

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA W ŁWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACJA ULICA ZIMOROWICZA L. 5.

Prenumerować można: w Administracji, w kancelaryi 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 pojedynczo bez przesyłki	15 ct.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:	
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi	1 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.	

Filne korespondencje upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

Zmiana stroju ćwiczebnego

mającego się używać podczas ćwiczeń publicznych.

Uchwałą Wydziału Związku z d. 23. maja 1895 postanowiono zatrzymać szare spodnie ćwiczebne do ćwiczeń na otwartych miejscach, a zezwolono na jednolite używanie ciemnych spodni ćwiczebnych do ćwiczeń publicznych w miejscach zamkniętych.

Korzystając z tej uchwały, prawie we wszystkich szczególnie zaś większych — towarzystwach związkowych druhowie, którzy biorą udział w ćwiczeniach gimnastycznych, zaopatrzyli się w ciemno granatowe spodnie ćwiczebne i sprawdzili, że one nie tylko pod względem estetycznym przedstawiają się korzystniej lecz i pod względem praktycznym lepsze są od szarych.

Gdy wszystko to zostało stwierdzone zgodnym doniesieniem członków związkowego grona nauczycielskiego i gdy nie zachodzi już obawa narażenia na całkiem nowy wydatek całego ogółu druhow biorących udział w ćwiczeniach,

Wydział Związku przychylając się do jednomyślnego wniosku związkowego grona nauczycielskiego, postanowił:

Do wszelkich ćwiczeń publicznych, tak na boiskach jak w miejscach zamkniętych, będą członkowie towarzystw związkowych używali wyłącznie ciemnych granatowych spodni ćwiczebnych i mają wystąpić w nich już na III. Zlocie w Krakowie.

Podając niniejszem tę uchwałę do wiadomości i ścisłego przestrzegania, Wydział Związku uważa za właściwe przypomnieć Wydziałom wszystkich towarzystw związkowych, że mają obowiązek dopilnować, aby wszyscy druhowie, istniejące w niektórych towarzystwach komisye ubiorowe i dostawcy strojów sokolich uroczystych i ćwiczebnych stosowali się bezwzględnie do wydanych przepisów co do odznak, tudzież barwy, kroju i wymiarów stroju sokolego, ponieważ objawiająca się dotychczas różnorodność i dowolność uchybia wymogom jednolitości, która w towarzystwach zostających pod jednym kierownictwem jest bezwarunkowo konieczną.

Czołem!

Wydział Związku polskich gimnast. Towarzystw sokolich.

Złot poznański.

Druhowie!

W dniu 14., 15. i 16. sierpnia b. r. odbędzie się pierwszy złot wszechsokoli w Poznaniu. Idea zaszczerpiona przed niedawnym czasem w pruskim zaborze coraz silniejsze korzenie zapuszcza w ziemi kresowej. I dalej pójdzie, niosąc społeczeństwu zdrowie fizyczne i siły, potęgując karność i energię, szerząc zasady równości i braterstwa. Nie jesteśmy optymistami, nie zapoznajemy bynajmniej, ile trudności jeszcze zwalczyć trzeba, ile wysiłków i pracy niezmordowanej nas czeka, zanim dumne słowo z ust naszych popłynie: Jest duch sokoli w dzielnicach kresowych! — Wierzymy jednak niezłomnie w żywotność naszej idei, a tą wiarą silni, pragniemy wyteńczyć wszystkie siły, aby przyspieszyć rozwój sokolstwa w zaborze pruskim. I oto złot wszechsokoli w Poznaniu ma być nowym i potężnym rozsądnikiem ideałów naszych, generalnym przeglądem dotychczasowych zdobyczy, analizą słabości i niedostatków, podstawa reform żywotnych i gromką, ducha krzepiącą pobudką do wytrwałej pracy sokolej.

Zwracamy się zatem przedewszystkiem do Was, Sokole zaboru pruskiego, i do Was gniazda związkowe, rozrzucone na obczyźnie w państwie niemieckim. Obowiązkiem Waszym stawić się jak jeden mąż w dniu zlotu wszechsokolego w grodzie Przemysława, obowiązkiem Waszym poważne zastępy ćwiczących wprowadzić na boisko, obowiązkiem Waszym pomyśleć już dzisiaj o przygotowaniach do igrzysk złotych. Dom nasz otwarty, w sercach miłość bratnia — czekamy na Was Druhowie!

Z równą prośbą serdeczną i pobudką sokolą zwracamy się do Druhow zaboru austriackiego. Wy to jesteście mistrzami naszymi, Wy pierwszymi krzewicielami idei sokolej na ojczystej ziemi. Więc przybywajcie i niechaj obecność Wasza w murach Poznania będzie wyrazem sokolego braterstwa, niechaj młode gniazda zaboru pruskiego uczą się od starszych druhow, jak rozwijać i hartować wspólne ideały. Kresowe sokole wzywają do łącznej pracy i zabawy, i wierzą, że żadna z drużyn blizkich i dalekich obojętną nie będzie na głos tej pobudki.

O bliższych szczegółach zlotu, o programie kwaterunku i t. p. informować będziemy Szanownych Druhow w miarę rozwoju prac komisji zlotowej.

Czołem!

Wydział Związku Sokolów polskich w państwie niemieckim.

Bernard Chrzanowski Dr. W. Rabski, J. Nowicki
przewodniczący zast. przewodniczącego
Walery Łebinski, sekretarz.

Zawsze wprzód!

(Rozmyślania przedzlotowe).

(Ciąg dalszy).

Powiedziałem już, że każdy najdrobniejszy szczegół ćwiczeń zlotowych — jak wszelkich w ogóle ćwiczeń publicznych — winien być skończenie doskonały i piękny, aby złożyć się na całość przynoszącą sokolstwu chlubę i pożytek.

Właściwie powinniśmy wszyscy, jak jeden mąż, być czynnikami tej całości, gdyż każdy Sokół jednakie ma obowiązki, a głównym pomiędzy nimi — stawianie do ćwiczeń.

Ponieważ jednak ściśle spełnianie tego obowiązku należy i podobno długo jeszcze bardzo długo będzie należeć do sfery zwykłej teorii, przeto musimy pozostawić zaszczyt stworzenia tej pięknej całości druhom, którzy stając regularnie do ćwiczeń i kształcąc się w rzemiośle sokolem zasługują na miano — kwiatu sokolstwa.

A my inni — zawiadowcy, intendanci, kaznodzieje, pisarze zakonu sokolego — czy podczas uroczystości zlotowych nie będziemy mieli do spełnienia żadnej roli, któraby miała jakąś cechę sokola, a przeto musiała znaleźć się w ścisłych granicach prawideł wynikających z ducha takiej organizacji, jaką jest nasza, sokola?

Owszem, przecież w programie Zlotu umieszczono pochód uroczysty. I o nim właśnie muszę powiedzieć nieco obszerniej — częścią z uwagi na gniazda młodsze, częścią zaś w zamiarze przypomnienia sporej liczbie starych druhów, że pochód, do którego stają Sokole, nie śmie być czemś w rodzaju — koncertu spacerowego.

Już to samo, że nie wolno nam stanąć do pochodu inaczej, jak w jednolitych strojach sokolich, jest dostateczną wskazówką, iż pochód sam nie może być czemś przypadkowym, dyletanckim. A jednak, jakże wiele możnaby o tem powiedzieć!

Najważniejszy zarzut, jakiby można zrobić uczestnikom pochodów — i to właśnie druhom, którzy nie biorą udziału w ćwiczeniach gimnastycznych — jest ten, iż nie chcą uprzytomnić sobie niezaprzeczonego i codziennie powtarzającego się faktu, że najlepiej wyćwiczony mniejszy czy większy oddział wojska, które przecież ustawicznie przerabia ćwiczenia rzędowe, występywanie, kroki, trzymanie się, krycie, równanie, rozstęp, zwroty, zachodzenia, odpady — nigdy inaczej do uroczystego nie wystąpi pochodu, jak po należytem przygotowaniu się do niego, czyli po przeciwczeniu tego wszystkiego, co składa się na dokładny, jednolity, piękny pochód. I jeżeli czasem wydarzy się jaka usterka, ileż to uwag bardzo trafnych słyszy się z ust, zdawałoby się, całkiem niekompetentnych. Powtarza się tu to samo, co można zauważyć podczas produkcji muzycznej, że ludzie, którzy ani śpiewają, ani grają, posłyszają i skrytykują nawet najdrobniejszą usterkę. Każdy bowiem cywilizowany człowiek — jeżeli nie jest kaleką — ma wyrobione poczucie rytmu objawiające swą wrażliwość słuchem, gdy rozchodzi się o równość i harmonię tonów, a wzrokiem, gdy rozchodzi się o równość i harmonię ruchów.

