

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACJA ULICA ZIMOROWICZA L. 5.

Prenumerować można: w Administracji, w kancelaryi Tow. „Sokol“ 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 opaką:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi i ra. 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.

Pilne korespondencje upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

Do okręgów sokolich.

Wydział Sokola lwowskiego umieścił w I. dodatku do „Przew. gimnast.“ odezwę pod napisem: „pierwsze hasło do naszego Okręgu!“

Odezwa ta — z nieznaczniemi zmianami — mogłaby być podpisana przez Wydział każdego gniazda centralnego, sprawy zaś w niej poruszone są tak ważne i doniosłe dla wszystkich gniazd sokolich, iż uważamy za obowiązek powtórzyć ją w całej osnowie.

Oto słowa tej odezwy:

„Druhowie! Trzeci zlot w Krakowie dnia 28. i 29. czerwca 1896, to pierwsza arena szlachetnego współzawodnictwa naszych okręgów. Jesteśmy w okręgowej organizacji i pracy młodzieżą, . . . nowozacienymi, którym potrzeba posłuchu i doświadczenia, . . . ale jednego pragnąć nam wolno już dzisiaj: być wśród naszych okręgów pierwszymi, być przykładem w pracy i pełnieniu swej służby!

Zadanie jest trudne. Nie pora już dziś cofać się do kwestyi, dla czego Związek w tak rychłym terminie, po niedawnym drugim zlocie, dał hasło zlotu trzeciego. Powody kroku tego przedstawił nasz prezes gdzieindziej*), i tam też wykazał, jak pokierować pracę zlotową, ażeby wynieść z niej nietylko chwilowy sukces na samym zlocie, ale i trwały pożytek dla naszej młodej organizacji związkowej, a nawet dla każdego najdrobniejszego gniazda naszego. Nie ma zaprawdę dzielniejszego środka ku różnemu, a najpraktyczniejszemu zawiązaniu technicznych okręgów, jak jednolita, wspólna praca ćwiczebna. Ona to odsłoni od razu najlepiej prawdziwy obraz tego, co każdy z nas może, w czem niedomaga, w czem i jakiej potrzebuje pomocy, — a nakoniec jaką rokuje przyszłość...

Z rzetelnem dlatego być nam uznaniem dla krakowskiego Grona nauczycielskiego i Grona związkowego, że tak wcześnie mamy już w ręku dołączone do pierwszego numeru „Przewodnika“ ćwiczenia zlotowe wolne i w zastępach. Kolej teraz na nas; stanąć do ćwiczeń tych jaknajliczniej i przygotować je jaknajdokładniej, ażeby lustrator Związku znalazł w zastępach naszych nie rekruta, ale szeregi gotowe i bez próby wykonać te piękne ćwiczenia wzorowo.

Że praca taka na boiskach naszych, mająca jasno i umiejętnie, a dla wszystkich jednolicie wytknięty kierunek, przyczyni się znakomicie do rozbudzenia ruchu ćwiczebnego; że nas najściślej ze sobą zespoli; że da równocześnie najpraktyczniejszy podkład i podstawę do wprowadzenia w życie no-

wego regulaminu okręgowego, który Związek niebawem już ogłosi, — to rzecz niewątpliwa. Pracując tak, nie dla zlotu samego pracujemy, zaiste, ale dla najwyższego celu naszej organizacji związkowej i dla nas samych...

Że zaś gniazdo nasze lwowskie, jako centrum swojego okręgu, w pracy tej gotowo spieszyć z pomocą bratnią wszystkim gniazdom okręgowym; że rozpocząwszy już u siebie te ćwiczenia, które pierwszy raz w obecności delegatów swego okręgu wykonało na wieczorze swym z dnia 1. grudnia z r. — gotowe doświadczeniem swoim podzielić się z każdym z gniazd okręgowych, — to rzecz rozumiejąca się sama przez się.

Ale praca w tym kierunku ćwiczebnym, to jeszcze nie wszystko ku osiągnięciu pełnego powodzenia w zlocie. Trzeba nam pokonać jeszcze trudność drugą: finansową i dalszą, która z nią się bezpośrednio łączy, a którą możnaby nazwać krótko: mundurową.

Gniazda nasze ubogie są i walczą nieraz ciężko już nie o warunki swego rozwoju, ale o byt własny. Koszt wycieczki i pobytu w Krakowie mimo wielkich ułatwień i ulg, o jakie postara się bezsprzecznie Związek, co do cen kolejowych, a „Sokol“ krakowski co do kwater itp., będzie zawsze jeszcze i dla poszczególnych Towarzystw i dla ich członków, trudny do opędzenia. Dla tego należy nam wcześniej wziąć się do wykonania uchwały ostatniego Zjazdu delegatów naszych w Przemyślu z dnia 30. czerwca 1895 roku: zbierania dwojakiego funduszu, dla Towarzystw, jako takich, i funduszu oszczędnościowych dla poszczególnych członków na pokrycie tych kosztów. A nie pomylimy się ani trochę, gdy skonstatujemy z ubolewaniem dwie rzeczy w tym względzie: że pora ku temu chyba już najwyższa i że uchwała związkowa w tym przedmiocie tak dobrze, jak całkiem poszła w zapomnienie.

Pozostaje nam do zlotu nie pełnych sześć miesięcy, a gdy zważymy, że fundusze takie tylko bardzo opornie i zwolna u nas się gromadzą i że to wymaga ciągłego nawoływania i nieustającej pilności, to z pewnością odzywamy się w porę do naszego Okręgu z przypomnieniem tej sprawy, która — zdaniem naszym — nie chwilowe i okolicznościowe, ale i głębsze, zasadnicze ma dla nas znaczenie. Powinna to być znowuż pierwsza próba naszej siły oszczędnościowej, a możnaby dodać słusznie, naszej siły podatkowej na cele wspólne, którą należałoby zorganizować praktycznie tak, iżby na jednostki wkładała jaknajmniejszy ciężar, a rozdzielała go równomiernie na wszystkich, bez względu na to, czy poszczególne jednostki potrzebują takiej pomocy, czy nie, bo nie o jednostki tu idzie, ale o całość, w któ-

*) Patrz artykuł Dr. Antoniego Dziędzielewicza „Znak roku 1896“ w II. roczniku sokolim.

rej słabszy ekonomicznie powinien jak w szeregu naszym znaleźć oparcie o silniejszego. A tkwi w tem także doniosły dla nas pierwiastek etyczny. Groszowa oszczędność sokola powinna być na całym obszarze naszego Związku zorganizowaną tj. znać swoją siłę, wiedzieć ile wydać i na co liczyć może. Żadne, że się tak wyrazimy, „szarpnięcie się“ jednorazowe, choćby najhojniejsze, nie może mieć dla nas tej wartości, jak niepokaźny datek groszowy, niesiony na hasło z góry do wspólnej skarboxy przez wszystkich jako dowód poczucia obowiązku solidarności i zrozumienia naszego związkowego hasła: w jedności siła.

Jak poszczególne gniazda naszego okręgu sprawę tę u siebie wdłużają, jakie obiorą środki ku ciągłemu czuwaniu nad nią, a walczeniu z wrodzoną ludzką opieszałością tam, gdzie idzie o drobne, ale regularne działanie; jak w końcu oznaczają źródła i stosunek obu funduszów; to oczywiście musimy pozostawić ich własnej, miejscowe warunki i środki działania najlepiej znającej inicyatywie i ich sądowi, ale porozumienie w tym przedmiocie i wymiana zdań z nami jest pożądaną, a nawet konieczną chociażby już dlatego samego, żeby myśl i sposób najpraktyczniejszy doszedł do wiadomości całego okręgu, a w danym razie i Związku, o co postaramy się z obowiązku naszego jako centrum lwowskiego okręgu. Korespondencye w tym przedmiocie prosimy tedy nadsyłać do naszego Wydziału.

Łączymy się z tą sprawą — jak rzekliśmy — sprawa stroju sokolego dla druhow, którzy go dotąd nie mają, a zechcą wziąć udział w zlocie. Doświadczenie zlotów poprzednich pouczyło nas, że starania o to i zamówienia czynią się dopiero w ostatniej chwili z ogromnymi niedogodnościami, a nawet szkodą dla samych właśnie interesowanych. Dostawca zasypany wówczas zamówieniami, jakich nieprzewidywał, jest w wielkim kłopotcie, a odbiorca musi przyjąć to, co mu dają, chociaż wykończenie, a nawet jakość i barwa nie odpowiadają normom ustanowionym przez Związek.

Niechaj więc każdy pomyśli wcześniej i o tem, a ogół nie zapomina przy tej sprawie o najważniejszym, a mianowicie, że strój nasz to zewnętrzny znak naszej jedności i organizacyi. Zbyt wielu z nas ciągle jeszcze zaniedbuje obowiązek sprawienia sobie stroju, mimo możności, a są — powiedzmy to sobie otwarcie — i tacy, którym się zdaje, jak gdyby powaga pewnych stanowisk społecznych pod jednolitem szarem sukniem sokolskiem mogła w czemkolwiek uciepnieć. Dowodzi to tylko, że u tak sądzących daleko jeszcze do zrozumienia nietylko znaczenia i celowości naszego stroju, ale naszego poważnego społecznego zadania wogóle. Kto je bowiem zrozumiał, ten wie, że strój nasz nie jest cczą ozdoba, mającą na celu jakąś zewnętrzną okazałość, ale środkiem koniecznym ku osiągnięciu tej spójni i tej męskiej, świadomej siebie jawnej organizacyi, która na każdym swoim kroku śmiało i karnie idzie pod komendę swoich przewodników, a pod sąd ogółu, żeby nawzajem poważną pracą zdobyć u tego ogółu najwyższe poważanie i uznanie.

Cały dziesiątek lat dał nam już rękojmię, że ci, którzy stoją na naszym czele, mają całą świadomość obowiązków i zaszczytu, jakie wkłada przywdzianie sokolego stroju. Niedbalstwo więc w tym względzie, które ciągle jeszcze błąka się między nami i zasłania dziecinnymi pozorami, spada dziś już całkiem na niedbałych. Społeczeństwo chce w nas widzieć mężów czyniących to, co im wskazuje ich cel; prostujących czynem to, co pokutuje u nas jako zatechły remanent ery biurokratyzmu i reakcyonalizmu; dających z siebie przykład, że tam, gdzie idzie o najcenniejszy skarb narodowy; o zdrowie fizy-

czne i moralne narodu, szeregi tych, którzy nań pracują, zaszczytem są nawet dla najwyższego społecznego dygnitarza... I w tym więc kierunku wołamy wcześniej do gniazd naszego Okręgu: bacznosc!

Z Wydziału“.

Stara hydra.

Działano równocześnie (ze strony wrogów Polski w 100-letniej walce exterminacyjnej) i na umysły nasze, żeby je ogłupić, i na charaktery nasze, żeby je zepsuć, i na fizyczne siły nasze, żeby je złamać, i na gospodarcze zasoby nasze, żeby je zmarnować. A jednak żyjemy i mimo wszelkie klęski krzepimy się na siłach.

Tadeusz Romanowicz.

Zmysł krytyczny właściwy człowiekowi — jest niezawodnie, jeśli tak rzecz można, jedną z potęg w rozwoju ludzkości. Rozpatrywanie przeszłości na podstawie faktów i logiczne wnioskowanie — to kucie dla przyszłości. Ale kucie to w miarę ognia, siły, czasu, sposobu, może mieć różne skutki. Tymczasem nam *de facto* rozchodzić się może i musi jedynie o skutki dobre. A te osiągnąć na pewne możemy, jeśli krytyka nasza, zwłaszcza faktów bliskiej, że tak powiem, żyjącej sięgającej przeszłości, będzie nietylko rozumną i sprawiedliwą, ale zarazem braterską — nie w chęci wywyższenia siebie, ale w chęci służenia dobru powszechnemu. Powiem więcej: w naszym „zakonie“, którego żywot tak niedawny, jest ono koniecznością i najświętszym obywatelskim obowiązkiem, jeśli istotnie żyć i rozwijać się pragniemy naprawdę, jeśli kilkudziesięcny nasz zastęp ma okazać się światu jako „jedna bryła, niczem nieskalana i tak hartowna, że w gromach nie pęknie“.

Przystępuję do rzeczy. Wysłuchajcie jej, drodzy Druhowie, cierpliwie i takim sercem przyjmijcie, jakim ja ją piszę. Kiedy przed 3 laty na I. Zlocie sokolstwa polskiego na wniosek Sokoła krakowskiego, powołano do życia instytucję nową pod nazwą: „Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich“, wówczas z całą słusznoscą i uzasadnioną dumą myśleliśmy, mówili, pisali i drukowali, że, gdyby „tylko tyle“ I. Zlot był osiągnął i nie więcej, jużby miał wielką wobec przyszłości zasługę; wówczas jedni mniej drudzy więcej więcej świadomie zdawali sobie sprawy z następstw zlania się sił rozdzielonych w jeden wielki strumień; wówczas w skrytości z niejednego szlachetnego serca wyrwało się westchnienie, czemu ośrodek tej budzącej się potęgi nie może być w Warszawie, a musi we Lwowie, stanowczo jeszcze największym naszym ognisku oddechającym swobodnym działaniem.

Powstał tedy nasz Związek sokoli we Lwowie, powstała głowa, której słuchać naszym moralnym obowiązkiem. Na czele Związku postawiliśmy zaraz (i stawiamy) ludzi wedle naszej myśli. I wybraliśmy dobrze, bo, śledząc czynności owego ciała, musi każdy bezstronny przyznać, że włożono w nie wszystkie mięśnie, cały umysł i całe serce — dla sprawy, dla ukochanej przyszłości... Od samego początku śledzę i badam pilnie działalność Zarządu Związku i we wszystkim, co dotychczas uczynił, widzę jedno: rzetelną dbałość o dobro i powagę całego sokolstwa.

Nie widzę natomiast, aby tej dbałości Związku odpowiadało takie zachowanie się towarzystw związkowych, jakiego potrzeba w każdej organizacyi, która ma być dobrą i wiodącą do celów głęboko a jasno wytniętych. Nie widzę karnego, współdziałania z naszą naczelną władzą, wnikięcia w jej za-

miary, czego potrzeba bezwarunkowo, abyśmy zasłużyli na cześć i wziętość zyskującą nam przyjaćiół, oniemiającą wrogów.

