła krakowskiego, ponieważ ograniczenie przymusowości nauki gimnastyki do uczniów szkół realnych stosunkowo mniej ślęczących nad naukami, niż koledzy ich gimnazyalni, musielibyśmy uważać jako coś wręcz niezgodnego z powszechnem dążeniem wprowadzenia pewnej równowagi między fizycznym a duchowym wychowaniem naszej młodzieży. Szanowny poseł stawiając równocześnie wniosek usunięcia nauki greckiego języka w gimnazyjach dał naszym zdaniem wyraz przekonaniu o zbyt ciężkiem przeciążeniu umysłowem tych właśnie uczniów, których dawniej traktował mniej sprawiedliwie.

— † **Stanisław Rogowski**, wydziałowy Sokoła krakowskiego, umarł w d. 8. listopada br. w Krakowie. Uniwersalnym spadkobiercą swojego majątku przedstawiającego wartość około 40.000 zł. uczynił w pozostawionym testamencie Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Krakowie zastrzegając, że spadkobierca ma uważać pozostawiony mu majątek jako fundusz żelazny i tylko dochodów używać na bieżące potrzeby swoje, a to pod rygorem utraty majątku na rzecz dalszych krewnych spadkodawcy.

Pogrzeb jego odbył się 10. bm. w Krakowie przy bardzo licznym udziale publiczności. Pochód otwierała muzyka „Harmonii“, poczem w dwóch plutonach postępowali członkowie krakowskiego Sokoła w mundurach, następnie niesiono olbrzymi wieniec, którego wstęgi, opatrzone napisem „Sokół swemu druhowi i dobrodziejowi“, trzymali delegaci Sokoła z Wadowic, Podgórze i Wieliczki. Pochód Sokołów w mundurach zamykali delegaci z Podgórze, Wadowic, Wieliczki itd. Za trumną tuż po krewnych zmarłego szedł Wydział Sokoła z prezesem Stycznem na czele, prezydent miasta dr. Szlachetkowski i liczne grono obywateli miasta. Przy wynoszeniu zwłok z domu i cmentarza śpiewał chór Sokoła. Cześć pamięci zacnego Sokoła!

OD ADMINISTRACYI.

Księga pamiątkowa Sokoła

wydana nakładem Tow. gimnastycznego Sokół we Lwowie, ku uczczeniu 25. rocznicy założenia Sokoła lwowskiego jest do nabycia w Administracji „Przewodnika“ przy pl. Chorążczyzny l. 3. Cena dla druhów Sokołów po 1 zł., dla innych osób po 1 zł. 50 ct. za egzemplarz. Wydziały Towarzystw sokolich powinny zająć się gorąco rozsprzedażą tej książki.

Treść: Nerwowość a wychowanie fizyczne. — Zarys ćwiczeń na drażku (c. d.) — Złot sokoli (c. d.) — W sprawie fizycznego wychowania młodzieży. — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Kronika. — O administracji.