Nie przypuszczam zarzutu, że porównanie naszego pochodu z wojskowym jest może za śmiałe, boć nikt nie zaprzeczy, że jeżeli sokolstwo ma jakie znamiona wojskowe, to niezawodnie i może wyłącznie o tyle, o ile odbywa ćwiczenia rzędowe.

Nie przypuszczam dalej zarzutu, że czego można wymagać od żołnierza, to przedstawia się zbyt wy-

górowaniem w odniesieniu do Sokolów, zwłaszcza takich, którzy nie biorą udziału w ćwiczeniach, a nie przypuszczam dlatego, że nie wolno nam pominąć przeciętnej inteligencji naszych szeregów o wiele wyższej od takiejże inteligencji szeregów wojskowych, tudzież tej, którą chlubimy się, świadomości naszej, która jako pierwsze przykazanie dla każdego Sokola stawia dbałość o powagę i dostojność wszelkich naszych czynów, a przeto i występów na zewnątrz.

I zrzekam się — bardzo ponętne dla mojej właściwości pisarskiej — wyliczania usterek, jakie podpadły zmysłowi spostrzegawczemu wszystkich umiających patrzeć na nasze dotychczasowe pochody, a chciałbym tylko w sposób jak najbardziej gorący zalecić wszystkim druhom, którzy wezmą udział w pochodzie krakowskim, w pierwszej zaś linii wszystkim tym, którzy za dostojność niedalekiego już zlotu naszego będą odpowiedzialni, aby pomni zasadniczego hasła każdej żywotnej instytucji, hasła — zawsze wprzód! — raczyli przypomnieć sobie o uchwałach, które mając na oku dobro sokolstwa, z jednej strony na wszystkich druhów, którzy są w posiadaniu stroju sokolego, nakładają obowiązek wzięcia udziału w pochodzie, z drugiej zaś nakazują odbywanie dokładnej musztry.

Z uznaniem podnieść muszę, że już dziś w wielu gniazdach naszych odbywa się regularna musztra, jako przygotowanie do Zlotu krakowskiego, a nie wątpię, że i w innych gniazdach rozumieją jej potrzebę choćby w interesie samych druhów biorących udział w pochodzie, którym przecie nie może być miłym, jeżeli uczestnicy pochodu zmuszeni są przypominać im podczas niego, elementarne zasady zachowania się w szeregu ruszającym z miejsca, kroczącym i przystawającym.

Zupełnie dostateczne wskazówki znajdują wszyscy w „Rozkazach do ćwiczeń rzędowych“ i w „Roczniku sokolim“ na r. 1896.

Nie zawadzi nakoniec przypomnieć, że uchwałą II. Zjazdu delegatów wzbroniono publicznego występywania kobiet w stroju sokolim, a przeto pośrednio uczestniczenia ich w pochodach, i że uchwałą tego samego Zjazdu zabroniono druhom, którzy z jakichkolwiek powodów nie mogą brać udziału w pochodzie, występywania publicznie w stroju sokolim podczas trwania pochodu.

Powody tych obydwu zakazów są tak łatwe do zrozumienia, że uważam za zbędne wyłuszczać je tutaj.

(C. d. n.)

Dr. X. F.

Ćwiczenia przygotowawcze do budowania piramid na III. Zlot w roku 1896.

Jeden na dwóch.

(Rysunki p. „Przewodnik“ nr. 4. z r. 1896.

♀ ♀ ♀ Ustawienie pierwotne.
1 2 3

I.

♀	♀	♀	Na „raz!“	1 i 2 czołem ku sobie, zewnętrzne swe ręce na barki złóż!
1	2	3		
♂+	♂+			
1	2		Na „dwa!“	3 w pośrodku czołem do przodu opiera ręce na barkach 1 i 2. 3 skacze do podporu i klęka na ramiona 1 i 2. 1 i 2 podkładają środkowe swe ręce na barki.

Na „trzy!“ 3 jedno ramię wpion zewnątrz, drugie ramię w dół zewnątrz.
 Na „hop!“ zeskok, wszyscy wracają do pierwotnego ustawienia.
 (rysunek: obraz I. a) figury 2, 3, 8).

II.

Na „raz!“ 1 i 2 zwrot w lewo, 3 w środku zwrot w prawo.
 1 i 2 w rozkrok, 2 skłon mierny wprzód.
 1 splata zwiśle ręce przed sobą, 3 stawia na ręce 1 prawą stopę.
 Na „dwa!“ 3 stawia lewą stopę na plecy 2, poczem prawą stopę na lewy bark 1.
 Na „trzy!“ 3 ramiona w pion skos.
 Na „hop!“ zeskok, wszyscy wracają do pierwotnego ustawienia.
 (rysunek: obraz II. a) figury 2, 3, 8).

III.

Na „raz!“ 1 i 2 czołem ku sobie w podpór leżąc klęczny.
 Na „dwa!“ 3 staje prawą stopą na grzbiecie 1, poczem lewą na grzbiet 2.
 Na „trzy!“ 3 ramiona w pion.
 Na „hop!“ zeskok, wszyscy wracają do pierwotnego ustawienia.
 (rysunek: obraz II. b) figury 3, 5, 9).

IV.

Na „raz!“ 1 czołem do przodu, 2 i 3 czołem ku sobie, 3 w pośrodku.
 2 w rozkrok, 3 opiera ręce na barkach 2 i podaje lewą nogę swą 1.
 Na „dwa!“ 3 podskakuje w podpór, 2 pomaga. 1 wznosi 3 za nogi do góry (lewe swe ramię w pion).
 Na „trzy!“ 1 wypad lewą w bok, prawe ramię w dół zewnątrz.
 Na „hop!“ zeskok, wszyscy wracają do pierwotnego ustawienia.
 (rysunek: obraz III. a) figury 2, 3, 8).

V.

Na „raz!“ 1 czołem do przodu, lewą klęka, prawą rozkrok.
 2 i 3 czołem do siebie, 3 w pośrodku.
 2 klęka lewą, 3 opiera ręce na barkach 2 i podaje lewą swą nogę 1.
 Na „dwa!“ 3 skacze do podporu, 2 pomaga podpierając, 1 lewą ręką podnosi nogi 3 do góry.
 Na „trzy!“ 1 prawe ramię w bok.
 Na „hop!“ zeskok, wszyscy wracają do pierwotnego ustawienia.
 (rysunek: obraz III. b) figury 2, 3, 8).

VI.

Na „raz!“ 1 i 2 czołem do siebie, 3 staje za 2.
 2 ramiona w pion, podaje ręce 3 i nastawia prawą łydkę.
 Na „dwa!“ 3 staje prawą stopą na prawej łydce 2, poczem ztąd odrazu wyskakuje na barki 2, pięty razem łączy, i prostuje się, 2 obejmuje rękami łydki 3.
 Na „trzy!“ 1 i 2 wypad prawą wprzód, 2 wraz z 3 nachyla się do przodu,

1 podiera rękami biodra 3, 3 zaś wznosi ramiona w pion.
 Na „hop!“ zeskok, wszyscy wracają do pierwotnego ustawienia.
 (rysunek: obraz IV. a) figury 1, 2, 7).

VII.

Na „raz!“ 1 i 2 w rozkrok, kolana ugnij, 3 w pośrodku nich.
 Na „dwa!“ 3 wstępuje prawą stopą na lewe udo 1, poczem lewą stopą na prawe udo 2.
 1 i 2 obejmują środkowemi ramiemi kolana 3, a zewnątrz rękami podpierają stopy 3.
 Na „trzy!“ 3 ramiona w pion.
 Na „hop!“ zeskok, wszyscy wracają do pierwotnego ustawienia.
 (rysunek: obraz IV. a) figury 3, 4, 8).

VIII.