Ospalność, obojętność i gnuśność, które obserwuję, okazały się, niestety złem jeszcze nienajwiększym i niejedynym — a nietrudno chyba zrozumieć, że dla towarzystw, których celem ruch i życie, dzielność i siła, są one trucizną działającą zwolna lecz niechybnie; mam ja w skarbnicy boleśnych wspomnień „brzmiące mi dotąd w duszy przykre echa“ i takich czynów i takich wydarzeń, które już tem samem, że mogły znaleźć sprawców i zwolenników w naszym „zakonie“ pomimo... wszystkiego, co wiemy o nim i głosimy sami, z tą samą siłą elementarną cofnęły wstecz nadzieje nasze i wysiłki, z jaką długotrwała słońca niszczy obfitego żniwa widoki..

I kiedy — nie tak dawno temu — dożyłem tych wydarzeń — a byłem jednym z tych, co usiłowali zapobiec im nadaremnie — pytałem sam siebie z gorącością: Czyż to tak zawsze będzie? Czy nieba sprzyściły się na tę biedną polską ziemię? Czyż na niej już nigdy nie będzie posłucha, jedności? Czyż ducha niezgody, tej starej hydry, nie zgniecie nawet potężne sokolstwo i nie rozbudzi karności?!?

Zastrzegam się solennie, jakobym chciał tu pod pręgierz wystawiać którekolwiek towarzystwo sokole. Mnie przyrodnikowi-lekarzowi chodzi tylko o to, że w łonie sokolstwa polskiego mogą wydarzać się czyny, które — mam niestety to przekonanie — każde gniazdo polskie byłoby zdolne popełnić w takich warunkach, w jakich popełniły je inne. — Każdy nieposłuch jest czynem ujemnym, cofającym wstecz wszelką dodatnią pracę, do której postępu wszyscy jak jeden mąż pilnie przykładają winniśmy dłonie.

A o czem taki czyn świadczy? Czyż nie o osławionej polskiej gorączkowości? Czyż nie o braku spokoju umysłu, spokojnej dojrzałej — rozważi? Gdyby to dotyczyło człowieka jednego lub kilku, gdyby dotyczyło nawet masy nieokrzeseanej bez wychowania, nie zwracalibyśmy na to uwagi takiej, ale że to dotyczy wielkiej masy ludzi wykształconych: objawu takiego lekceważyć nam nie wolno i bądź co bądź po bratersku a krytycznie nad nim zastanowić się dla dobra sokolstwa całego potrzeba; potrzeba sięgnąć w głąb naszego życia i szukać przyczyny tego braku spokoju umysłu i jego równowagi.

I któż to trafniej może nas pouczyć od nauki lekarskiej? A nauka ta powiada nam, że brak spokoju i równowagi umysłu świadczy zawsze o nieprawidłowej pobudliwości sfery uczucia psychicznego, która jest podstawą choroby naszego wieku, szerzącej się coraz gwałtowniej — nerwowości. I ona to, a nie kto inny, stała się powodem fałszywego kroku całej masy braci naszych tak, jak jest powodem mnóstwa innych anormalnych faktów w naszym życiu narodowym, za które odpowiada prawie wyłącznie inteligencya nasza w najobszerniejszym tego słowa znaczeniu. Jeżeli zaś zechcemy sobie na chwilę uprzytomnić, że inteligencya to głowa narodu, że ona jest tą, która ma ten naród wieść naprzód w przyszłość, świecić mu przykładem i być wzorem obowiązkowości, karności, zgody, odwagi, męstwa, sprawiedliwości, godności i t. d. to pojmujemy, że tu urasta kwestya społeczna najpierwszej wagi i nie może być obojętną dla nikogo, co pragnie swego szczęścia, a szczególnie nie może być obojętną dla tych, co nie żyją po to, aby jeść, ale na to, żeby po Bogu miłować nadewszystko Ojczyznę i dla Niej pracować ze wszystkich sił swoich i z całej duszy swojej.

Nerwowość — to objaw chorobowy. Wkraczamy w dziedzinę patologii, która powiada, że nerwowość to choroba zazwyczaj długotrwała, ubezwładniająca człowieka fizycznie i psychicznie, obniżająca jego zdolności przyrodzone a co najważniejsza, osłabiająca wolę jego, energię do czynu obok nieprawidłowej pobudliwości sfery uczucia. Stąd łatwo się tłómaczą objawy naszego życia narodowego: nasza zapalność obok braku wytrwałości; wybór zawodów materialnie niby — pewnych, a więc uciekanie masami do urzędów a unikanie zawodów wolnych, potrzebujących wyższego skupienia (ducha) woli, wyższego napięcia nerwów naszych; niechęć łączenia się do wspólnej akcji, wogóle brak przedsiębiorczości... Lecz, żeby nie wyliczać dalej, zapytajmy raczej medycyny czy jestto choroba dziedziczna i uleczalna i jakie jej leczenie? Odpowiedź nauki lekarskiej jest, że chorobę tę najczęściej nabywamy a skłonność do niej istotnie dziedziczymy, ale przez rozsądne wychowanie fizyczne możemy ją w znacznym stopniu złagodzić a nawet usunąć. W okresach niezbyt daleko posuniętych nerwowość jest chorobą uleczalną, ale tylko pod jednym warunkiem, a mianowicie, jeśli wszystkie przyczyny wywołujące tę chorobę bezwarunkowo usuniemy a organizm poddamy dobroczynnym naturalnym wpływom przyrody.

Jeżeli tedy chcemy uleczyć naszą „narodową“ nerwowość, należy wszystkie przyczyny wywołujące ją usunąć doszczętnie. I jakież to te przyczyny? Patologia wyliczając je reasumuje rzecz krótko i powiada: trwale wykraczanie przeciw zasadniczym prawidłom higieny spowodza nerwowość jednostek i całych mas ludności, całych narodów nawet. Przyjrzymyż się pokrótce tym zasadniczym prawidłom higieny w świetle naszego codziennego życia t. j. porównajmy to, co przykazuje higiena, z tem, co my codziennie czynimy — i starajmy się potem bezstronnie wnioskować i rzecz całą ocenić bez uprzedzenia.

1. Higiena każe żyć wedle praw i wskazówek przyrody a więc przede wszystkim jak najwięcej obcować z żywą księgą przyrody; gdy my młodzież szkolną — a zatem przyszłych inteligentnych obywateli w okresie ich fizycznego rozwoju — trzymamy przez większą część dnia w murach, aby zatraciła siłę zmysłów (zwłaszcza wzroku) i siłę samodzielnej obserwacyi umysłu, karmiąc ją książkowym rozumem...

2. Higiena każe używać ruchu co najmniej 2 godziny codziennie na wolnym powietrzu, gdy my tę samą młodzież naszą tak hojnie obdarzamy różnemi wysoko uczonemi zadaniami, że młodzież ta nie ma czasu nawet na spokojne spożycie objadu... I wy śmiecie jeszcze sądzić, że to ma pozostać bez wpływu na całe późniejsze życie, gdy rozwój fizyczny ucierpi?!?

3. Higiena każe mieć w mieszkaniach jak największą czystość a szczególnie jak najlepsze powietrze w sypialniach, gdzie przecież 1/3 doby codziennie spędzamy; a my tymczasem lokujemy nasze sypialnie, jeśli nie w „nyżach“ to w jak najciemniejszych pokoikach, ustępując pierwszeństwa zabawnym naprawdę „salonom“ (ojcowie mieli bawialnie) a w letnich miesiącach nawet lękamy się otwartego okna w nocy w sypialni w odpowiednim oddaleniu od łóżka jak dyabeł święconej wody!

4. Higiena każe dla wyrabiania sił cielesnych, męskiej i okazałej postawy a wreszcie dla utrzymania w równowadze czynności wszystkich narządów — szczególnie trawienia — używać ile możności racjonalnej gimnastyki i gier gimnast., tudzież ślizgawki, jazdy na płozach (nartach), na kole, łódka,

jazdy konnej w granicach umiarkowanych i t. d.; gdy młodzież szkolna (Rosya nawet wyprzedza nas tu, bo musztra i gimnastyka są tam w gimnazyjach obowiązkowymi) pod tym względem nawet dziś niemal zupełnie jest zaniedbaną, a my dojrzałym co najwyżej zdobywamy się na jakąś przechadzkę, nużącą nas niepomernie po 15 minutach... Ale co gorsza my Sokoły sądzymy, że nasze towarzystwa istnieją dla prezentowania publiczności naszych „barwnych“ mundurów (wyrabianych z materij obcokrajowych fabryk) i sztandarów a sale („warownie“) mają się budować na te tylko, aby miały się gdzie odbywać zgromadzenia, przedstawienia amatorskie a szczególnie — tańce w bezsennych nocach karnawału! Następstwa tego już znamy: przeczytajcie tylko pilnie, „Obrachunek“ zestawiony „dla poznania siebie samych“ przez Dra X. F. w grudniowym numerze „Przew. gimnast.“ r. z — *incredibile dictu* — a jednak prawdą jest, że ćwiczących druhow pomimo powstania nowych gniazd i nowych sal było w r. 1895 jeszcze mniej niż w r. 1894, kiedy to % wynosił zaledwie 25 ogólnej liczby członków; a w szkołach sokolich uczniów wprawdzie nieco więcej, ale uczenie prawie na lekarstwo, tak liczba ich zmalała w jednym tym roku!...

5. Higiena każe pielęgnować jak największą swobodę w stroju zwłaszcza ludzi młodych, aby nie krępować rozwoju szczególnie klatki piersiowej, gdy my naszym dziewczątkom, matkom przyszłego pokolenia inteligencji, wdziewamy sznurówki i pasy gumowe i prowadzimy je na balowe zabawy nocne!...

6. Higiena każe używać rannych zimnych kąpiel i a bodaj zmywać codziennych, gdy z nas nie każdy w lecie dobrodziejstw rzeki używa, choć ma ją pod bokiem, a w zimie mało kto zdobydzie się na to, co Żydzi czynią, t. j. bodaj raz w tydzień ciało odczyścić w parni lub ciepłej kąpiel i elastyczność skóry, tego regulatora ciepła stroju, podnieść. (Prawda, że na prowincyi brak łaźni przyzwoitych wprost haniebny, nie mówiąc już o łaźniach ludowych).

7. Higiena każe zdrowym spać najmniej 6 a najwięcej 8 godzin z tą uwagą, że sen przed północą jest najbardziej wzmacniającym zgodnie z przysłowiem ojców naszych: „lepiej przed północą dwie godziny spać, jak po północy cztery“. My tymczasem robimy z nocy dzień a z dnia noc. Młodzież szkolna (znów okres rozwoju w grze!!!) i pewna część starszych przesiaduje nad książką lub w ogóle nad pracą umysłową (ja sam tak czyniłem i miałem dobrą nauzkę za to) niepomna, że podniecenie mózgu przed snem należy do najgubniejszych czynników dla umysłu, gdy inni tymczasem wysiadują przy zielonych stolikach w Kasyinach osławionych galicyjsko-urzędniczych lub w dymie knajpy przy piwie do świtu, a kiedy cała przyroda — cudowna — budzi się do życia i wonią orzeźwiająca dysze, oni do snu się układają! Ale cóż tu dziwić się biednym ludziskom zwłaszcza na prowincyi, nie troszczącym się o higienę wcale, skoro prasa nasza codzienna, zasłaniając się niby uczonem pismem „*British-Medical*“, chorem niedawno zalecała naszej i tak już mizernej publiczności nocną pracę umysłową i późne wstawanie z tem w związku będące! Zaprawdę, wierzyć się nie chce, do jakiego stopnia książkowy rozum pozbawił nas chłopskiego rozumu... Proszę się tylko chwilę zastanowić: cały świat organiczny t. j. roślinny i zwierzęcy na ziemi zawdzięcza swe istnienie i rozwój światłu i ciepłu słonecznemu. Czyżby człowiek, istota zarówno organiczna, miał stanowić wyjątek od tego wielkiego prawa? Nie, człowiek jest stworzony dla światła i słońca, bo w niem powstał, i tego jak najwięcej potrzebuje, jak

to już mędracy (prawdziwi nie wynaturzeni) starożytności uznawali.

8. Higiena każe unikać obżarstwa i spożywać pokarmy mięszone, tanie, jak najprostsze, gdy inteligencja nasza, źle małpując Europe, karmi się przeważnie prawie wyłącznie mięsem tylko i drogimi bez odżywczej wartości zagranicznymi „ekstraktami“, niepomna, że człowiek dziennie potrzebuje 4 do 5 razy więcej pokarmów bezazotowych (owoce, jarzyny, mączne w tem nieco tłuszczów i cukru dobrego), aniżeli azotowych (mleka, jaj, mięsa). Ale tu znowu nie można się dziwić publiczności, skoro np. takie „*Koło*“ (niedawno temu) zaleca swym czytelnikom kolarzom, spożywać do jednego kilograma mięsa dziennie — Horrendum!! Ależ najciężej pracujący fizycznie człowiek **nie** potrzebuje 220 gramów białka dziennie dla odnowy swych tkanin, a tyle jest ich przecież w kilogramie mięsa wołowego, nie mówiąc już, że jaja i mleko mają o całe niebo wyższą wartość dla zdrowia ludzkiego od mięsa!

9. Higiena każe pić czystą wodę, boć taką daje przyroda w ożywczych źródłach swoich, a my tymczasem stale używamy alkoholów w tej lub owej postaci (wino, piwo, wódka, które snadniej można zastąpić winem owocowym lub miodem wyrobu krajowego) nie pomni, że już III. zjazd międzynarodowy (w z. r. w Bazylei) uderzył w tej sprawie na alarm, powołując się na doświadczenie lekarskie, że alkohole choćby i miernie używane, są przyczyną chorób żołądka, kiszek, wątroby, nerek, serca, tętnic i co najgorsza systemu nerwowego, opon mózgowych, co jest powodem nietylko nerwowości ale i chorób umysłowych, tyłu samobójstw i obłądów dni naszych....

10. Higiena każe — i to jest jej najpierwsze przykazanie — być umiarkowanym we wszystkim zawsze i wszędzie, gdy my codziennie, jak już z powyższego okazuje się, grzeszymy przeciw niemu, a pod względem płciowym, jak poucza lekarskie doświadczenie, niesłychanych dopuszczamy się wybryków. Nie mała w tem rolę grają alkohole właśnie, podniecając nas sztucznie a osłabiając równocześnie wolę: pod ich to wpływem zapominamy o szczęściu dzieci i kobiet naszych a więc o szczęściu istot nam najdroższych. Słusznie zupełnie mówi Klimaszewski, że „najwięcej siłę nerwową dzieci targa, niepowsięgliwość płciowa rodziców w czasie ciąży“, co jest występkiem przeciw naturze i upodleniem się niżej zwierzęcia“.

Sądzę, że dosyć powiedziałem — a nigdzie nie minąłem się z prawdą ani nieprzesadziłem — dla wykazania, że żelazną konsekwencją takiego życia jak dotąd musi być między nami coraz powszechniejsza „narodowa“ nerwowość. I mimo woli przypominają mi się słowa znakomitego lekarza wiedeńskiego a mego profesora, które często z ust jego słyszałem — i słuszność im niestety przyznać muszę po latach doświadczenia: „*In Polen ist alles hysterisch*“ (W Polsce wszystko wysoce nerwowe)....

I jeśli dzisiaj głos w tej sprawie zabrałem, uczyniłem to nietylko dlatego, abyśmy (tak skorzy zazwyczaj do potępiania drugich) z właściwego punktu zdarzające się u nas mniejsze lub większe czyny nieposłuchu masowego ocenili i znaczenie ich pojęli, ale co ważniejsza, abyśmy widząc niechybną przepaść przed sobą, uznali raz przecie, jakiej doniosłości jest sprawa przestrzegania przepisów racjonalnej higieny a w szczególności sumiennego spełniania naszego najpierwszego obowiązku sokolego t. j. regularnego odbywania ćwiczeń cielesnych.

Na zakończenie zaś niech mi będzie wolno rzecz zamknąć wnioskiem, który ciśnie się pod pióro. Inteligencya polska (z której przeważnie składa się „Sokół“), jeśli ma spełnić swoje zadanie narodowe — nie w luchu p. Stanisława Koźmiana z Krakowa ale w duchu wielkich, głębokich praw przyrodzonych niezłomnych i niezmiennych nigdy — musi być przede wszystkim fizycznie rdzennie zdrową a nie nerwową t. j. z osłabionemi władzami ducha „Sokół“ zaś polski, jeśli ma spełnić swoje zadanie, powinien jasno wiedzieć, że zrodził się dla szczęścia Polski, ale że szczęście to da jej życiem swoim tylko wtedy, jeżeli przez zamiłowanie higieny i ćwiczeń cielesnych da swemu narodowi zdrowie fizyczne, aby na niem duchowe zdrowie budować się mogło. Nie bawmyż się tedy w Sokoła ale bądźmy Sokolami na prawdę, a zapanuje między nami spokój umysłu, karność, posłuch i poczucie sokolej godności i nie będą nas zagraniczne pismaki nazywać „*Sokolsaffen*“! Pamiętajmy, że między „Sokołem“ a Ojczyzną stoją jeszcze dwa ogniwa: gimnastyka i zdrowie; że więc „Sokół“ dla gimnastyki, gimnastyka dla zdrowia, a zdrowie dla Ojczyzny... Pamiętajmy o tem zawsze i wszędzie, drodzy Druhowie, a hydra stara na wieki — przepadnie!...

Sanok, 1895 r.

Dr. Karol Zaleski.

Ćwiczenia wolne

czyli
wspólne na miejscu

przez
Władysława Janikowskiego.

(Ciąg dalszy).

Lekcya XXIV.

Osnowa: rzuty i przenoszenie ramion różnostronne. Ruchy tułowia. Ruchy nóg mieszane: skurcze i rzuty.

Postawa zasadna: ramiona skurczone.

Takt: 1., 2. (3).

A.

I. „Rzuć: lewe ramię w pion, prawe wprzód — 1., przenies: lewe wprzód, prawe w pion — 2. (3)“.

II. „Rozkrok lewą — **wraz!** Tak samo: na 1. skłoń się w lewo, na 2. w prawo, na 3. się prostuj — 1., 2. (3)“.

III. „Postawa (lewa do prawej) — **wraz!** Lewą nogę skurcz — 1., rzuć wprzód — 2. (3)“.

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć: lewe ramię w pion, prawe wprzód i lewą nogę skurcz — 1., przenies: lewe ramię wprzód, prawe w pion i lewą nogę rzuć wprzód — 2. (3)“.

V. „Rzuć: prawe ramię w pion, lewe wprzód — 1., przenies: prawe wprzód, lewe w pion — 2. (3)“.

VI. „Rozkrok prawą — **wraz!** Tak samo: na 1. skłoń się w prawo, na 2. w lewo, na 3. się prostuj — 1., 2. (3)“.

VII. „Postawa (prawa do lewej) — **wraz!** Prawą nogę skurcz — 1., rzuć wprzód — 2. (3)“.

VIII. „Łącznie (I. i VI.): rzuć: prawe ramię w pion, lewe wprzód i prawą nogę skurcz — 1., przenies: prawe ramię wprzód, lewe w pion i prawą nogę rzuć wprzód — 2. (3)“.

Z uginaniem przedudzi wstecz, na miejscu w po-chód! Takt od 1 do 20.

„Przewodnik gimn.“ nr. 2.—1896.

B.

I. „Rzuć: lewe ramię w pion, prawe w bok — 1., przenies: lewe w bok, prawe w pion — 2. (3)“.

II. „Zakrok lewą — **wraz!** Tak samo: na 1. skłoń się wstecz, na 2. zwróć się w lewo, na 3. się odwróć i skłoń się wprzód — 1., 2. (3)“.

III. „Postawa (lewa do prawej) — **wraz!** Lewą nogę skurcz — 1., rzuć w bok — 2. (3)“.

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć: lewe ramię w pion, prawe w bok i lewą nogę skurcz — 1., przenies: lewe ramię w bok, prawe w pion i lewą nogę rzuć w bok — 2. (3)“.

V. „Rzuć: prawe ramię w pion, lewe w bok — 1., przenies: prawe w bok, lewe w pion — 2. (3)“.

VI. „Zakrok prawą — **wraz!** Tak samo: na 1. skłoń się wstecz, na 2. zwróć się w prawo, na 3. odwróć się i skłoń się wprzód — 1., 2. (3)“.

VII. „Postawa (prawa do lewej) — **wraz!** Prawą nogę skurcz — 1., rzuć w bok — 2. (3)“.

VIII. „Łącznie (V. i VII.): rzuć: prawe ramię w pion, lewe w bok i prawą nogę skurcz — 1., przenies: prawe ramię w bok, lewe w pion i prawą nogę rzuć w bok — 2. (3)“.

„Lewą nogę skrzyżuj przed prawą: zmiana postawy skrzyżnej w prawo, poczem w lewo, na palcach stóp — **skacz!** Takt od 1 do 20.

C.

I. „Rzuć: lewe ramię w pion, prawe w dół — 1., przenies (bokiem): lewe w dół, prawe w pion — 2. (3)“.

II. „Rozkrok prawą — **wraz!** Tak samo, a skłoń się: na 1. w lewo, na 2. w prawo, na 3. wstecz — 1., 2. (3)“.

III. „Postawa (prawa do lewej) — **wraz!** Lewą nogę skurcz — 1., rzuć wstecz — 2. (3)“.

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć: lewe ramię w pion, prawe w dół i lewą nogę skurcz — 1., przenies (bokiem): lewe ramię w dół, prawe w pion i lewą nogę rzuć wstecz — 2. (3)“.

V. „Rzuć: prawe ramię w pion, lewe w dół — 1., przenies (bokiem): prawe w dół, lewe w pion — 2. (3)“.

VI. „Rozkrok lewą — **wraz!** Tak samo a skłoń się: na 1. w prawo, na 2. w lewo, na 3. wstecz — 1., 2. (3)“.

VII. „Postawa (lewa do prawej) — **wraz!** Prawą nogą skurcz — 1., rzuć wstecz — 2. (3)“.

VIII. „Łącznie (V. i VII.): rzuć: prawe ramię w pion, lewe w dół i prawą nogę skurcz — 1., przenies (bokiem): prawe w dół, lewe w pion i prawą nogę rzuć wstecz — 2. (3)“.

„Skrzyżuj prawą nogę przed lewą. W postawie skrzyżnej w prawo: na 1. przysiądź, ramiona podnieś w bok, na 2. powstań, ramiona opuść“ Takt od 1 do 10.

D.

I. „Rzuć: lewe ramię wprzód, prawe w bok — 1., przenies: lewe w bok, prawe wprzód — 2. (3)“.

II. „Poskokiem rozkrok — **wraz!** Tak samo: na 1. zwróć się w lewo, na 2. odwróć się w prawo, na 3. odwróć się wprzód — 1., 2. (3)“.

III. „Poskokiem postawa — **wraz!** Lewą nogę skurcz — 1., rzuć wprzód do środka (ku prawej stronie) — 2. (3)“.

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć: lewe ramię wprzód, prawe w bok i lewą nogę skurcz — 1., przenies: lewe ramię w bok, prawe wprzód i lewą nogę rzuć wprzód do środka — 2. (3)“.

V. „Rzuć: prawe ramię wprzód, lewe w bok — 1., przenies: prawe w bok, lewe wprzód — 2. (3)“.

VI. „Poskokiem rozkrok — **wraz!** Tak samo: na 1. zwróć się w prawo, na 2. odwróć się w lewo, na 3. odwróć się wprzód — **1., 2. (3)“.**

VII. „Poskokiem postawa — **wraz!** Prawą nogę skurcz — **1.**, rzuć wprzód do środka — **2. (3)“.**

VIII. „Łącznie (V. i VII.): rzuć: prawe ramię wprzód, lewe w bok i prawą nogę skurcz — **1.**, przenieś: prawe ramię w bok, lewe wprzód i prawą nogę rzuć wprzód do środka — **2. (3)“.**

„Skrzyżuj lewą nogę przed prawą. W postawie skrzyżnej w lewo: na 1. przysiądź, ramiona podnieś wprzód, na 2. powstań, ramiona opuść“.

Takt od 1 do 10.

E.

I. „Rzuć: lewe ramię w bok, prawe w dół — **1.**, przenieś: lewe w dół, prawe w bok — **2. (3)“.**

II. „Rozkrok lewą — **wraz!** Tak samo, a skłoń się: na 1. wprzód, na 2. w prawo, na 3. wstecz — **1., 2. (3)“.**

III. „Postawa (lewa do prawej). Lewą nogę skurcz — **1.**, rzuć wprzód zewnątrz — **2. (3)“.**

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć: lewe ramię w bok, prawe w dół i lewą nogę skurcz — **1.**, przenieś: lewe ramię w dół, prawe w bok i lewą nogę rzuć wprzód zewnątrz — **2. (3)“.**

V. „Rzuć: prawe ramię w bok, lewe w dół — **1.**, przenieś: prawe w dół, lewe w bok — **2. (3)“.**

VI. „Rozkrok prawą — **wraz!** Tak samo, a skłoń się: na 1. wprzód, na 2. w lewo, na 3. wstecz — **1., 2. (3)“.**

VII. „Postawa (prawa do lewej) — **wraz!** Prawą nogę skurcz — **1.**, rzuć wprzód zewnątrz — **2. (3)“.**

VIII. „Łącznie (V. i VII.): rzuć: prawe ramię w bok, lewe w dół i prawą nogę skurcz — **1.**, przenieś: prawe ramię w dół, lewe w bok, i rzuć prawą nogę wprzód zewnątrz — **2. (3)“.**

„Na miejscu w po-**chód!**“.

Takt od 1 do 10.

F.

I. „Rzuć: lewe ramię wstecz, prawe wprzód — **1.**, przenieś: lewe wprzód, prawe wstecz — **2. (3)“.**

II. „Rozkrok prawą — **wraz!** Tak samo, a skłoń się: na 1. w prawo, na 2. w lewo, na 3. wprzód — **1., 2. (3)“.**

III. „Postawa (prawa do lewej) — **wraz!** Lewą nogę skurcz — **1.**, rzuć wstecz do środka — **2. (3)“.**

IV. „Łącznie (I. i III.): rzuć: lewe ramię wstecz, prawe wprzód i lewą nogę skurcz — **1.**, przenieś: lewe ramię wprzód, prawe wstecz i lewą nogę rzuć wstecz do środka — **2. (3)“.**

V. „Rzuć: prawe ramię wstecz, lewe wprzód — **1.**, przenieś: prawe wprzód, lewe wstecz — **2. (3)“.**

VI. „Poskokiem rozkrok — **wraz!** Tak samo, a skłoń się: na 1. w lewo, na 2. w prawo, na 3. wprzód — **1., 2. (3)“.**

VII. „Poskokiem postawa — **wraz!** Prawą nogę skurcz — **1.**, rzuć wstecz do środka — **2. (3)“.**

VIII. „Łącznie (V. i VII.): rzuć: prawe ramię wstecz, lewe wprzód i prawą nogę skurcz — **1.**, przenieś: prawe ramię wprzód, lewe wstecz i rzuć prawą nogę wstecz do środka — **2. (3)“.**

(C. d. n.)

Ćwiczenia przygotowawcze
do ćwiczeń wolnych na III. zlot roku 1896.

Takt: 1, 2 (3).

Postawa pierwotna: rozmaita.

Uwaga: Przy ruchach ramion podajemy położenie ręki — w pięść zwiniętej — zapomocą skróconych wyrazów „grzbiet“ — „dłoń“ — „promień“ — „łokieć“.

Jeśli np. w poziomem położeniu ramienia, pięść grzbietem ręki do góry jest zwróconą, to zowiemy położenie grzbietne ręki czyli pokrótce „grzbiet“ — gdy zaś pięść dłonią do góry jest zwróconą, nazywamy położenie ręki dłoniowe czyli „dłoń“, — jeśli pięść wielkim palcem do góry jest zwróconą (tak, że kość promieniowa przedbarku znajduje się z wierzchu), zowiemy położenie ręki promieniowe czyli „promień“ — w końcu gdy pięść małym palcem do góry jest zwróconą (tak, że kość łokciowa przedbarku znajduje się z wierzchu), zowiemy położeniem łokciowym, czyli „łokieć“.

a.

Postawa pierwotna: *zasadna, R. w dół.*

- I. 1. R. [wprzód (promień)] skurcz.
2. R. [wprzód (promień)] w bok (grzbiet).
3. R. w dół.

- II. 1. Lewą n. zakrok (ciężar na obu stopach).
2. „ „ wykrok („ „ „ „ „).
3. „ „ przystaw do prawej.

III. = I. i II. łącznie.

b.

Post. pierwotna: *zasadna, R. skurcz.*

- I 1. R. [wprzód (promień)] w bok (grzbiet).
2. R. (łukiem w dół) w pion zewnątrz (dłonie do przodu).
3. R. [w bok (grzbiet)] skurcz.