Na „raz!“ 1 i 2 zwrot w prawo, 1 klęka lewą nogą, 2 wypad lewą wprzód.
 3 w pośrodku opiera ręce na barkach 2 i wstępuje prawą stopą na lewe udo 2.
 Na „dwa!“ wstępuje 3 lewą stopą na bark 1, przyczem 2 pomaga, poczem 3 prawą stopą wstępuje na bark 1, (3 stoi na barkach 1, a 1 rękami trzyma go za gołenie).
 Na „trzy!“ 3 nachyla się do przodu, 2 podiera rękami biodra 3.
 Na „hop!“ zeskok, wszyscy wracają do pierwotnego ustawienia.
 (rysunek: obraz IV. b) figury 2, 3, 8).
Adur.

Zarys szkoły zapasów na całe ciało.

A. Ustawienie.

Sokoły, podzieleni na „pierwszych“ i „drugich“, stoją naprzeciw siebie na odległość jednego kroku w postawie zasadnej.

B. Pozdrowienie.

Pierwsi:

Drudzy:

- | | | |
|---|----|------------|
| 1. $\frac{1}{8}$ obrotu w lewo, prawą rękę podaj! | 1. | } tak samo |
| 2. lewą wykrok na zewnątrz! | 2. | |
| 3. prawą wykrok na obce miejsce! | 3. | |
| 4. w prawo obrót do postawy zapaśnicz. w prawo. | 4. | |

C. Postawa zapaśnicza w prawo.

Postawa wykroczna w prawo na zewnątrz, ciężar ciała na obu stopach, oba kolana miernie ugięte i na zewnątrz rozwarte, pierś i głowa wprzód, krzyż wstecz podane. Prawe ramię wyprostowane dłonią swą spoczywa na lewym barku przeciwnika, lewa zaś ręka przewieszona na prawym ramieniu przeciwnika.

Analogicznie przeciwnie: *p. zapaśnicza w lewo.*

D. Chwyty z post. zapaśnicz. w prawo.

Chwyty poniżej skreślone, służą do natarcia (ataku) na przeciwnika, względnie do obalenia go na ziemię.

1. Chwyt za kark.

Pierwsi:

Drudzy:

- | | | |
|---|----|--------------|
| 1. prawą wypad wprzód do środka! | 1. | } pozwalają. |
| 2. prawem ramieniem obejm kark przeciwnika! | 2. | |
| 3. do lewej strony, ponad swe prawe udo, tłocz! | 3. | |

4. do postawy wróć — tupnij!
na 5—6—7—8 przeciwnie, to znaczy: drudzy wykonują „chwyt za kark“, a pierwsi pozwalają.

2. Chwyt za krzyżce.

- | | |
|--|--------------|
| Pierwsi: | Drudzy: |
| 1. prawą wypad wprzód zewnątrz! | 1.) |
| 2. oboma ramionami uchwycić w pół przeciwnika! | 2.) |
| 3. dźwignij! | 3.) |
| 4. do postawy wróć — tupnij!
na 5—6—7—8 przeciwnie. | 4. tak samo. |

3. Chwyt za ramię z obrotem.

- | | |
|---|--------------|
| Pierwsi: | Drudzy: |
| 1. prawą wypad wprzód do środka; — uchwycić za prawe ramię przeciwnika, lewą ręką za przyręczce nachwytem, prawą ręką podchwytem pod pachę! | 1.) |
| 2. pół obrotu w lewo — złóż ramię przeciwnika na swój prawy bark! | 2.) |
| 3. skłoń się wprzód — dźwignij! | 3.) |
| 4. do postawy wróć — tupnij!
na 5—6—7—8 przeciwnie. | 4. tak samo. |

4. Chwyt za kark z obrotem.

- | | |
|--|--------------|
| Pierwsi: | Drudzy: |
| 1. prawą wypad wprzód! | 1.) |
| 2. pół obrotu w lewo — tyłem do przeciwnika, obiema rękami chwycić go za kark! | 2.) |
| 3. skłoń się wprzód — dźwignij! | 3.) |
| 4. do postawy wróć — tupnij!
na 5—6—7—8 przeciwnie. | 4. tak samo. |

5. Chwyt za brzuch.

- | | |
|--|--------------|
| Pierwsi: | Drudzy: |
| 1. lewą wypad na zewnątrz! | 1.) |
| 2. lewą ręką odrzucić prawe ramię przeciwnika w górę do środka, prawą pchnij wstecz, by przeciwnik się tyłem obrócił, oboma ramionami uchwycić go w pół! | 2.) |
| 3. dźwignij! | 3.) |
| 4. do postawy wróć — tupnij!
na 5—6—7—8 przeciwnie. | 4. tak samo. |

6. Chwyt za brzuch ciągiem.

- | | |
|---|--------------|
| Pierwsi: | Drudzy: |
| 1. przeciwnika za prawy przedbark obiema rękami uchwycić! | 1.) |
| 2. prawą zakrok, pociągnij przeciwnika do swej prawej strony, by się obrócił tyłem ku tobie, oboma ramionami w pół go uchwycić! | 2.) |
| 3. dźwignij! | 3.) |
| 4. do postawy wróć — tupnij!
na 5—6—7—8 przeciwnie. | 4. tak samo. |

7. Chwyt za przedudo.

- | | |
|--|--------------|
| Pierwsi: | Drudzy: |
| 1. prawą wypad wprzód! | 1.) |
| 2. lewą ręką za prawe przedudo przeciwnika uchwycić! | 2.) |
| 3. lewą ręką ciągnij, prawą do tyłu tłocz! | 3.) |
| 4. do postawy wróć — tupnij!
na 5—6—7—8 przeciwnie. | 4. tak samo. |

8. Chwyt za biodro.

- | | |
|--|--------------|
| Pierwsi: | Drudzy: |
| 1. lewą wypad wprzód! | 1.) |
| 2. lewym ramieniem uchwycić przeciwnika od przodu za jego lewe biodro, prawym zaś ramieniem z zewnątrz od tyłu za jego prawą nogę w kolanie! | 2.) |
| 3. dźwignij! | 3.) |
| 4. do postawy wróć — tupnij!
na 5—6—7—8 przeciwnie. | 4. tak samo. |

9. Chwyt rozkroczny.

- | | |
|--|--------------|
| Pierwsi: | Drudzy: |
| 1. prawą wypad wprzód! | 1.) |
| 2. skłoń się wprzód, przyłóż kark do prawego biodra przeciwnika, lewą ręką (nachwytem) uchwycić za prawe przyręczce przeciwnika, prawym zaś ramieniem jego prawe przedudo ze środka! | 2.) |
| 3. prostuj się i dźwignij! | 3.) |
| 4. do postawy wróć — tupnij!
na 5—6—7—8 przeciwnie. | 4. tak samo. |

10. Chwyt skretem za ramię.

- | | |
|---|--------------|
| Pierwsi: | Drudzy: |
| 1. prawą wypad wprzód do środka! | 1.) |
| 2. lewą ręką uchwycić prawe przyręczce przeciwnika, pół obrotu w lewo, prawe swe ramię przeniesie ponad głowę przeciwnika, tak byś ujął jego prawe ramię pod swą pachę! | 2.) |
| 3. skłoń się wprzód — ciągnij! | 3.) |
| 4. do postawy wróć — tupnij!
na 5—6—7—8 przeciwnie. | 4. tak samo. |

Wszystkie powyższe chwytów przeciwczamy następnie na cztery takty np.

Chwyt za kark.

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| Pierwsi: | Drudzy: |
| 1. chwyt za kark! | 1. pozwalają! |
| 2. do post. wróć — tupnij! | 2. do post. wróć — tupnij! |
| 3. pozwalają! | 3. chwyt za kark! |
| 4. do post. wróć — tupnij! | 4. do post. wróć — tupnij! |

W podobny sposób przerabiamy wszystkie chwytów.