- II. 1. Lewą n. wykrok.
2. (na piętach) $\frac{1}{4}$ obrót w prawo.
3. Lewą n. (w bok) przystaw do prawej.

III. = I. i II. łącznie.

c.

Post. pierwotna: *zasadna, R. w dół.*

- I. 1. R. skurcz.
2. Lewe r. w pion skos (promień).
Prawe r. wstecz (łokieć).
3. R. w dół.

- II. 1. Lewą n. zakrok (ciężar na obu stopach).
2. „ „ wypad wprzód.
3. „ „ przystaw do prawej.

III. = I. i II. łącznie.

d.

Post. pierwotna: *zasadna, R. skurcz.*

- I. 1. Lewe r. w pion skos (promień).
Prawe r. wstecz (łokieć).
2. Lewe r. w dół zewnątrz (grzbiet).
Prawe r. (łukiem w dół) w pion zewnątrz (grzbiet).
3. R. [w bok (grzbiet)] skurcz.

- II. 1. Lewą n. wypad wprzód.
2. $\frac{1}{4}$ obr. w prawo: do post. wypadnej w prawo.
3. Lewą n. (w bok) przystaw do prawej.

III. = I. i II. łącznie.

e.

Post. pierwotna: *zasadna, R. w dół.*

- I. 1. R. [w bok (promień)] ugnij (grzbiet).
2. R. [w pion (dłonie ku sobie)] w bok (grzbiet).
3. R. w dół.

- II. 1. Lewą n. rozkrok (ciężar na obu stopach).
2. $\frac{1}{4}$ obr. (na prawej pięcie, i palcach lewej) w prawo — lewą klęknij.
3. Lewą n. przystaw do prawej.

III. = I. i II. łącznie.

f.

Post. pierwotna: *zasadna, R. (w bok) ugnij (grzbiet).*

- I. 1. R. [w pion (dłonie ku sobie)] w bok (grzbiet).

2. R. (łukiem w dół, nie krzyżując) w pion skos (promień).
 3. R. [wprzód na prawo (grzbiet)] ugnij.
 II. 1. Lewą n. klęknij wstecz.
 2. (powstań) lewą n. wypad wprzód.
 3. Lewą n. (w bok) przystaw do prawej.
 III. = I. i II. łącznie

g.

- Post. pierwotna: *zasadna, R. w dół.*
 I. 1. R. wprzód (promień).
 2. R. wprzód na lewo (promień).
 3. R. w dół.
 II. 1. Przysiad.
 2. (powstań) lewą n. wypad w bok.
 3. Lewą n. przystaw do prawej.
 III. = I. i II. łącznie.

h.

- Post. pierwotna: *zasadna, R. w dół.*
 I. 1. R. wprzód na lewo (promień).
 2. Lewe r. na krzyże.
 Prawe r. (łukiem w dół) w pion (dłoń do przodu).
 3. R. [w bok (grzbiet) w dół].
 II. 1. Lewą n. wypad w bok.
 2. $\frac{1}{4}$ obr. w prawo, do post. wykroczonej w prawo.
 3. Lewą n. (w bok) przystaw do prawej.
 III. = I. i II. łącznie.

i.

- Post. pierwotna: *zasadna, R. w dół.*
 I. 1. R. wprzód (promień).
 2. Skłoń się wprzód.
 Lewe r. na prawe udo (dłonią, palce na zewnątrz).
 Prawe r. wstecz w poziom (łokieć).
 3. R. w dół.
 II. 1. Lewą n. wykrok (ciężar na obu stopach).
 2. Lewą n. unik (ciężar na prawej stopie).
 3. Lewą n. przystaw do prawej.
 III. = I. i II. łącznie.

k.

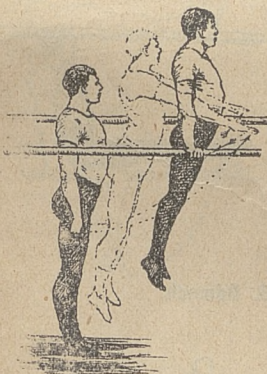
- Post. pierwotna: *zasadna, R. w dół.*
 I. 1. Skłoń się wprzód.
 Lewe r. na prawe udo (dłonią, palce na zewnątrz).
 Prawe r. wstecz w poziom (łokieć).
 2. Lewe r. wstecz (łokieć).
 Prawe r. w pion skos (promień).
 3. R. [(prawe r. łukiem w dół) w bok] w dół.
 II. 1. Lewą n. unik (ciężar na prawej stopie).
 2. Lewą n. wypad wprzód.
 3. $\frac{1}{4}$ obr. w prawo — lewą n. (w bok) przystaw do lewej.
 III. = I. i II. łącznie.

Adur.

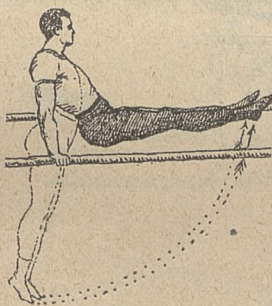
Ćwiczenia na III. Złot sokolstwa polskiego w Krakowie uchwalone przez związkowe Grono nauczycielskie.

Ćwiczenia wspólne na poręczach.*)

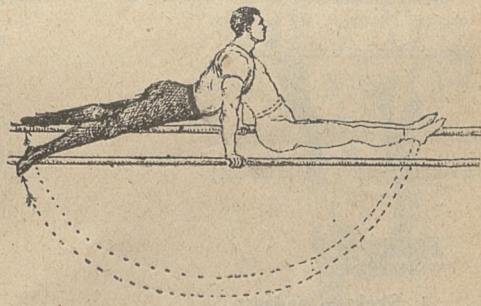
O b r a z I.



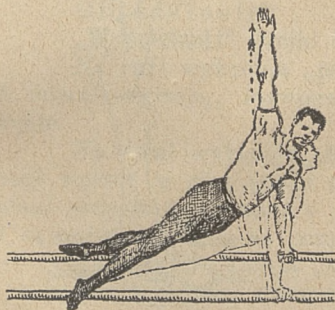
1. Skok do podporu.



2. Przedmach.



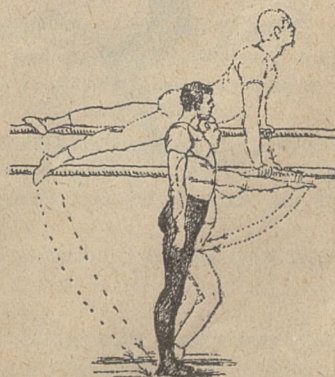
3. Podpor leżąc.



4. Prawe ramię w pion, zwróć tułów w prawo.



5. Podpor leżąc.



6. Zeskok w prawo, dochwyt lewą ręką za poręcz.

*) Ustawienie poręczy i ćwiczących podamy później.

Objaśnienie:

Na rozkaz: „**W po-chód!**“ wykraczają jedynki i ustawiają się w środku poręczy w połowie tychże, przyjmując postawę zasadną „poprzek“ poręczy (t. z. że os ramion biegnie prostopadłe do długości poręczy).

Na **raz!** wykonują „**skok do podporu**“, mianowicie: podskakują w górę, podczas lotu podnoszą oba ramiona wprzód i opierają się dłońmi na poręczach tak, że wielkie palce do środka, wszystkie zaś inne spojone na zewnątrz są zwrócone. Podpór o ramionach prostych, krzyże w łuk wygięte, nogi proste spojone, stopy zwarte w dół opuszczone, pierś miernie wprzód podana, głowa w górę wzniesiona, wzrok do przodu skierowany.

Na **dwa!** wykonują „**przedmach**“, mianowicie: wnoszą obie nogi proste i złączone do poziomu wprzód — stopy zwarte w dół skierowane.

Na **trzy!** wykonują „**podpór leżąc**“, mianowicie: opuszczają obie nogi w dół, uzyskany zamachem wnoszą je wraz z tułowiem, przy krzyżach w łuk wygiętych, wstecz do poziomu — co „odmachem“ zwiemy — tak że się chwilę całym ciałem poziomo po nad poręczami unoszą i w tejże chwili, rozkraczając nogi opierają je wewnętrzną krawędzią stóp na poręczach. Nogi proste — kolanami i gołniami nie wolno się dotykać poręczy — krzyże w łuk wygięte, ciężar ciała spoczywa na dłoniach przy ramionach prostych, głowa w górę wzniesiona.

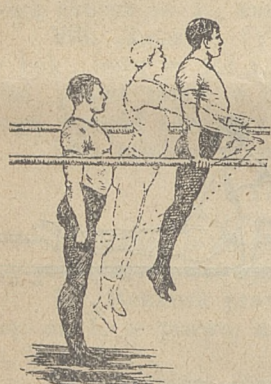
Na **cztery!** wykonują „**prawe ramię w pion — ze zwrotem tułowia w prawo**“, a mianowicie: przenoszą ciężar ciała na lewą dłoń, a przy wyprostowanych nogach opartych stopami o poręczę i przy krzyżach w łuk wygiętych, wnoszą prawe ramię w pion (ręka dłonią do prawej strony) zwracając się równocześnie tułowiem o tyle w prawo, o ile jest koniecznym, by prawe ramię w dokładnym pionie się znajdowało.

Na **pięć!** wykonują „**podpór leżąc**“, t. z. prawe ramię opuszczają i opierają się prawą dłonią na poręczę — wracają do pierwotnego podporu leżąc na obu rękach.

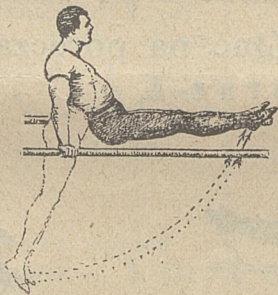
Na **sześć!** wykonują „**zeskok w prawo, dochwyt lewą, ręka za poręcz**“ mianowicie: odbijają się — przy krzyżach statecznie w łuk wygiętych — stopami od poręczy w górę — łączą obie nogi proste, zwierając pięty, i przenosząc obie nogi w bok poza prawą poręcz, odtrącają się równocześnie rękami od poręczy, prawa ręka zupełnie opuszcza poręcz, zaś lewa przenosi się dłonią za prawą poręcz, poczem doskakują na ziemię do postawy zasadnej. Doskok lewym bokiem do prawej poręczy.

„**W po-chód!**“ jedynki opuszczają poręczę, a dwójki wkraczają na ich miejsce, poczem takowe na: raz, dwa, sześć wykonywują powyższe ćwiczenie. Po ukończeniu: „**W po-chód!**“ dwójki odstepują, a trójki wchodzą na ich miejsce i przerabiają powyższe ćwiczenie.

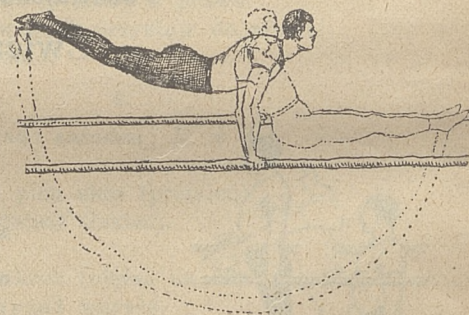
O b r a z II.



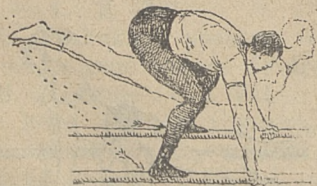
1. Skok do podporu.



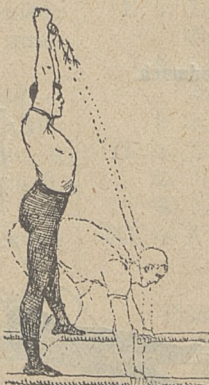
2. Przedmach.



3. Odmach.



3. Wyskok rozkroczny na poręcz.



5. Postawa na por., ram. w pion.



6. Zeskok wolny w prawo, dochwyt l. za poręcz.

Objaśnienie:

„**W po-chód!**“ (trójki odchodzą) jedyńki ustawiają się w środku poręczy.

Na **raz!** wykonują „**skok do podporu**“ (patrz obraz I. „raz“).

Na **dwa!** wykonują „**przedmach**“ (patrz I. „dwa“).

Na **trzy!** wykonują „**odmach**“, t. z. opuszczają obie nogi w dół — uzyskany zamach — wnoszą je wraz z tułowiem, przy krzyżach w łuk wygiętych, do poziomu wstecz, tak że się chwilę całym ciałem poziomo ponad poręczami unoszą.

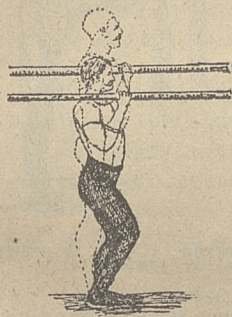
Na **cztery!** wykonują „**wyskok rozkroczny na poręcz**“. Z chwilą „**odmachu**“ rozkraczają nogi, i kuląc się miernie w krzyżach — wyskakują stopami na poręcz — prawą stopą na prawą poręcz — lewą na lewą poręcz — tuż niedaleko rąk.

Na **pięć!** wykonują „**postawę prostą na poręczach, ramiona w pion**“, t. z. stojąc na poręczach, opuszczają rękami poręcze, prostują się zupełnie i wnoszą oba ramiona w pion, ręce „w pięść“ dłońmi ku sobie.

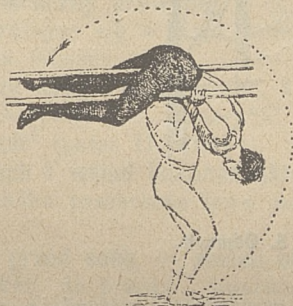
Na **sześć!** wykonują „**zeskok wolny w prawo — dochwyt lewą za poręcz**“, t. z. odbiwszy się lekko stopami od poręczy, skaczą w bok poza prawą poręcz, łącząc obie nogi w locie, doskakują na ziemię, równocześnie dochwytyjąc lewą dłonią za prawą poręcz. Doskok lewym bokiem do prawej poręczy.

Poczem „**dwójki**“, w końcu „**trójki**“.

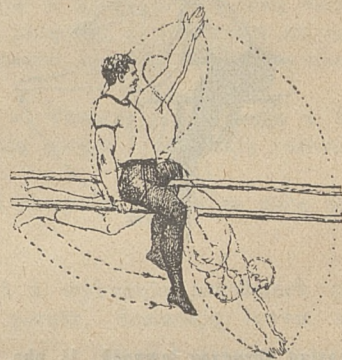
O b r a z III.



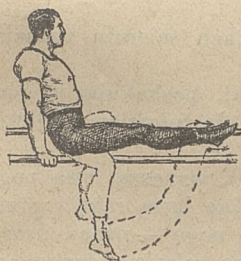
1. Postawa kuczna, chwyt za poręcz.