E. Chwytów z post. zapaśniczej w lewo.

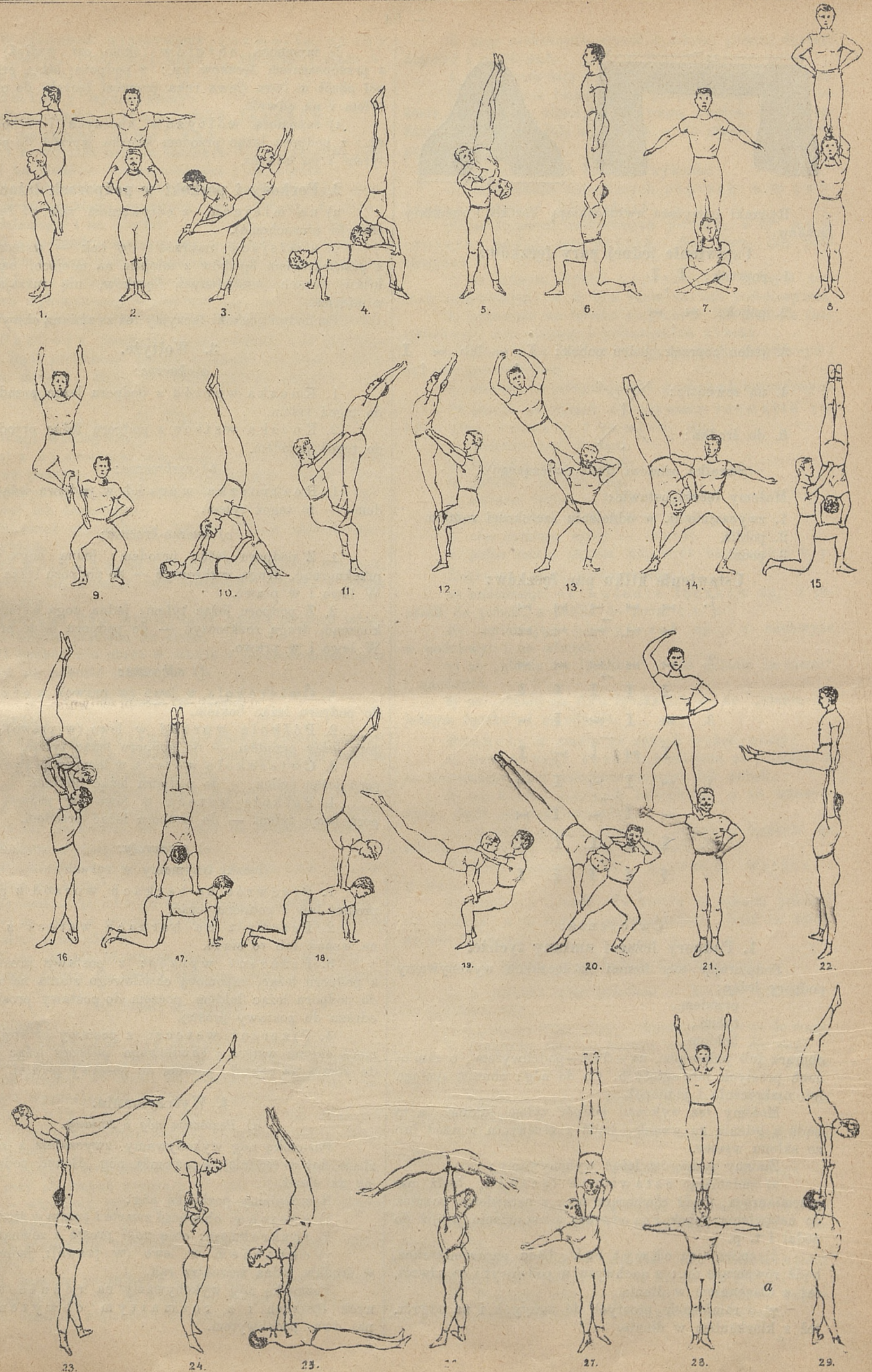
Poznane chwytów z postawy zapaśniczej w prawo przeciwczamy później zupełnie analogicznie z postawy zapaśniczej w lewo, a to początkowo na ośm taktów w ten sposób, że w pierwszych czterech taktach „pierwsi“ nacierają, „drudzy“ pozwalają, w dalszych zaś czterech taktach przeciwnie, poczem na cztery takty, w ten sposób, że w pierwszych dwóch taktach „pierwsi“ nacierają „drudzy“ pozwalają, w dalszych zaś dwóch taktach przeciwnie.

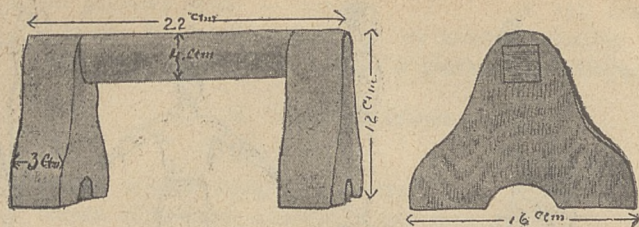
Po dokładnem wyćwiczeniu „chwytów“ przystępuje nauczyciel do nauki „kryć“ „odchwyty“ i „złud“, składających się z groźby i natarcia.

Adur.

Ćwiczenia na łączkach.

Przyrząd: łączki wyrabiamy z twardego drzewa, a części, które przylegają do ziemi podkładamy sukniem lub kauczukiem.





Rysunki powyższe uwidoczniają kształt i rozmiary łeczków.

Ustawienie jednej pary łeczków:

1. poprzek: I I
2. pobok: H H
3. jeden poprzek, jeden pobok: I H lub H I
4. na zewnątrz:
5. do środka:

(Strzałka oznacza front ćwiczącego).

Możemy łeczki ustawić:

1. zwyczajnie tj. w oddaleniu szerokości ramion.
2. поблиз.
3. podal.

Ustawienie kilku par łeczków:

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
- i t. p.

Ćwiczenia:

1. Podpory leżąc i zmiany tychże.

Podpierając się dłońmi na łeczkach wykonywamy podpory leżąc:

- przodem,
- tyłem,
- bokiem,

oburącz lub jednorącz, na—dwi—podchwytem, o ramionach prostych lub ugiętych. Co do nóg: obunóż spojono lub rozkrocznie i jednonóż.

Możemy też wykonać podpór tyłem łukiem, a to bądź z leżenia na wznak, bądź z przewrotu wprzód lub ze skłonu wstecz.

Zmiany podporów leżąc wykonywamy:

α) zmieniając ustawienie łeczków, bądź naprzemianrącz, bądź równorącz np.: z ustawienia poprzek do ustawienia pobok i na odwrót; z ustawienia поблиз do podal i t. p.

β) zmieniając chwyt rąk, bądź naprzemianrącz, bądź równorącz np.: z nachwytu w podchwyt i na odwrót, też z klaskaniem w dłonie.

γ) o ramionach prostych do ugiętych i na odwrót, też z klaskaniem w dłonie.

δ) zapomocą obrotów (około osi wzdłuż) wraz z przenoszeniem łeczków np.: z podporu leżąc przodem, pół obrót w lewo (lewa ręka przenosi łeczek) do podporu tyłem i na odwrót.

ε) zapomocą woltyżów w kucznych i obocznych np.: z podporu leżąc przodem kuczka wprzód do podporu tyłem i na odwrót.

2. Pochody i poskoki w podporach leżąc.

α) na miejscu, z odrywaniem rąk od łeczków. (Łeczki nieruchome).

β) z miejsca: naprzód — w bok — wstecz bądź z przenoszeniem łeczków z miejsca na miejsce, bądź na kilku parach ustawionych łeczków, nie ruszając ich z miejsca.

Pochody i poskoki łączymy też ze zmianą chwytu rąk.

3. Woltyże.

a) kuczne:

1. Kuczka wprzód z podporu leżąc przodem — do tegoż tyłem.

2. Kuczka wstecz z podporu leżąc przodem — do tegoż przodem.

b) rozkroczne:

1. Rozkrocza wprzód z podporu leżąc przodem — do tegoż tyłem.

c) kuczno-kroczne:

1. Z podporu leżąc przodem: jedną nogą wprzód przekucznąć, drugą rozkroczyć — do podporu leżąc tyłem. W lewo i w prawo.

2. Z podporu leżąc tyłem: jedną nogą wstecz przekucznąć, drugą rozkroczyć — do podporu leżąc przodem, W lewo i w prawo.

d) oboczne:

1. Ćwierćkole w lewo (w prawo) wprzód — do podporu leżąc bokiem.

2. Półkole wprzód w lewo (w prawo) z podporu leżąc przodem — do podporu leżąc tyłem.

3. Ćwierćkole wstecz w lewo (w prawo) z podporu leżąc tyłem — do podporu leżąc bokiem.

4. Półkole wstecz w lewo (w prawo) z podporu leżąc tyłem — do podporu leżąc przodem.

e) przewroty:

(łeczki trzymamy w rękach)

1. Przewrót na barkach wprzód z postawy prostej lub z podporu leżąc.

2. Przewrót na barkach wstecz z leżenia na wznak lub ze siadu.

3. Przerzut wprzód: z postawy prostej lub z podporu leżąc, zapomocą chwilowego stania na rękach; do podporu leżąc łukiem, poczem do postawy prostej, lub odrazu do postawy prostej.