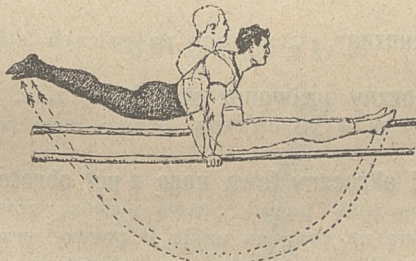
2. Zwieszenie leżąc na udach, piętami pod poręcz.



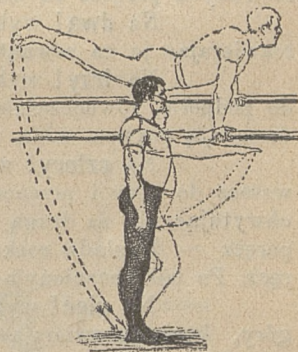
3. Wymyk do siadu rozkrocznego.



4. Przedmach.



5. Ódmach.



5. Zawrotka w prawo.

Objaśnienie:

„**W po-chód!**“ (trójki odchodzą) jedyńki występują i ustawiają się w środku poręczy.

Na **raz!** wykonują „**postawę kuczną — chwyt za obie poręcze**“, t. z. stają na palcach stóp, nogi w kolanach miernie uginają, rozwierając je nieco na zewnątrz, równocześnie chwytają całą dłonią dołem z zewnątrz za poręcz.

Na **dwa!** wykonują „**zwieszenie leżąc na udach — piętami pod poręcz**“, poskakując w górę, wnoszą obie nogi wprzód w górę ponad poręczę i do tyłu, poczem gdy się nogami po nad poręczami unoszą, rozkraczają je i niemi poręczę z zewnątrz z góry obejmują, leżąc na udach, a pięty podłożywszy pod poręcz. Tułów i głowa w dół są zwieszane, ręce na poręczach.

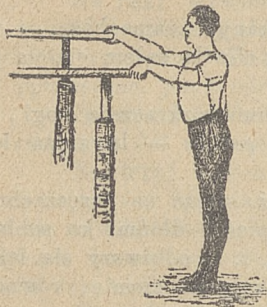
Na **trzy!** wykonują „**wymyk do siadu rozkrocznym na poręcz**“, opuszczają ramiona w dół, wyginają się silnie w krzyżach w łuk, równocześnie z tułowiem wnoszą i ramiona w pion ponad głowę, skutkiem czego przechodzą do siadu rozkrocznego, poczem ramiona bokiem w dół opuszczają, i chwytają rękami poręczę za sobą prostując zarazem nogi w kolanach, siedząc na udach.

Na **cztery!** wykonują „**przedmach**“, t. z. odbijają się lekko udami od poręczy, wnoszą obie nogi proste do poziomu wprzód i łączą je zwierając stopy i kolana.

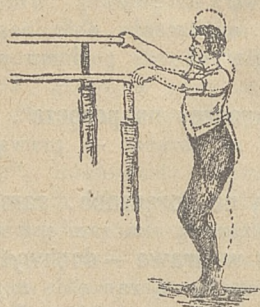
Na **pięć!** wykonują „**odmach**“ (patrz obraz II. „trzy“).

Na **sześć!** wykonują „**zawrotkę w prawo**“, t. z. w chwili odmachu, przesuwają całe ciało przy krzyżach w łuk wygiętych i spojonych prostych nogach, w bok poza prawą poręcz, a odtrąciwszy się rękami od poręczy, doskakują w bok, dochwytyjąc równocześnie lewą ręką za prawą poręcz. Doskok lewym bokiem do prawej poręczy. Poczem „**dwójki**“, w końcu „**trójki**“.

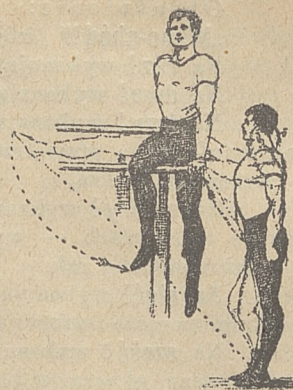
Obraz IV.



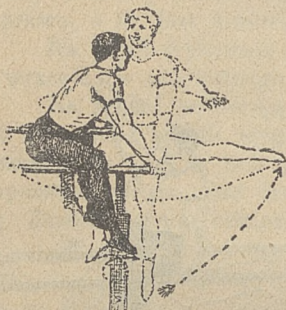
1. Chwyt za poręczę.



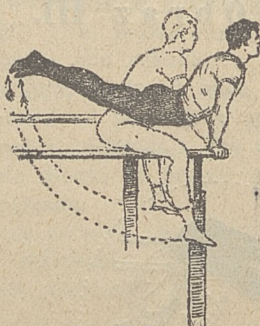
2. Postawa kuczna.



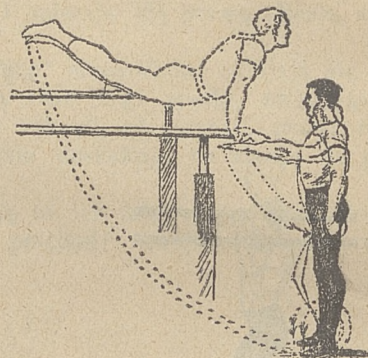
3. Wsiad okrocny prawonóż skrzyżny.



4. Przesiad okrocny lewonóż, $\frac{1}{2}$ obr. w prawo.



5. Odmach.



6. Zeskok wprzód, $\frac{1}{2}$ obr. w prawo.

Objaśnienie:

„W po-chód!“ (trójki odstępują) jedynki występują i ustawiają się o krok jeden przed końcem poręczy, czołem ku nim.

Na **raz!** wykonują „chwyt za poręczę“, t. z. obiema rękami ujmują nachwytem przy ramionach wyprostowanych poręczę za końce

Na **dwa!** wykonują „postawę kuczną“, t. z. stają na palcach stóp, nogi w kolanach miernie uginają, rozwierając je na zewnątrz.

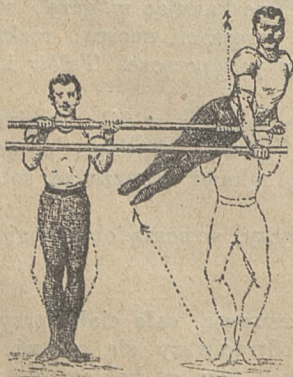
Na **trzy!** wykonują „wsiad okrocny prawonóż skrzyżny“, t. z. z postawy kucznej, poskakują w górę do podporu, równocześnie wznoszą prawą nogę wyprostowaną ponad lewą poręcz i zwracając się tułowiem w lewo, dosiadają prawem udem na lewą poręcz.

Na **cztery!** wykonują „przesiad okrocny lewą nogą z pół obrotem w prawo“, t. z. wznoszą lewą nogę wstecz do góry i przenoszą ją po pod lewą rękę ponad prawą poręcz, równocześnie puszcżając lewą rękę i przechwytyjąc ją na drugą poręcz, obracają się na prawem udzie w prawo, przenoszą dalej lewą nogę — ponad drugą poręcz — do siadu rozkrocznego, tyłem do długości poręczy, przechwytyjąc równocześnie prawą ręką na drugą poręcz. Po skutecznym siadzie, trzymają się obiema rękami za końce poręczy.

Na **pięć!** wykonują „odmach“, t. z. odbijają się lekko udami od poręczy, wznoszą obie nogi wstecz do góry, łączą je zwiierając kolana i stopy, krzyże w łuk, wyginają, tak że się całym ciałem poziomo ponad poręczami unoszą.

Na **sześć!** wykonują „zeskok wprzód z $\frac{1}{2}$ obr. w prawo“, t. z. opuszczają nogi w dół, uzyskanym zamachem podnoszą je do przodu, odtrącają się silnie naprzód rękami od poręczy i równocześnie w locie — przed doskokiem — wykonują pół obrotu w prawo. Doskok przodem do końca poręczy. Poczem „dwójki“, w końcu „trójki“.

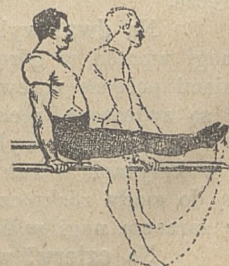
Obraz V.



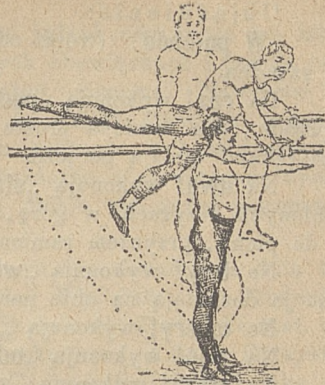
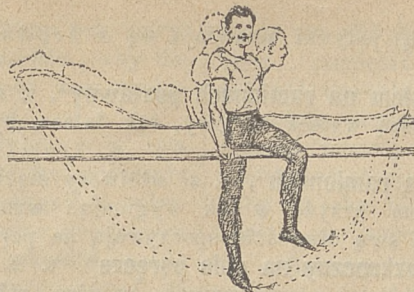
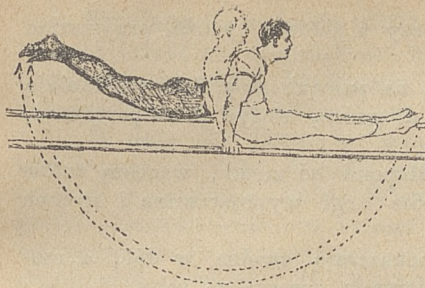
1. Skok do podporu na obie poręczę.



2. Wsiad okrocny prawonóż, $\frac{1}{4}$ obr. w lewo.



3. Chwyt za sobą i przedmach.



4. Odmach.

5. Przedmach, wsiad okrocny lewonóż skrzyżny. 6. Chwył przed sobą, zesiad okrocny prawonóż.

Objaśnienie:

„W po-chód!” (trójki ustępują) jedynki ustawiają się z boku po lewej stronie poręczy na 1 krok daleko przed niemi w pośrodku i równocześnie ujmują tylną poręcz rękami, a to lewą podchwytem (grzbiet ręki w dół), a prawą nachwytem (grzbiet ręki do góry).

Na raz! wykonują „skok do podporu na obie poręcze”, t. z. podskakują w górę, prawą ręką dochwytują nachwytem za przednią poręcz (równolegle do lewej, która pozostaje na tylnej poręczy) i podpierają się na rękach, przy ramionach wyprostowanych. Krzyże w łuk wygięte nogi proste i złączone opierają się lekko udami o tylną poręcz.

Na dwa! wykonują „wsiad okrocny prawonóż z 1/4 obr. w lewo”, t. z. wznoszą prawą nogę w bok i w górę ponad tylną poręcz, poczem obracając się w lewo, przenoszą ponad przednią poręcz i dosiadają rozkrokiem na obie poręcze. Lewa noga pozostała na miejscu.

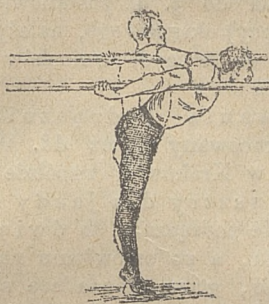
Na trzy! wykonują „chwył za sobą i przedmach”, t. z. obiema rękami chwytują z tyłu za sobą za poręcz i równocześnie wykonują przedmach (patrz III. „cztery”).

Na cztery! wykonują „odmach” (patrz II. „trzy”).

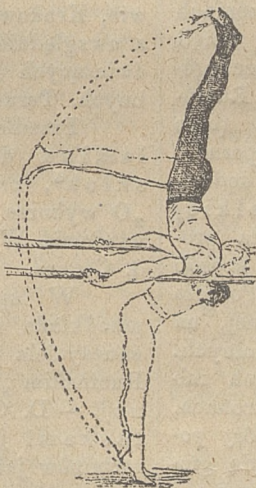
Na pięć! wykonują „przedmach i wsiad lewonóż okrocny skrzyżny”, t. z. wykonują przedmach (patrz I. „dwa”) i równocześnie z tego przedmachu przenosząc lewą nogę ponad prawą poręcz, dosiadają lewym udem opuszczając prawą nogę w dół.

Na sześć! wykonują „chwył przed sobą — zesiad okrocny prawonóż”, t. z. rękami ujmują obie poręcze przed sobą, a nachylając się lekko do przodu, wznoszą prawą nogę wstecz do góry, przenoszą w bok w prawo ponad prawą poręcz, a wyginając się w krzyżach w łuk i łącząc obie nogi razem a odtrącając się rękami od poręczy, doskakują w bok, równocześnie lewą ręką dochwytując za prawą poręcz. Doskok lewym bokiem do prawej poręczy. Poczem „dwójki”, w końcu „trójki”.

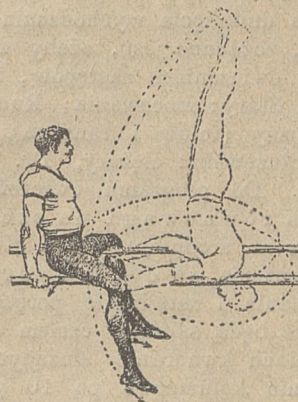
O b r a z VI.



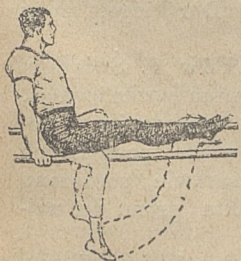
1. Podpor tyłem na ramionach postawny.



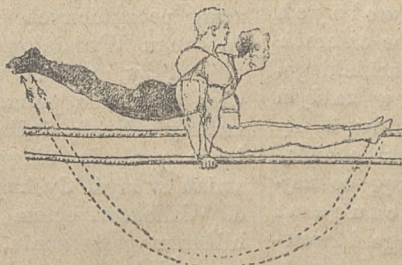
2. Stanie na ramionach.



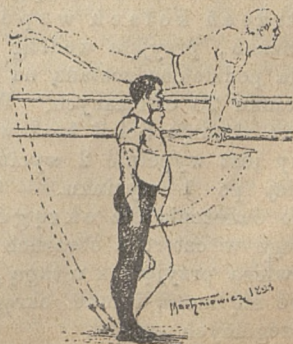
3. Wsiad rozkrocny.



4. Przedmach.



5. Odmach.



6. Zawrotka w prawo.

Objaśnienie:

„**W po-chód!**“ (trójki odstępują) jedyńki ustawiają się w środku poręczy w połowie tychże, przyjmując postawę zasadną.

Na **raz!** wykonują „**podpór tyłem na ramionach postawny**“, t. z. stają na palcach stóp, lekko skłaniają się do przodu, oba ramiona proste podnoszą wstecz do góry, tak dalece, by całą długością ułożyć je na poręczach, przyczem rękami ujmują poręcze.

Na **dwa!** wykonują „**stanie na ramionach**“, t. z. odbiwszy się lekko stopami od ziemi, wznoszą tułów przy skulonych krzyżach w górę, poczem krzyże w łuk wyginając wznoszą obie nogi wyprostowane i spojone w górę do pionu, przyczem ramiona całą swą długością spoczywają na poręczach.

Na **trzy!** wykonują „**wsiad rozkroczny na obie poręcze**“, t. z. nogi opuszczają zwolna w dół, a rozkracząc je dosiadają na obie poręcze, tułów i głowę wznoszą w górę, rękami chwytają poręcze za sobą.

Na **cztery!** wykonują „**przedmach**“ (patrz III. „cztery“).

Na **pięć!** wykonują „**odmach**“ (patrz III. „pięć“).

Na **sześć!** wykonują „**zawrotkę w prawo**“, (patrz III. „sześć“). Poczem „dwójki“, w końcu „trójki“.

„**W po-chód!**“ trójki odstępują od poręczy i ustawiają się na swych miejscach.



Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Związek. II. posiedzenie związkowego grona naucz. odbyło się dnia 19. stycznia b. r. we Lwowie, pod przewodnictwem d. Durskiego, a w obecności dd.: Cenara, Dubelskiego, Janikowskiego, Kwiatkowskiego, Langerera, Rucińskiego, Starego, Świątkiewicza i Walleka. Początek o godz. 10. rano. — Odczytany protokół z ostatniego posiedzenia przyjęto. D. Wallek zdał sprawę o wnioskach Grona przedłożonych Wydziałowi Związku na posiedzeniu dnia 17. listopada 1895. (p. „Przewodnik“ nr. 12. z r. 1895).

Nastąpiło omawianie szczegółów programu ćwiczeń III. Złotu. D. Ruciński zwraca uwagę, że w ćwiczeniach wolnych w obrazie I. w taktie 4. zaszła pomyłka; zamiast „ram. (bokiem) w dół“, powinno być „ramiona w bok i opuść“.

Druhom naczelnikom zaleca grono pilne ćwiczenie zachodzenia po 10 i 20 ćwiczących.

Dla uniknięcia wychodzenia z boiska po ćwiczeniach wolnych, pożądane jest, ażeby wszyscy ćwiczący wzięli udział w ćwiczeniach zastępów, które opracują szczegółowo dd. Stary: mocowania, Ruciński: piramidy, Ruciński: zapasy (tułów i ramiona), Durski: zapasy (całe ciało), Służewski: ciężary, Dr. Tyszecki: ćw. oporne i igrzyska. Do programu ćwiczeń w zastępach, dodano ćwiczenia równowagi na szcudłach i wielkiej kuli ($\frac{1}{2}$ m. średnicy). — D. Ruciński przedkłada projekt ustawienia do ćw. na poręczach, dalej sposób zapowiadania i ustawienie poręczy na boisku. Poręcze ustawione będą skośnie, czołem do trybuny głównej, na przekątniach kwadratów służących do ćwiczeń wolnych. Ustawienie kolumnowe po 10 poręczy w czterech lub więcej rzędach. Ćwiczący ustawiają się po obu stronach, w szeregach po 15. Okaziciele okażą obraz, który powtórzony zostanie 3 razy. Rozkazy wydawane będą głośnym liczeniem z pomocą chorągiewki. Przystępywanie i odejście od poręczy na rozkaz: „w pochód!“.

Budowanie wspólnych piramid wolnych w trzech kołach współśrodkowych, w czterech obrazach, przyjęto według wniosku ref. d. Rucińskiego. Koła podzielone zostaną na 8—10 wycinków, w każdym wycinku 26 ćwiczących. W środku kół piramidy 3-piętrowe zbuduje Sokół krakowski. Okręg lwowski obowiązany jest wypełnić 2 wycinki, każdy zaś okręg co najmniej po 1 wycinku. — Ćwiczenia maczugami jako ćwiczenia dla okręgów stanisławowskiego i lwowskiego w czterech obrazach przedstawione przez d. Świątkiewicza przyjęto z uwagą, że do ćwiczeń tych przyłączyć się mogą i inne okręgi a nawet ćwiczący z poszczególnych gniazd.

Posiedzenie popołudniowe rozpoczęto o godz. 3. Omawiano dalej ćwiczenia złotowe. D. Ruciński oznajmia, że okręg krakowski wykona musztrę hufca, której szczegóły podane zostaną w „Przewodniku“. — Warunki zawodów („Pentatlon“) przyjęto według artykułu umieszczonego w „Przewodniku“ z małymi zmianami. Do zawodu stawać będą uczestnicy po pięciu (a nie sześciu). — Ciężar krążka (diskusa) oznaczono na 2 kg. o średnicy 20 cm. Skok w dal ma być z rozbiegu z dowolnym odbiciem. Rzucanie oszczepem ma się wykonywać łukiem, grot winien się wbić w ziemię. Krążki i oszczepy zamawiać należy dla jednorodności u d. Rucińskiego w Krakowie. Przy zapasach dozwolone jedynie chwytty za tułów i ramiona. — Co do ćwiczeń oddziału konnego d. Ruciński przedkłada następujący program: 1. szkoła jazdy konnej (wyćwiczenie jeźdźca). 2. musztra plutonu, 1 dowódcą i 24 jeźdźców. 3. rej. 4. ćwiczenia laną na koniu i gonitwa do pierścienia, zrzucanie głów laną. 5. ćwiczenia szablą. 6. skoki przez przeszkody. Przyjęto w myśl wniosków referenta. — W sprawie ćwiczeń kolarzy. Uchwalono wezwać oddziały kolarzy we Lwowie, Krakowie i Przemyślu, do przedłożenia projektu reju z uwzględnieniem przede wszystkim jak największej liczby ćwiczących (100), na podstawie zasad pochodów ozdobnych. Termin nadsyłania wniosków do końca lutego b. r.

Przedłożony przez d. Dra Czarnika projekt „Regulaminu dla okręgowych grom nauczycielskich“, przyjęto z dodatkiem do §. 4. postanowienia: „O wyborze naczelnika (zastępcy) okręgowego, należy zawiadomić Wydział Związku“ — w myśl wniosków ref. d. Cenara.

W sprawie opracowania podręczników przedkłada d. Ruciński, opracowany przez dd. Walca nauczyciela oddziału konnego w Krakowie, wspólnie z d. Rucińskim „Podręcznik musztry dla jazdy konnej“. — D. Cenar oświadcza, że podręcznik do ćwiczeń laskami jest na ukończeniu, a po omówieniu nazw i terminów jakich należy używać, grono oświadcza się za oznaczaniem położeń ramion i laski. — D. Stary oświadcza, że podręcznik do „Skoczni“ po uwzględnieniu uwag poczynionych przez dd. Cenara i Durskiego, złoży do druku Wydziałowi Związku.

Przy punkcie wnioski członków d. Świątkiewicza uzasadnia potrzebę zmiany regulaminu pochodowego, zmiany odznak służbowych, używania sztandarów i ułożenie pochodu okręgowego, a opracowanie powyższych zmian w myśl dyskusji odbytej w tej sprawie, poruczono d. Wallekowi celem przedłożenia projektu gronu na najbliższym posiedzeniu.

W końcu uchwalono nie zalecać urzędzenia przed Złotem publicznych ćwiczeń bądź gniazd, lub okręgów, w których program wchodziłyby ćwiczenia złotowe. Na tem zamknął przewodniczący posiedzenie o godz. 8. wieczorem. A. W.

Brzeżany, (w styczniu 1896). Zaczęliśmy rok nowy, wracam jednak do ostatnich dni kilkudziesięciu, aby dopełnić kroniki naszej działalności i zamknąć nasz rachunek sumienia za rok 1895.

W dniu 29. listopada urządził wybrany w tym celu komitet w sali „Sokoła“ wieczornicę ku uczczeniu rocznicy powstania r. 1831. Wieczornicę zagaił d. wiceprezes przemówieniem, w którym nawiązując do dziejów tej naszej rewolucji narodowej, rozwinął i skreślił zasady demokracji polskiej. D. Bieniowski wypowiedział ze szczerym zapalem „kilka słów o powstaniu w l. 1830 i 1831“. Panie obdarzyły nas udatnemi deklamacyami (pna Reger wygłosiła wiersz F. Nowickiego „Apoteoza“, pna Ines „Ustęp z powieści sybirskiej“ Ujejskiego). Resztę programu wypełniły chóry męskie i solo tenorowe d. Szymańskiego przy akompaniamencie fisharmonii (pna Kraus). Nasza sala była szczelnie zapełniona słuchaczami pici obojej i z tego właśnie względu była ta wieczornica miłą nowością dla nas, gdyż panie poraz pierwszy wzięły udział w naszym zebraniu, a nawet uczestniczyły w produkcjach. Żywimy nadzieję, że i w przyszłości panie swem współpracownictwem dopomogą nam w pracy dla dobra towarzystwa i zachęta zwrócona do nich przez d. wiceprezesa w słowie wstępnem nie pozostanie bez skutku. Przytem nasunęło mi się przykre wspomnienie: w rocznicę listopadową nie odprawiono nabożeństwa żałobnego. Wydział Sokoła, polegając na obietnicy młodzieży akademickiej, nie zajął się urządzeniem nabożeństwa, a młodzież akademicka nie dotrzymała obietnicy. W mieście zaś całem nie znalazł się nikt inny, ktoby chciał być zadać sobie trochę trudu w tej mierze. Z tego poznać, jaki to u nas patriotyzm: na ustach tylko, nie w sercu. Do walki na słowa każdy z nas gotów, ale do czynu... jakże nas nie wielu! Dla Wydziału Sokoła dobra to była przestroga na przyszłość i rzeczywiście z niej skorzystał, bo uchwalił urządzić sam nabożeństwo żałobne za poległych w r. 1863.

Miesiące grudzień upłynął bez donioślejszych rezultatów, a przyczyną, że ruch ćwiczebny się nie wzmógł, były dla jednych próby i przygotowania do wieczorku Mickiewiczowskiego i przedstawienia amatorskiego (danego 4. stycznia) — dla innych zwykła obojętność.

Niektórzy z druhowów czuli się dotknięci mojem sprawozdaniem z listopada, w którym zarzuciłem ogółowi członków apatyę. Tym właśnie druhom muszę odpowiedzieć, że mnie nie zrozumieli. Zarzut mój bowiem był skierowany — jak to wyraźnie napisałem — przeciw „ogółowi“ członków, nie przeciw „wszystkim“, najmniej zaś przeciw tej szczupłej garstce druhowów, do Wydziału nie należących, którzy z wytrwałością godną uznania regularnie uczęszczają na ćwiczenia. Powtóre nie szczędziłem także i wydziałowych, o czem wymownie świadczy jeden z końcowych ustępów mej poprzedniej korespondencji. — Spotkałem się również ze zdaniem, że nie prowadzi do celu, ani do życia nie pobudzi wytykanie w „Przewodniku“ ospałości ogółu członków towarzystwa. Nie mogąc dla braku miejsca wdawać się w polemikę co do tej kwestyi, zaznaczam tylko, że — według mego zapatrywania — jak mamy obowiązek chwalić to, co dobre i w ten sposób zachęcać do postępu, tak nie powinniśmy błędów naszych ukrywać przed innemi gniazdami i przed Związkiem, nie powinniśmy milczeć, gdy widzimy, że druhowie źle czynią lub się zaniedbują. Wracam więc do kroniki.

Za inicjatywą prezesa d. Maresza, zebraliśmy się dnia 26. grudnia w naszej sokolni celem przełamania się opłatkiem. Piękny ten zwyczaj po raz pierwszy wprowadzono od czasu założenia naszego gniazda. Znowu „trudno nie pisać satyry“!... Ze 110 członków przybyło zaledwie — 13, wyraźnie trzynastu! Nie chcę dokładniej badać przyczyn tej abstynencji: być może, że dzień nie był szczęśliwie wybrany, być może, że inne przeszkody

na to się złożyły, sędzę jednak, że wiele ten może, kto chce... pamiętać o swych obowiązkach i Sokoła ceni wyżej, niż stosunki prywatne, domowe. Natomiast z przyjemnością zaznaczam, że dzięki ciepłemu zagajeniu d. prezesa nastrój na tem zebraniu był serdeczny. — Na tem kończę moje sprawozdanie z serdecznym życzeniem: „oby w roku bieżącym działało się lepiej naszemu Sokolowi“! — Czołem!

Buczacz. Na Walnem zgromadzeniu z dnia 14. stycznia b. r. weszli w skład Wydziału: Dr. Edward Krzyżanowski jako prezes, Franciszek Zych jako zast. prezesa, Wilhelm Kramer jako sekretarz, Antoni Ratajski jako skarbnik i gospodarz, Tadeusz Śmiglewski jako nauczyciel, Jan Gerstmann, Jan Czeżowski; jako zastępcy wydziałowych: Tadeusz Bedronek, Edward Kolinek; jako członkowie komisji rewizyjnej: Władysław Stojowski, Kazimierz Sokołowski.

Bytom, 12. stycznia 1896 Towarzystwo gimnastyczne Sokół pierwsze swego rodzaju na Górnym Ślązku, ukonstytuowało się staraniem małego grona tutejszej młodzieży w dniu 13. października 1895 i ten dzień należy też jako początek istnienia towarzystwa uważać. Istnieje ono więc zaledwie 3 miesiące, ale już takie dowody swej działalności przedstawić może, dzięki Wydziałowi, który nieustannie pomny tego hasła: „Hej naprzód, wstecz ani krok“ nad dobrem tegoż pracuje, że nie jedno towarzystwo czy w Galicyi czy w Księstwie osiągniętymi wynikami mogłoby się pochlubić. Jak ono było pożądane i jak idee sokolstwa polskiego tu na Górnym Ślązku przyjąć się mogą, wystarczą następujące cyfry. Przy założeniu towarzystwa wpisało się 25 członków; dziś liczba druhowów wzrosła już do 56. Ponieważ nie zaraz po założeniu towarzystwa mogliśmy nająć stosowną salę do ćwiczeń, przeto rozpoczęły się takowe dopiero 7. listopada i stawiło się do nich 20 druhowów. Szczere uznanie należy się naszemu naczelnikowi, który z wielkiem poświęceniem pracuje dla dobra naszego dbając nietylko o rozwój ćwiczeń, lecz także o wzrost towarzystwa. Dziś liczymy ćwiczących druhowów 34, z których przeciętnie ćwiczy 25. Przyszłość okaże, o ile ziszczą się nadzieje żywione przez Wydział, w szczególności zaś przez byłego druha prezesa Szytkowskiego, któremu się należy publiczne uznanie za pracę poświęconą dla dobra towarzystwa, jako też za nuty i marsze jemu darowane.