4. Przerzut wstecz: z postawy prostej, zapomocą skłonu wstecz i chwilowego podporu leżąc łukiem, do stania na rękach, poczem do postawy prostej.

4. Wytrzymania.

a) Poziomka nóg i zmiany.

Poziomkę nóg wykonywamy zwyczajnie z siadu na ziemi, lub co trudniej, z poziomki nóg, dłońmi podpierając się na ziemi.

Rozróżniamy poziomkę nóg:

α) spojona: obie nogi zwarte i proste w środku rąk.

β) rozkrokiem: obie nogi proste z zewnątrz rąk.

γ) okrakiem w lewo (w prawo): jedna noga w środku, jedna zewnątrz rąk.

Poziomkę nóg wykonywamy na różnie ustawionych łeczkach i z rozmaitym chwytem rąk: na—dwi—podchwytem.

W poziomce wykonywamy rozmaite ruchy nóg, jakoto: rozkroczyć i złączyć — skrzyżnąć i złączyć — skurczyć i prostować i t. p.

Zmiany wykonywamy:

α) zmieniając ustawienie łęczków.

β) zmieniając chwyt rąk.

γ) z poziomki nóg na łęczkach — do poziomki nóg, dłońmi na ziemi — naprzemianując i na odwrót.

δ) z poziomki nóg spojonej do poziomki nóg, okrakiem lub rozkrokiem, zapomocą przestawienia łęczków: naprzemianując i na odwrót.

ε) z poziomki spojonej do poziomki okrakiem lub rozkrokiem i na odwrót, zapomocą kuczki wstecz i wprzód.

Obroty (zwyczajnie ćwierćobroty) w lewo lub w prawo wykonywamy w poziomce spojonej: bądź z przestawieniem łęczków, bądź na kilku ustawionych łęczkach.

Pochody (poskoki) w poziomkach nóg wykonywamy, bądź przenosząc łęczki, w rękach trzymane, z miejsca na miejsce, bądź na kilku parach łęczków (bez przenoszenia).

b) Wagi:

Wagi wykonywamy:

α) z oparciem na łokciach, bądź na obu, bądź na jednym. Oburącz lub jednorącz. Łęczki ustawiamy zwyczajnie pobliż: poprzek lub pobok. Chwyt rąk: podchwyty lub dwuchwyty.

Również na jednym łęczku pobok ustawionym: podchwytem.

β) wolne t. z. nie opierając się wcale na łokciach, lecz wolno się unosząc, na łęczkach: poprzek i pobok ustawionych.

Powyzsze wagi wykonywamy bądź z podporu leżąc, bądź z leżenia przodem do ziemi.

O pochody i o obrót w wadze z przenoszeniem łęczków też się pokusić możemy.

c) Stanie na głowie

wykonywamy:

α) głową na ziemi, jeśli głowę o ziemię oprzemy.

β) głową na łęczku, jeśli głowę na trzecim łęczku pobok ustawionym oprzemy.

W obu powyższych razach możemy łęczki ustawić poprzek lub pobok, ujmując je na dwu- lub podchwytem. Oburącz lub jednorącz; też oburącz na jednym łęczku.

Zmiany wykonywamy:

α) zmieniając ustawienie łęczek w „staniu głową na ziemi“.

β) zmieniając chwyt rąk w „staniu głową na ziemi“.

γ) ze „stania głową na ziemi“ — do „stania głową na łęczku“ i na odwrót.

δ) ze „stania głową na ziemi“ ręce na łęczkach — do „stania głową na ziemi“ ręce na ziemi i na odwrót.

d) Stanie na rękach

wykonujemy:

α) odbiciem się naprzemiannóż t. j. skłaniamy się wprzód, łęczki rękami ujmujemy, a stopami, jedna po drugiej od ziemi się odbijamy, wznosząc nogi w górę i wyginając się w łuk w krzyżach.

β) odbiciem się równonóż, tak samo jak powyżej, tylko że obiema nogami zwartymi, równocześnie się odbijamy.

γ) ciągiem t. j. skłaniamy się wprzód, łęczki ujmujemy, przy skulonych krzyżach — nie odbijając się nogami — wnosimy tułów i nogi w górę, poczem krzyże w łuk wyginamy.

W niniejszym wypadku, możemy wznosząc tułów do góry:

1. ramiona początkowo ugiąć, poczem wyprostować, w chwili gdyśmy już do stania na rękach przyszli.

2. ramiona statecznie utrzymywać proste.

3. nogi rozkroczyć opręć o łokcie, później dopiero złączyć i prostować.

4. nogi przez cały czas utrzymywać złączone i proste.

δ) ciągiem łukiem, z podporu leżąc, lub z leżenia przodem na ziemi t. j. że wagą zwolna — o krzyżach statecznie w łuk wygiętych — do stania na rękach przechodzimy.

Stanie na rękach możemy wykonać:

α) na łęczkach ustawionych poprzek: a to zwyczajnie, podał lub pobliż.

β) na łęczkach ustawionych pobok, a to: zwyczajnie, podał lub pobliż. Na dwu- lub podchwytem.

γ) na jednym łęczku poprzek, na jednym pobok ustawionym, a w tym razie na- lub podchwytem.

δ) jednorącz na łęczku poprzek lub pobok (na- podchwyty) ustawionym i jednorącz na ziemi.

ε) oburącz na jednym łęczku pobok ustawionym: na- lub podchwytem.

η) oburącz na jednym łęczku poprzek ustawionym.

W staniu na rękach wykonywamy rozmaite ruchy nóg, tułowia i ramion, np.:

1. rozkroczyć nogi i złączyć.

2. skrzyżnąć nogi i złączyć.

3. skurczyć i prostować nogi

4. zwracać tułów w lewo (w pr.).

5. krzyże skul — krzyże w łuk.

6. oba ramiona ugnij — prostować.

7. jedno ramię skurczyć napowrót na łęczek i t. p.

Zmiany stań wykonywamy:

α) zmieniając ustawienie łęczków np.: z poprzek do pobok, z pobliż do podał i t. p.

β) zmieniając chwyt rąk np.: z nachwyty w podchwyty i na odwrót.

γ) ze „stania na łęczkach“ — do „stania na ziemi“ i na odwrót.

δ) ze „stania na dwu łęczkach“ — do „stania na jednym łęczku“ i na odwrót.

Pochody w staniu na rękach wykonywamy:

α) przenosząc łęczki z miejsca na miejsce, a to utrzymując je w położeniu poprzek lub pobok.

β) na kilku parach łęczków, a to ustawionych, bądź poprzek lub pobok.

γ) na kilku parach łęczków, jednak z łęczków na ziemię, a z ziemi na łęczki napowrót i t. d.

Pochody wykonywamy: naprzód, wstecz i w bok.

Również i o obroty w staniu na rękach pokusić się możemy, a to bądź z przenoszeniem, bądź na kilku parach łęczków.

5. Kilka przykładów kombinacyj.

1. Z podporu leżąc przodem — kuczka wprzód — do poziomki nóg.

2. Z podporu leżąc tyłem — kuczka wstecz — do wagi.

3. Poziomka nóg — kuczka wstecz — do wagi.

4. " " " " do stania na głowie.

5. Poziomka nóg — kuczka wstecz — przewrót na barkach wprzód.

6. Poziomka nóg — kuczka wstecz — stanie na rękach.

7. Poziomka nóg — kuczka wstecz — waga — stanie na rękach.

8. Poziomka nóg — przewrót na barkach wstecz (z przeniesieniem łęczków) — kuczka wprzód — poziomka nóg.

9. Poziomka nóg — przewrót na barkach wstecz (z przeniesieniem łęczków) — do stania na głowie.

10. Poziomka nóg — przewrót na barkach wstecz (z przeniesieniem łęczków) — do stania na rękach.

11. Poziomka nóg — kuczka wstecz — przewrót na barkach wprzód (z przeniesieniem łączków) — kuczka wstecz — stanie na głowie.

12. Stanie na głowie — stanie na rękach — stanie na głowie.

13. Waga — stanie na głowie — waga.

14. „ „ „ rękach „

15. „ „ „ głowie — stanie na rękach.

16. „ — przewrót na barkach wprzód do poziomy — kuczka wstecz — waga.