Zwyczajnych zebrań odbyło się 5. Ćwiczenia gimnastyczne odbyły się na 10 lekcyjach, to jest co czwartek od 8—10 godziny wieczorem. Na posiedzeniach mieli odczyty dd. Tucholski „Kulig w Polsce“, Kwiatkowski „Zasady sokole“ i artykuł z „Przew. gimn.“ „W zdrowem ciele, zdrowy duch“. Deklamowali dd.: Tucholski „Artykuły wiary sokolej“ i „Sursum corda“, Kwiatkowski „Sokół“ i Nowak Józef „Do ludu śląskiego“ — na wieczorku, który sam przyprowadził do skutku

Ze sprzętów gimnastycznych posiada towarzystwo tylko 20 lasek, które nam nasi druhowie Kramer i Pietrzykowski bezpłatnie zrobili. „Przewodnik gimnastyczny“ odbiera 22 druhowów.

Dnia 5. stycznia odbyło się Walne zebranie, na którym wybrano nowy Wydział, składający się z druhowów: Dombka prezesa, Szytkowskiego wiceprezesa, Sopory sekretarza, Pietrzykowskiego skarbnika, Kramera porządkowego i 4 radnych Majchrzakowskiego, Łukasika, Pakosza i Kwiatkowskiego. Naczelnikiem jest d. Tucholski. Zastępcą tegoż d. Nowak Józef.

Ponieważ do naszego towarzystwa należy nie inteligencya, bo tej na Ślązku nie ma, ale po większej części młodzież przeważnie rzemieślnicza, więc na tem miejscu prosimy wszystkie bratnie towarzystwa, aby raczyły nadesłać nam niepotrzebne sprzęty gimnastyczne, gdyż trudno będzie nam postarać się o nie własnymi siłami, a sal zaopatrzonych w sprzęty gimnastyczne brak tu zupełny;

przyjmiemy także wszelkie nuty i marsze sokole z wdzięcznością.

Wszelkie korespondencje prosimy adresować: Druh prezes redaktor Dombek (Katolik) Bytom G. Sl. (Beuthen OS.). — Czołem!

Gorlice. Już sporo czasu upłynęło od ostatniej naszej korespondencji. W tym czasie jednakże nie spaliśmy, lecz według sił i środków staraliśmy się służyć sprawie naszej. Idąc porządkiem chronologicznym muszę najpierw wspomnieć o obchodzie rocznicy powstania listopadowego w dniu 30. listopada 1895. Rocznicę tę obchodziliśmy wieczorkiem, w program którego weszły: przemówienie wstępne d. prezesa Biechońskiego, śpiew i deklamacje bawiących podówczas u nas na występach gościnnych pni Kliszewskiej i pp. Lelewicza, Celińskiego i Jasielskiego, którzy z całą gotowością ofiarowali swój udział, za co im niniejszem na tem miejscu serdecznie składamy podziękę. — Zakończono wieczór obrazem z żywych osób p. t. „Polonia“. Po wieczorku odbyła się dla członków Sokola i ich rodzin wieczornica. — Chcąc połączyć piękne z pożytecznym urządziliśmy poraz pierwszy w Gorlicach w dniu 6. grudnia 1895 św. Mikołaja dla ubogiej dziatwy. W drodze składek zebrało się fundusz na podarki dla 40 dzieci, które św. Mikołaj zaopatrzył także w ciepłe ubrania i przybory szkolne, a radość, która się malowała na tych biednych wynędzniałych twarzach, niech będzie dla inicjatorów i wykonawców nagrodą za poniesione trudy. — Nie inny też cel, jak tylko wsparcie biednej dziatwy szkolnej, miał komitet Sokola urządzając przedstawienie „Jasełek“ ks. Soleckiego, rzecz u nas jeszcze nie widziana. Żałować tylko należy, że rzecz oparta na tle czysto religijnem nie wzbudziła szerszego zainteresowania się u naszego mieszczaństwa, które bądź co bądź odznacza się wielką religijnością i pobożnością, chociaż komitet ustanowił bardzo niskie ceny wstępu, a nawet przy wstępie pobierał niższą opłatę! Wprawdzie biedne dzieci nie wiele korzystają pomimo 3 przedstawień, gdyż bardzo wiele pochłonięło sprawienie potrzebnego inwentarza i garderoby; lecz początek zrobiony i pierwsze trudności przełamane — a to w stosunkach naszych prowincjonalnych wiele znaczy!

Dzisiaj przygotowujemy obchód rocznicy powstania styczniowego w dniu 22. stycznia b. r. Rocznicę tę obchodzić będziemy uroczystem nabożeństwem żałobnem za dusze poległych bohaterów świętej sprawy, wieczorem zaś odbędzie się w sali Sokola wieczornica druhów i ich rodzin, w czasie której wygłosi zawsze gotów do czynu, gdzie idzie o sprawę sokolą lub narodową, d. Dr. Szczaniecki, odczyt na temat tej rocznicy. Nie mniej przygotowujemy się do Walnego zgromadzenia, które ma się odbyć z końcem lutego — a które stanowić będzie przełom w życiu naszego towarzystwa, gdyż na porządku dziennym stanie sprawa zmiany statutu na wzór statutu związkowego. Oby ta zmiana statutu sprowadziła zmianę także w naszym życiu czysto sokolem i w zapatrywaniach naszego społeczeństwa na gimnastykę i sprawę sokolą! — Czołem! *K. D.*

Jaworów, dnia 20. stycznia 1896. Miesiąc grudzień okazał się pod względem ruchu ćwiczebnego najlepszym z ostatniego kwartału u. r. Na 9-ciu ćwiczeniach było 82 ćwiczeńców t. j. po 9 przeciętnie. Najmniej było 7, najwięcej 14. Dlaczego nie zawsze staje 14-tu, jest dla mnie zagadką nie do rozwiązania; rozumiałbym bowiem tylko lenistwo, a tego znowu nie chciałbym imputować. W ogóle ćwiczyło w grudniu 16% miejscowych druhów. Rozpoczęliśmy już ćwiczenia krakowskie i jeżeli kiedy, to właśnie teraz jest pożądaną wyższą cyfrą ćwiczeńców.

Zwykłe roczne Walne zgromadzenie odbędziemy 1. lutego. Wydział odstąpił od myśli częściowego zgromadzenia materyałów na budowę, gdyż uznano to szkodliwym, natomiast postanowiono postarać się o plan i kosztorys, gdyż pierwszy nie ulegnie zmianie, a z drugim

gdyby się to stało, będzie rzecz obojętna; mając zaś plan i kosztorys będziemy lepiej znali potrzeby przyszłej budowy.

Jaśło, dnia 24. stycznia 1896. Walne zgromadzenie członków towarzystwa gimnastycznego Sokół w Jaśle, odbyte 19. stycznia 1896, wedle nowego statutu, wybrało prezesem ponownie druha Dra Aleksandra Hicnera; zastępcą prezesa ponownie druha Antoniego Korlakowskiego. Do Wydziału weszli druhowie: Dr. Stanisław Dybaś, Palch Romuald, Łonicki Władysław, Połak Franciszek, Dr. Pawłowski Andrzej, Zipper Józef, Łoziński Floryan, Brąglewicz Tytus i Kuzian Włodzimierz. Komisję rewizyjną stanowią druhowie: Dymnicki Jan, Rakowski Filip i Barko Stanisław. Do sądu honorowego weszli druhowie: Kostików Karol, Dr. Dybaś Stanisław, Angerman Klaudyzus, Mührad Jan, Zagórowski Julian i Krzysztalowicz Adam; jako zastępcy: Wiśniowski Stefan, Sienkiewicz Wacław i Sieradzki Artur. Delegatem do Związku mianowano druha Korlakowskiego Antoniego, zaś zastępcami druhów: Dra Dybasia Stanisława i Dra Pawłowskiego Andrzeja.

Wydział Sokola na posiedzeniu, odbytem dnia 23. stycznia wybrał II. zastępcą prezesa druha Palcha, skarbnikiem druha Łonickiego, zastępcą skarbnika druha Polaka, sekretarzem w miejsce druha Zippera, który tej godności mimo usilnych nalegań i prośb nie przyjął, wybrano druha Dra Dybasia, jego zastępcą druha Kuziana, gospodarzem druha Zippera, jego zastępcą i bibliotekarzem d. Dra Pawłowskiego. Czołem! *Wydział.*

Stary Sącz. 16. stycznia 1896 odbyło się u nas Walne zgromadzenie. Wybrani: prezes Fiałkowski Juliusz, wiceprezes ksiądz Michał Weryński; wydziałowi: Pliszewski Leon gospodarz, Florian Obmiński skarbnik, Franciszek Japot sekretarz, Wyczesany Józef bibliotekarz i Szymon Pawlikowski. Spaliśmy zbyt długo. W październiku było nas 19-tu! Obecnie mamy członków czynnych 48, wspierających 19, razem 67. Czołem!

Zagórz, dnia 17. listopada 1895. Wieś Zagórz liczy do 2.500 mieszkańców, z czego $\frac{1}{3}$ część przypada na żydów, $\frac{1}{3}$ na analfabetów, w pozostałej zaś reszcie nie wielu znajdzie się świadomych i powołanych, toż liczba 50 członków, do której doprowadziliśmy, zdaje się być maksymalną, a i w tej 13 tu członków jest zamiejscowych. Naturalny rozwój naszego Towarzystwa spowodował przedewszystkiem potrzebę zorganizowania grona przodowników, w których rękę spoczęła sprawa prowadzenia ćwiczeń. W skład tego grona wchodzi: Jan Obrębski, Jan Gill, Stanisław Rutkowski i Sobiesław Dostal. W czasie sześciomiesięcznego pobytu we Lwowie d. Obrębskiego, zastępował go d. Maryan Szajna. Od połowy bieżącego roku okazała się potrzeba zaprowadzenia 3-ciej godziny ćwiczeń, a ogólna ilość ćwiczących wynosi 50% całej ilości członków, chociaż ilość obecnych na jednym ćwiczeniu waha się między 7 a 14-tu (wyjątkowo 18-tu), gdyż wpływają na to zajęcia zawodowe członków, niepozwalające niektórym regularnie uczęszczać na ćwiczenia. Ćwiczenia odbywają się w szczupłej, ale dość wygodnej salce, użyczonej nam przez grzeczność. Potrzeba własnego schroniska i nam daje się odczuwać, toż Wydział w tym kierunku powziął pewne uchwały i powołanie na usta któregoś z czytelników myśl budowy własnej sokolni — ależ Druhu! my nie marzymy o żadnej „warowni“, w której, mówiąc nawiasem, możnaby kiedyś wydzielać kielbasę wyborczą lub po „poważnych debatach“ mianować „członków honorowych“ — my dążymy do wystawienia porządnej szopy, czy też skromnego domu drewnianego — wedle stawu grobla. — Liczba druhów umundurowanych wzrosła z dwóch, których mieliśmy przy założeniu towarzystwa, do 14-tu. W akcyi zakupna strojów sokolich przyszło nam z pomocą gniazdo przemyskie i jak sądzimy, nie może się ono skarżyć na niere-

gularne spłacanie rat ze strony naszych druhów. — Od ostatniej korespondencji z naszego gniazda do dnia dzisiejszego przybyło kilka faktów do zanotowania. — Wiele pracy i czasu pochłonęły nam przygotowania do Złotu okręgowego w Przemyślu, a wzięliśmy w nim udział w dość okazałej liczbie, gdyż na dniu oznaczonym stało się w Przemyślu ogółem 17 druhów zagórskich, w czem 14 w strojach sokolich. Do ćwiczeń wolnych i laskami stanęło nas 13, a jeden zastęp (przodownik Rutkowski) ćwiczył na drażku ze zmianą na skoczni. — W dniu 4. sierpnia na wezwanie Sokoła sanockiego wzięliśmy udział w wycieczce tegoż gniazda do „Królewskiej studni“. W ogólnej liczbie 19 druhów, biorących udział w wycieczce z Zagórza, było 12 w strojach sokolich, z czego 9-ciu stanęło do ćwiczeń wolnych, na których z powodu ulewy musiano ograniczyć popisy gimnastyczne. — Dnia 25. sierpnia odbyła się wycieczka naszego gniazda na „polankę dumań“ w lesie pod Zagórzem. Licząc się ze skromnymi warunkami naszego gniazda, nie przygotowaliśmy się wcale na tak liczny udział publiczności ze wszystkich krańców ziemi sanockiej. Na miejscu wycieczki zebrało się przeszło 1.200 osób; jednakowoż kasa u wstępu za ledwie żądaniem jednej trzeciej zadość uczynić mogła. W podobnych opałach znalazł się i bufet, toż przy wielkim sukcesie moralnym, stosunkowo były małe korzyści materialne. Około godziny 5. po południu, przy 32° R. gorąca — po raz pierwszy nad wodami Osławy, odbyły się ćwiczenia wolne, następnie laskami — Sokolów zagórskich, posilkowanych przez 4-rech druhów sanockich. Ćwiczenia na drażku naszego gniazda, zadowolniły zupełnie nawet znawców. Do podniesienia uroku wycieczki przyczynił się w niepoślednim stopniu korpus wakacyjny z Sanoka, pod kierownictwem niestrudzonego d. Dra Czyżewicza; ćwiczenia malców, którzy dzień ten cały spędzili w Zagórz, zyskały poklask i uznanie ze strony widzów. — Dnia 12. października obchodziliśmy pierwszą rocznicę założenia naszego towarzystwa. A wy Druhowie, którzy podobne uroczystości święcicie w miastach Galilei bankietami i działalność komitetów rozpraszacie między przyjęcie druhów zamiejscowych, a podjęcie kacyków partykularzowych, raczących zbliżyć się do was i zająć miejsce przednie przy stole biesiadnym — może niezbyt bylibyście zbudowani skromnością obchodu rocznicy naszego zapadłego posterunku. Dla nas jednak był to dzień prawdziwie uroczysty; na około szeszędziesięciu, biorących udział w naszym zebraniu, przeważna część druhów była w strojach sokolich. Druh S. Biega, który przed rokiem jeden-jedyny jawił się z Sanoka na pierwszym Walnem zgromadzeniu Sokoła zagórskiego, a zachęcając nas do pracy nawoływał: „ćwiczcie się, gdy was dwóch tylko w sali gimnastycznej, ćwiczcie się...“ zjawił się na czele 17 druhów z Sanoka. O godzinie 6^{1/2} rozpoczęły się ćwiczenia publiczne naszego gniazda, z powodu szczupłości miejsca ćwiczone zastępami. Po ćwiczeniach wolnych ze zjazdu okręgowego w Przemyślu (okaziciel Szajna) i laskami (okaziciel Gill), nastąpiły ćwiczenia na przyrządach: na poręczach zastępu słabszego (przodownik Gill), zaś na drażku zastępu starszego (przodownik Rutkowski). Po ćwiczeniach odbyła się wieczornica, którą zagał prezes tow. dr. Józef Galant, w pełnych siły i miłości dla idei sokolej słowach, skreślając nasze zadania i przedkładając obraz rozwoju gniazda zagórskiego. D. Basiński, imieniem druhów sanockich, zaś d. Stępień imieniem Sokolów przemyskich składowali życzenia zagórzanom, poczem d. Piasecki wygłosił piękny wyjątek z Łuskiny „Wielkiego roku“. Na skończoną całość uroczystego zebrania złożyły się nadto przemowy na temat sokoli druhów: Biegi i Nebenzahla z Sanoka i druhów Zacharjasiewicza, Iwaniszyna (po rusku) i Krügera z Zagórza. — Dnia 15. października w liczbie 13-tu pośpieszyliśmy na obchód kościuszkowski do Sokoła sanockiego. — Jeżeli dodam, iż przy wszystkich naszych

zebraniach doprowadzamy do tego, iż grosz jakiś złoży się na cele ogólne i myśl tę propagujemy, gdy nadmienię, iż Wydział rozpatruje obecnie sprawę otwarcia kursu dla chłopców, będziesz miał Szanowny Druhu, czytający niniejszą korespondencję do końca, obraz naszej egzystencji. Czołem! A. W. Krüger.