17. Stanie na głowie — przewrót na barkach wprzód do poziomy — kuczka wstecz — stanie na rękach.

18. Waga — przewrót na barkach wprzód do poziomy — kuczka wstecz — stanie na głowie.

19. Stanie na rękach — przewrót na barkach wprzód do poziomy — kuczka wstecz — stanie na rękach.

20. Stanie na rękach — kuczka wprzód — poziomka.

21. Poziomka nóg — kuczka wstecz — stanie na głowie — przewrót na barkach wprzód do poziomy — kuczka wstecz — stanie na rękach.

22. Stanie na głowie — kuczka wprzód — przewrót na barkach wstecz do wagi — stanie na rękach.

23. Poziomka nóg — kuczka wstecz — przewrót na barkach wprzód — kuczka wstecz — stanie na rękach — przewrót na barkach wprzód — kuczka wstecz — stanie na głowie.

24. Stanie na rękach — przewrót na barkach wprzód — przewrót na barkach wstecz — do stania na rękach.

25. Z postawy przerzut wstecz — do stania na rękach — kuczka wprzód do poziomy — kuczka wstecz — do stania na rękach — przerzut wprzód — do postawy prostej.

Adur.

Piramidy.

Jeden na jednym.

(Sposób wykonania).

Rysunki patrz stronica 53.

A oznacza dźwigającego.

B „ „ dźwiganego.

1. *A* spleta ręce za sobą i skłania się lekko wprzód; *B* opierając dłonie na barkach stawia stopę jedną w dłonie *A* i wspina się do postawy zasadnej wstawiając drugą stopę w dłonie *A*.

2. *B* rozkrok, *A* tuż za nim w przysiadzie skłania się wprzód i trzymając *B* za uda, dźwiga go na karku i prostuje się.

3. *A* skłania się silnie wprzód, *B* od przodu wykonuje wsiad rozkroczny, poczem *A* chwyta za przeduda i ciśnie w dół. *B* ramiona w pion, krzyże w łuk.

4. *A* wykonuje podpór leżąc tyłem o nogach ugiętych kolana rozwarte; *B* opiera dłonie na udach a głowę na brzuchu *A* i wykonuje stanie ciągiem na głowie.

5. *A* obejmuje prawem ramieniem *B* zwróconego twarzą ku niemu, od przodu za kark, lewym ramieniem za lewe biodro i wznosi go bokiem w górę.

6. *A* klęka lewą, ramiona w pion, *B* podawszy ręce od tyłu stawia prawą stopę na prawe udo klęczącego, poczem lewą na lewym barku; wreszcie prawą staje na prawym barku. *A* obejmuje przeduda *B*, tenże prostuje się i łączy pięty.

7. *A* siad w kuczce ręce oparte o ziemię za sobą, *B* wychodzi na przemiannóż na barki, pięty złączone, lekko wprzód poddany.

8. *A* w postawie kuczno-rozkrocznej podnosi ramiona w pion; *B* podawszy dłonie od tyłu, stawia prawą stopę na prawym udzie jak najbliższej biodra, następnie

lewą stopę wprost na lewy bark dźwigającego, poczem dostawia prawą stopę, łączy pięty i prostuje się.

9. *B* stawia lewą stopę na prawem udzie *A*, będącego w postawie kuczno-rozkrocznej; *A* obejmuje prawem ramieniem udo *B*, poczem *B* odbiwszy się prawą stopą wznosi się w górę.

10. *A* leży tyłem, nogi ugięte, kolana rozwarte; *B* opiera dłonie na kolanach, głowę na dłoniach *A* i wykonuje stanie na głowie.

11. *A* w postawie kuczno-rozkrocznej chwyta za pas *B*, który stawia stopy naprzemian lub równocześnie poskokiem na udach *A*, *A* poddaje się wstecz, *B* krzyże w łuk.

12. Tak samo jak przy 11. tylko *B* tyłem do *A* zwrócony.

13. *B* podaje dłonie od tyłu *A*, będącemu w postawie kuczno-rozkrocznej, stawia prawą stopę na prawem udzie *A* i zakłada lewą stopę za kark *A*.

14. *A* wypada w lewo, *B* chwyta lewą dłonią za prawy przegub stopowy, prawą dłoń opiera na udzie *A* i wykonuje stanie na rękach, przyczem *A* pomaga prawą ręką trzymając *B* za pas.

15. *A* klęka prawą i pomaga *B* do stania na rękach na lewym udzie trzymając za pas.

16. *A* i *B* zwrócenii twarzami do siebie chwytają się za ramiona, *A* od wewnątrz, *B* na zewnątrz. *B* skacze do podporu, przyczem *A* pomaga mu prostując ramiona, poczem *B* wykonuje ciągiem stanie.

17. i 18. Stanie na rękach na grzbiecie *A* w położeniu na rączkach pobok i poprzek.

19. *A* w postawie kuczno-rozkrocznej obejmuje rękoma kark *B*, który opierając ręce na udach *A* wykonuje po odbiciu się wagę.

20. *A* wykonuje wypad w lewo; *B* lewą rękę opiera na kolanie, prawą chwyta za kark *A* i po odbiciu się wykonuje chorągiewkę.

21. Wykonuje się jak 8, z tą różnicą że *B* stawia lewą stopę na prawym barku a prawą stopę chwyta *A* prawą ręką. Ciężar ciała na lewej nodze.

22. *B* wykonuje wyskok z łydki; mianowicie: *A* zakrok prawą na palcach stopy, i wznosi ramiona w pion; *B* podaje ręce od tyłu, opiera prawą stopę na prawej łydce *A* i skacze ponad jego barki do podporu z poziomy nóg. *A* dopomaga przy skoku odpowiedniem naprężeniem nogi.

23. *A* spleta ręce przed sobą, *B* opierając ręce na jego głowie stawia prawą stopę w splecionych rękach, poczem lewą na prawy bark *A*; następnie prawą stopę na lewy bark *A*, podaje dłonie i wykonuje wagę podporną na łokciach lub wolną.

24. *A* spleta dłonie na karku, *B* opiera dłonie na przedramionach *A* i wyskakuje z łydki (jak przy 22.) do podporu a następnie wykonuje stanie na rękach ciągiem.

25. *B* wykonuje stanie na rękach ciągiem lub z odbiciem się (z postawy rozkrocznej) opierając dłonie na dłoniach wyprostowanych ramion *A*, leżącego tyłem.

26. *A* opiera lewą dłoń na krzyżach *B*. Ten skacze silnie w górę, wyginając się wstecz o ramionach w pion. *A* szybko prostuje ramię.

27. Ze stania na ramionach jak na rys. 16., przenosi *B* lewe ramię z prawego ramienia na prawy bark *A*, a następnie ponad głowę na lewy bark.

28. Ze stania stopami na barkach jak na rys. 8. przechodzi *B* naprzemiannóż do stania stopami na głowie *A*.

29. *B* podawszy *A* ręce od tyłu, skacze z łydki do podporu, poczem wykonuje stanie na rękach.

F. Południowski.

Uwaga. Podane ćwiczenia wykonane być mogą jako ćwiczenia w zastępie.

Ćwiczenia na III. Zlot sokolstwa polskiego w Krakowie

uchwalone przez związkowe Grono nauczycielskie.

Ćwiczenia laskami na Zlot sokoli w Poznaniu

przyjęte przez związk. Grono nauczycielskie jako

ćwiczenia okręgów: przemyskiego, rzeszowskiego i tarnowskiego

na III. Zlocie w Krakowie.

Opracował d. **W. Gładysz**, naczelnik Związku Wielkopolskiego.

Post. pierwotna: zasadna, laska poziomo przed sobą, ramiona w dół, nachwytem za końce laski.

Ruch: mierny.

Takt: 1, 2, 3 (4).

Każde ćwiczenie cztery razy w lewo (tj. lewą nogą), tj. 16 taktów ćwiczebnych; poczem analogicznie cztery razy w prawo (tj. prawą nogą) tj. 16 taktów, razem 32 taktów.

Obraz I.

1. { L. pionowo obok, l. r. w dół, pr. pięść pod l. pachę.
Lewą wykrok.
2. { Laska pionowo (łukiem zewnątrz) obok i lewe ramię
w pion, prawa pięść pod l. pachę.
Lewą zakrok.
3. { Laska poziomo ponad głową. R. w pion.
 $\frac{1}{4}$ obr. w lewo do post. rozkroczonej.
4. { Laska poziomo przed sobą. R. w dół.
Lewą przystaw do prawej.

Obraz II.

1. { Laska poziomo ponad głową. R. w pion.
Przysiad.
2. { Laska na kark. R. skurez.
Lewą wypad w bok.
3. { Laska pionowo przed sobą, l. r. w pion do środka,
pr. r. w dół do środka.
 $\frac{1}{4}$ obr. w lewo (na prawej pięcie), lewą unik.
4. { Laska poziomo przed sobą. R. w dół.
Lewą przystaw do prawej.

Obraz III.

1. { Laska poziomo przed sobą. R. w pion skos.
Lewą unik. Skłoń się lekko wprzód.

2. { Laska skośnie obok siebie, lewe r. wprzód, pr. pięść
na l. biodrze.
 $\frac{1}{4}$ obr. w lewo (na pr. pięcie), lewą wypad wprzód.
3. { Laska skośnie obok siebie, pr. r. wprzód, l. pięść na
pr. biodrze.
 $\frac{1}{2}$ obr. w pr. do post. wypadnej w prawo.
4. { Laska poziomo przed sobą. R. w dół.
Lewą przystaw do prawej.

Obraz IV.

1. { Laska skośnie nad głową, lewe r. w bok, prawe r.
w pion.
Lewą wykrok do środka.
2. { Laska poziomo przed sobą. R. wprzód skrzyżnie, lewe
r. powierzch.
Lewą wypad w bok.
3. { Laska pionowo obok, prawe r. w pion, l. pięść pod pr.
pachą.
 $\frac{1}{4}$ obr. w prawo, lewą klęknij.
4. { Laska poziomo przed sobą. R. w dół.
Lewą przystaw do prawej.

Obraz V.

1. { Laska skośnie obok siebie, lewe r. wstecz, pr. pięść
koło l. pachy.
 $\frac{1}{4}$ obr. w prawo, unik lewą.
2. { Laska skośnie za sobą, l. r. ugięte, pr. r. wstecz w dół.
Lewą wypad wprzód.
3. { Laska poziomo przed sobą, l. r. w bok, pr. r. ugięte.
Lewą rozkrok, prawą ugnij.
4. { Laska poziomo przed sobą. R. w dół.
Lewą przystaw do prawej.

Wejście i ustawienie do ćwiczeń wolnych.

Objaśnienie:

Ćwiczący wchodzi na boisko przez dwa wejścia (*ab* i *cd*) w kolumnach dwudziestkowych (20 Sokolów w jednym rzędzie). Zaraz po wejściu dzielą się obie kolumny — każda na dwie dziesiątkowe w ten sposób, iż 10 prawych zachodzi na prawo — 10 lewych na lewo, a powstałe przez to 4 kolumny dziesiątkowe dążą do rogów boiska wzdłuż krótszych jego boków (*AC* i *BD*). Od rogów boiska zwracają się kolumny ku sobie, posuwając się dalej wzdłuż jego dłuższych boków (*AB* i *CD*) tak długo, aż się spotkają w środkach tych boków. W tem miejscu łączą się każde dwie kolumny 10-tkowe w jedną 20-kową zachodząc ku wewnątrz boiska i dążą do środka tegoż. Powstają w ten sposób znowu dwie kolumny 20-stkowe. Obie te kolumny zbliżywszy się ku sobie — rozdzielają się powtórnie na 10-tkowe w ten sam sposób, jak przy wejściu na boisko a po rozdzieleniu natychmiast się łączą każde dwie 10-tkowe stron przeciwnych w kolumnę 20-stkową. Utworzone dwie 20-stkowe kolumny dążą środkiem boiska ku wyjściom. Doszedłszy do wyjść zachodzą ku południowi (a więc od głównej trybuny) i posuwając się wzdłuż krótszych boków boiska, wychodzą poza jego obręb a mianowicie na pas przeznaczony na umieszczenie przyrzędów. Tutaj w rogach zwracają się ku sobie wzdłuż południowego dłuższego boku boiska. Teraz następuje odpadanie w poszczególne kolumny 5-tkowe i to w ten sposób: na wysokości ustawienia tabliczki I. i VIII. zachodzą ku boisku (ku głównej trybunie skrajne piątki kolumny a więc już tylko 15-stkowe posuwają się dalej nie zmieniając swego kierunku. Gdy dojdą do linii, w których znajdują się tabliczki II. i VII. odpadają znowu ku boisku kolumny piątkowe w kierunku tych tabliczek a pozostają dwie kolumny 10-tkowe. Następnie dwie kolumny 5-tkowe zachodzą na wysokości tabliczek III. i VI. a ostatnie dwie przy IV. i V. (Fig. 1.).

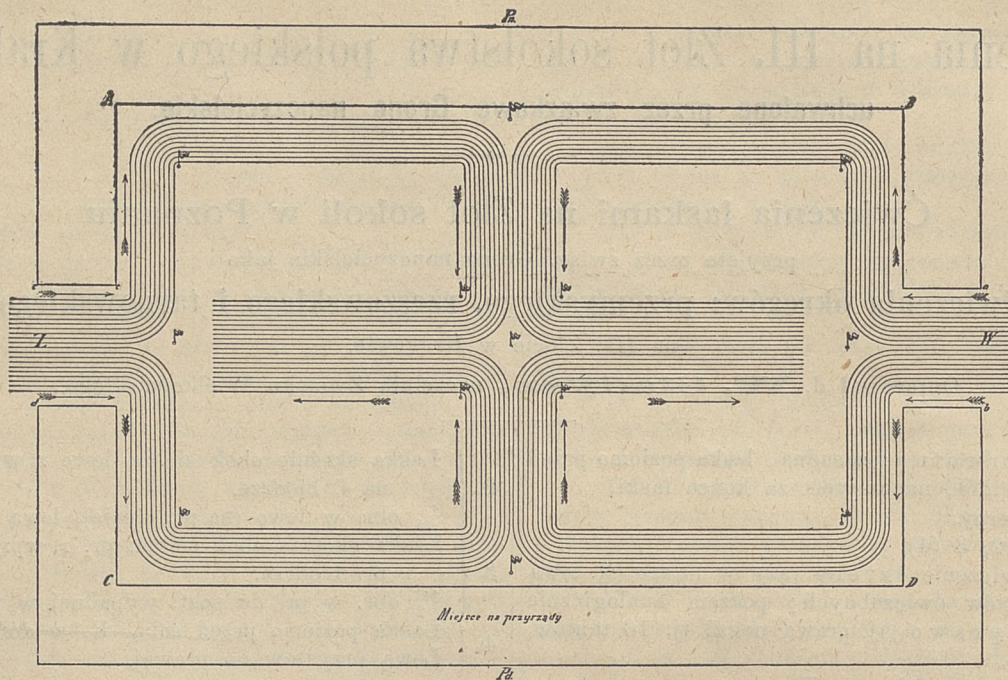


Fig. 1.

Wszystkie te (8) kolumny 5-tkowe posuwają się naprzód zwykłym krokiem a każda z nich równa się jedynie z analogiczną kolumną na drugiej połowie boiska, skutkiem czego, gdy skrajne kolumny (dążące do tabliczek I. i VIII.) dochodzą do swych tabliczek, środkowe wchodzą dopiero na boisko tak, iż zapelnianie się boiska odbywa się od boków ku środkowi i to w kształcie litery V. (Fig. 2.).