Złoczów. Walne zgromadzenie tow. gimn. „Sokół“ w Złoczowie odbędzie w d. 9. lutego b. r. o godzinie 4. popołudniu w sali gimnastycznej. Z Tow. gimn. „Sokół“ w Złoczowie. Przewodniczący: *Krobicki*. Sekretarz: *Al. Misky*.

Kronika.

— † **Aleksander Piotrowski**, członek Sokoła lwowskiego i b. sekretarz kraj. Związku ochotniczych straży pożarnych, zmarł d. 19. grudnia 1895 w Kolibolińcach na Podolu rosyjskiem. Urodzony w r. 1854 w Krakowie, ukończył nauki średnie w szkole Batignolskiej, we Francji, technikę zaś w Krakowie. Już jako uczeń krakowskiej techniki należał do stowarzyszenia straży pożarnej w Krakowie, a przesiedliwszy się do Lwowa w roku 1886 został sekretarzem krajowego Związku strażackiego i redaktorem „Przewodnika pożarniczego — Związek“ i poświęcił się zupełnie w tym charakterze pożarnictwu. Był współautorem „Podręcznika dla ochotniczych straży pożarnych“, który nietylko wiele przyczynił się do podniesienia strażactwa krajowego, ale właściwie naukę tę upowszechnił, wprowadził ją na tory właściwe poważnego traktowania i umożliwił jedną, wspólną dla całego strażactwa modłę dla nauki i służby strażackiej. Ciężka choroba piersiowa, która prawie dwa lata przed śmiercią podkopywała jego siły fizyczne, położyła kres jego gorliwej działalności. Cześć jego pamięci!

— **Składki nadesłane Redakcyi w myśl wezwania w artykule styczniowym „Nasze stanowisko“, tudzież odezwy Wydziału Związku z 10. września 1895 l. 562, i złożone w gal. Kasie oszczędności nr. książ. 59.788:**

Wykazano z końcem grudnia 1895 razem 642 kor. 58 gr.; w styczniu 1896 przybyło: Tow. „Sokół“ w Sanoku zebrane na willi sokolej 9 kor. 20 gr.; razem 651 kor. 78 gr.

— **Egzamin państwowy na nauczyciela gimnastyki do szkół średnich i seminariów nauczycielskich** złożył z końcem grudnia 1895 przed tutejszą c. k. Komisją egzaminacyjną (z odnaczeniem) druh Franciszek Południowski, członek Grona nauczycielskiego „Sokoła“ we Lwowie.

— **Rodzina i Szkoła**, dwutygodnik poświęcony sprawom wychowania domowego i szkolnego, tak fizycznego jak intelektualnego i moralnego zaczął wychodzić we Lwowie (księgarnia Gubrynowicza i Schmidta) z dniem 15. stycznia b. r. pod redakcją pp. Mieczysława Baranowskiego, dyrektora Seminarjum naucz. żeńskiego we Lwowie i Dr. Fr. Majchrowicza, prof. gimnazjalnego.

Brak ściślejszego kontaktu domu i szkoły, nieznanomość zasad pedagogii ze strony rodziców, wielkie błędy często popełniane w wychowaniu domowym, niedostateczny rozwój szkół naszych, a w szczególności jednostronny ich kierunek, uwzględniający tylko stronę moralną i intelektualną — przy zupełnym prawie wyłączeniu wychowania fizycznego i higieny stały się przyczyną, że młodzież nasza okazuje procentowo mniejszą dzielność fizyczną, umysłową i moralną w porównaniu z młodzieżą tych narodów, u których rodzina i szkoła stoją na wyższym stopniu pedagogicznego znawstwa. Rozpowszechnić w jak najszerszych warstwach społeczeństwa naszego zasady racjonalnego wychowania ogólnego tak domowego jak i szkolnego, a przez to podnieść dzielność naszą — oto cel pisma „Rodzina i Szkoła“. Brak takiego doradcy odczuwano u nas już od dawna. Wychodzący

w Warszawie „Przegląd pedagogiczny“, mający te same tendencje, co „R. i Szk.“, wywarł i wywiera ciągle na rodaków naszych za kordonem niepospolity wpływ; — nie przystrojony jednak do naszych stosunków i potrzeb nie wzył się w nasze koła rodzinne. Lukę tę wypełnić — będzie zadaniem nowego pisma, a jak wielce ono dla rodzin naszych potrzebnem jest, niechaj za dowód posłużą choćby tylko nasze sokolnie, — w których mała liczba ćwiczącej młodzieży przerażeniem napelnia każdego zdrowo myślącego i kraj miłującego obywatela. A przecież wina nie czyja inna, jak tylko wyłącznie rodziców, którzy nie zrozumiawszy jeszcze należycie swoich obowiązków, — z braku właśnie takich pism, jak „Rodzina i Szkoła“ — nie spełniają zadań rodzicielskich całkowicie, chociaż brak funduszy nie zawsze stoi na przeszkodzie. — Sokolstwo polskie dąży do odrodzenia narodu — a to stać się może tylko przez oświatę i ćwiczenia fizyczne. Każdy więc objaw nowy, zmierzający do rychlejszego dopięcia celu witamy z uciechą i użyczamy mu swego poparcia; tak też i pojawienie się pisma wnoszącego światło zdrowej pedagogii w rodzinę i szkołę witamy z radością — widzimy bowiem w tem nie tylko dowód naszego wzrostu ale i przybliżaniu celu. — Z tego wychodząc stanowiska, zalecamy czasopismo to gorąco wszystkim rodzinom sokolim — jako niezbędny poradnik w wychowaniu zdrowego pokolenia.

Prenumerata roczna wynosi 3 zł. Objętość jednego numeru 2 arkusze druku garmond — administracja: księgarnia Gubrynowicza i Schmidta Lwów.

— **Kilka słów o piłce nożnej.** Kto widzi u nas grających w piłkę nożną, ten nie pomyśli nawet, że ta zabawa stać się może w razie zbytniego zapału przyczyną śmierci lub kalectwa któregoś z biorących w niej udział. — Wystarczy jednak przejrzeć statystykę wypadków, jakie przy tej grze miały miejsce w Anglii, by nabrać wyobrażenia, do czego nieostrożność i chorobliwa zapalczliwość doprowadzić może. Oto sprawozdania z ostatnich 6 miesięcy wykazują, że przy grach w piłkę o zawody, które w tym czasie się odbyły, padło 20 osób ofiarą śmierci, kilkaset zaś ciężkie poniosło kalectwa. Nietylko jednak biorący udział w zabawie narażeni są na utratę życia lub zdrowia wskutek nieostrożnego kopnięcia, czy też upadku, ale tak znani ze swej zimnej krwi synowie Albionu, do tego stopnia zapalają się przy grze, że biednych sędziów, którzy mają rozstrzygnąć jakąś kwestję sporną, czy też zwycięstwo jednej, albo drugiej strony w zawodach, obrzuca partya niepomyślnem dotknięta wyrokiem, gradem kamieni i cegieł. Nie rzadko i publiczność miesza się do tego ataku na sędziów, tak, że zwykle liczna bardzo, a z samych silnych ludzi dobrana policja, nie może sobie rady dać z uspokojeniem rozsierdzonych graczy i publiczność. Piękna zabawa! — Wiedocznie jednak nie w dzisiejszych dopiero czasach, poczęła się objawiać przy tej grze zbytnia zapalczliwość Anglików stając się powodem licznych i częstych nie szczęść, skoro już w zapiskach parlamentu szkockiego z r. 1458, czytamy powziętą w tymże roku przezeń uchwałę, mocą której zabrania surowo zabawy w piłkę nożną, przyczem usprawiedliwia zakaz swój tem, że zabawa ta jest nadzwyczaj trywialną i niegodną ludzi inteligentnych (*sic*), gdyż pokaleczone i podrapane po każdej grze twarze i ręce, oraz podarte i piaskiem lub ziemią powalane ubrania robią wrażenie, jak gdyby grający brali udział nie w zabawie, lecz w jakiejś zażartej burdzie ulicznej.

Skoro już mowa o piłce nożnej, to musimy tu wspomnieć o pewnej nowości na tem polu. Oto studenci uniwersy-

tetu Havas w Stanach Zjednoczonych, wprowadzili u siebie do zabaw zamiast dotychczas powszechnie używanej „football“, piłkę kauczukową powietrzem wypełnioną ogromnych stosunkowo rozmiarów, bo o średnicy 7-miu stóp. Pomimo swej wielkości jest piłka owa nadzwyczaj elastyczną i lekką, tak, że z łatwością daje się podrzucać nogą, ręką, głową lub plecami, który to ostatni sposób najwięcej jest używany. Gra tą piłką rozpowszechniła się nadzwyczaj szybko w Stanach Zjednoczonych, a jest nadzieja, że niedługo poznamy ją u nas w Europie.

— **Ćwiczenia gimnast. młodzieży szkolnej.** Na 64 dorocznem zgromadzeniu od 30. lipca do 3. sierpnia b. r. najznakomitszego angielskiego towarzystwa lekarskiego „British Medical Association“ mówił w sekcji ginekologicznej *Playfair* z Londynu o „hygienie dziewczęcia w okresie dojrzewania“ i zakończył wnioskiem, że ćwiczenia gimnastyczne i gry atletyczne powinny być w szkołach żeńskich zarówno obowiązkowemi, jak w szkołach chłopców. (Mowa tu naturalnie o Anglii i o państwach, które nas w tej mierze grubo wyprzedziły). Wiosłowanie, jazdy na kole i t. p. zabawy uważa *Playfair* za dobre; za to Cricket, Foot-ball (piłkę nożną), a nawet Lawn-tennis wydają się zdaniem jego zbyt silnemi ćwiczeniami dla dziewcząt w okresie wzmiankowanym. — Jak wielkie w takich okolicznościach zadanie spada na Tow. sokole i korpusów wakacyjnych, jakoteż kolonij wakacyjnych dla dziewcząt, wzmiankować nie potrzebujemy.

— **Česká Galerie.** Nakładem drukarni J. Stolarza w Pradze, ul. Školská l. 26, a pod redakcją dd. V. Minaříka i J. V. Alexandra, zaczęło wychodzić piękne wydawnictwo mające zawierać w każdym zeszycie (po 80 ct.) sześć obrazów fotodrukowych formatu naszego pisma. Pierwszy zeszyt poświęcony Sokolstwu mieści obrazy: Sokół rzucający oszczep, Sokół wspierający kulę (3 obr.) i Sokół wspierający kulolaskę (2 obr.). — Wszystkie osoby zdjęte nago przedstawiają typy prawdziwie pięknego, ćwiczeniami cielesnemi urobionego ciała męskiego. Szczególnie — Sokół rzucający oszczep i wspierający kulę jest jakby posągiem wyszłym z pracowni greckiego rzeźbiarza.

Zalecamy nabycie tego zeszytu wszystkim towarzystwom sokolim i druhom, pewni, że zbiory ich zasila się czemś pięknem, pouczającym i — zachęcającem.

Sprawozdanie

z 3-go ciągnięcia akcji pożyczkowych budowy domu Sokola w Nowym Sączu, odbytego w dniu 6. stycznia b. r.

Włożono losów do urny z pominięciem już dawniej wyciągniętych, 347 sztuk, a z tych wyciągnięto 26 w następującym porządku: 258, 320, 230, 198, 107, 158, 54, 245, 45, 269, 304, 217, 199, 108, 357, 373, 110, 23, 331, 111, 228, 63, 163, 377, 223 i 214.

Z Wydziału Towarzystwa gimnast. „Sokół“.

Nowy Sącz, dnia 18. stycznia 1896.

Sekretarz: *Tad. Huët.*

Prezes: *Lipiński.*

Już opuścił prasę

ROCZNIK SOKOLI 1896

w formacie kieszonkowym, oprawny w płótno ang., objętości 14 ark. drobnego druku

Cena egzempl. 60 ct. — W zwykłej oprawie 45 ct.

Zamawiać można w Administracji „Przewodnika“.

Przesyłka tylko za gotówkę lub za zaliczką.

Treść: Do okręgów sokolich. — Stara hydra. — Ćwiczenia wolne czyli wspólne na miejscu. (C. d.). — Ćwiczenia na III. Złot sokolstwa polskiego w Krakowie uchwalone przez związkowe Grono nauczyciel. — Sprawy tow. gimnast. polskich. — Kronika. — Sprawozdanie. — Inzeraty.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski.

Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie ul. I . . . 4.