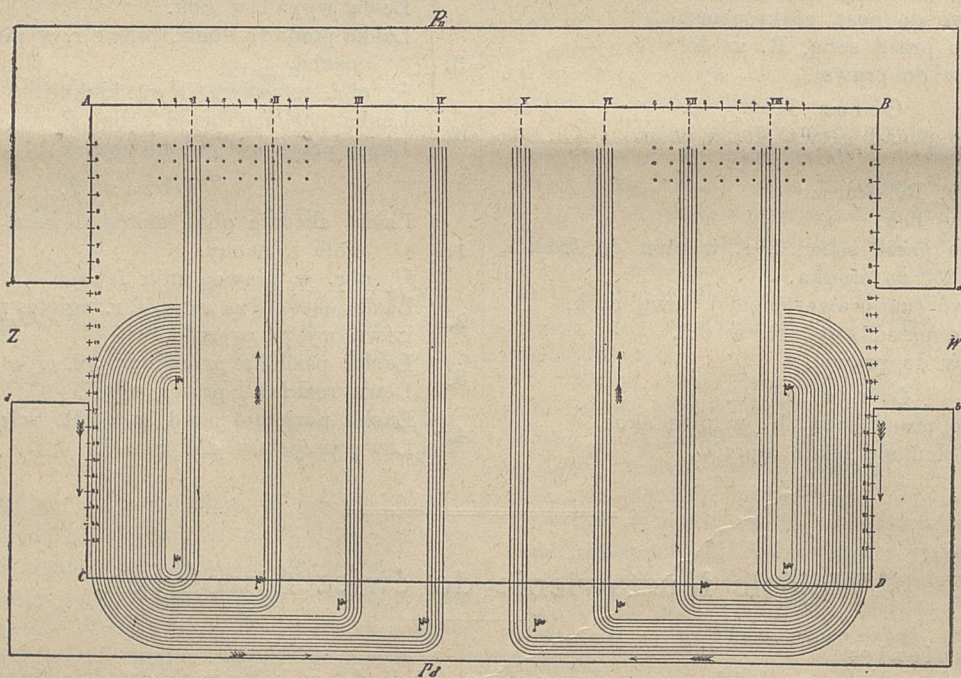
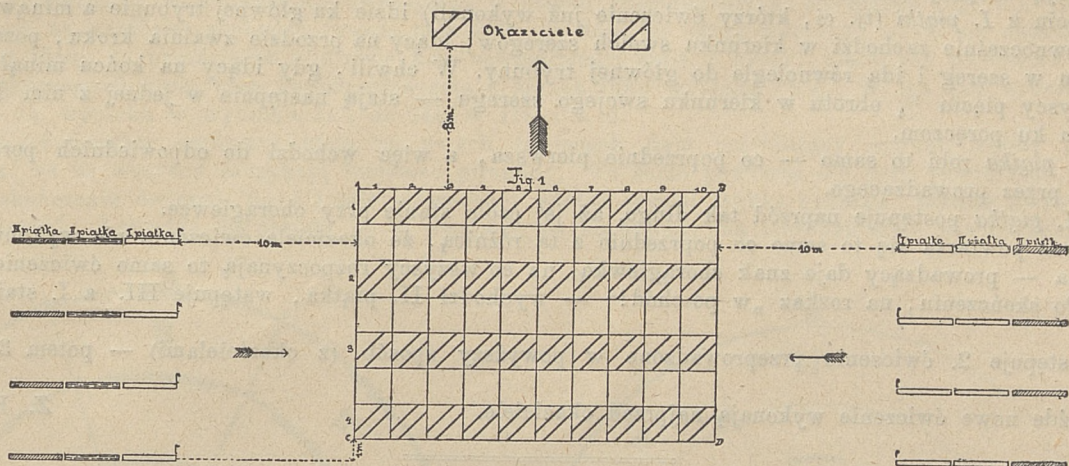


Fig. 2.

Kolumny 20-stkowe wyszły w tym celu poza właściwe boisko dla ćwiczeń wolnych przeznaczone, by po rozdzieleniu się w poszczególne kolumny 5-tkowe mogli ćwiczący już w czasie pochodu uzyskać boczny rozstęp do ćwiczeń. Dzieje się to mianowicie w ten sposób: Wzdłuż krótszych boków boiska znajduje się 25 tabliczek w równych odstępach ustawionych z cyframi od 1—25 (każda kolumna 5-tkowa ma po 25 piątek, czyli ogółem jest 1.000 ćwiczących). Na wysokości 25 tabliczki staje 25 piątka każdej kolumny 5-tkowej. Reszta dąży naprzód. Na wysokości 24 tabliczki staje 24 piątka każdej kolumny, przy 23 tabliczce — 23 piątka i t. d. aż pierwsza piątka ustawi się przy tabliczce oznaczonej cyfrą 1. Wtedy wszyscy ćwiczący ustawieni są na boisku w rozstępie bocznym. Następuje rozstęp czelny, na rozkaz prowadzącego ćwiczenia i to w ten sposób, iż środkowy każdej poszczególnej piątki stoi w miejscu — pozostali zaś czterej odsuwają się od niego na prawo i lewo tak długo, aż staną na swych kratkach oznaczonych miejscach. Wtedy ćwiczący gotowi są do ćwiczeń wolnych.

Uwaga: Miejsca w których kolumny mają zachodzić — są oznaczone chorągiewkami (☛), które ostatni każdej kolumny wrywają a wyszedłszy na pas dla przyrządów przeznaczony — tamże zostawiają. Z. Wyrobek.

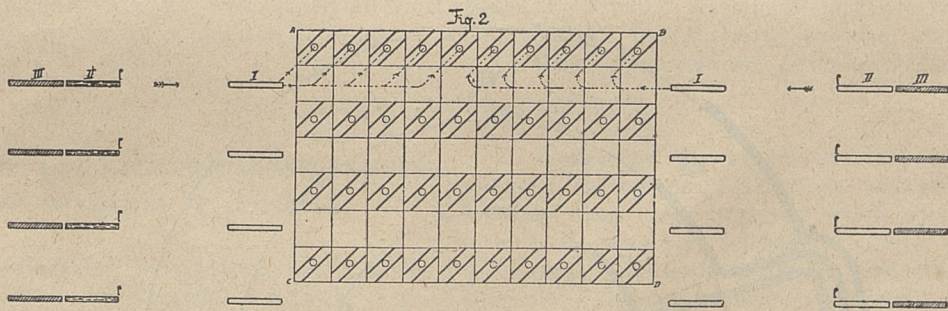
Ustawienie do ćwiczeń na poręczach.



Objaśnienie:

Fig. 1. Poręcze w liczbie 40 ustawione są w środku boiska w kolumnie 4-rzędowej (w każdym rzędzie po 10); rzędy są równoległe do głównej trybuny. Każde poszczególne poręczę znajdują się w jednym kwadracie (z oznaczonych na boisku do ćwiczeń wolnych) i to na jego przekątnej; tak więc jeden rząd poręczy zajmie 10 takich kwadratów znajdujących się obok siebie. Za pierwszym rzędem poręczy pozostawiony jest rząd zupełnie wolnych 10 kwadratów, potem następuje drugi rząd poręczy ustawiony w ten sam sposób, co pierwszy — następnie wolny rząd — trzeci rząd poręczy — wolny rząd i w końcu poręczy rząd czwarty. W ten sposób powstają między rzędami poręczy trzy wolne przedziały przeznaczone na wejścia dla ćwiczących. Poręcze okazicieli stoją naprzeciw 3 i 8 poręczy w odległości 8 m. od przedniej krawędzi pierwszego rzędu poręczy.

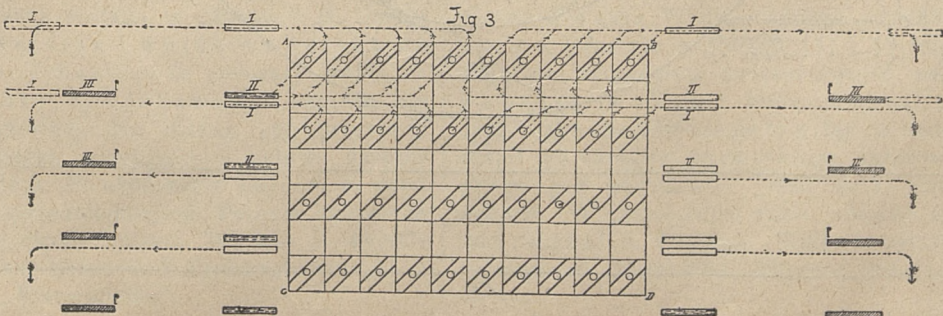
Ćwiczący w liczbie 120, ustawieni są z obu stron poręczy, czołem ku nim zwrócenie — w szeregach po 15 równoległe do głównej trybuny. Cztery takie szeregi stoją po jednej a cztery po drugiej stronie. Każdy z tych 8 szeregów oddalony jest od poręczy o 10 m.; miejsca, gdzie stoi pierwszy każdego szeregu są oznaczone chorągiewkami (I, II, III). Trzy szeregi z każdej strony (licząc od głównej trybuny) kryją wolne przedziały między rzędami poręczy, — oba czwarte ustawione są o 1 m. niżej od dolnej krawędzi czwartego rzędu poręczy. Każdy więc szereg znajduje się w jednej linii z równo imiennym szeregiem przeciwnej strony. Każdy z 8 szeregów podzielony jest na 3 piątki. Okaziciele stoją o krok oddaleni od końca poręczy czołem ku nim i ku głównej trybunie zwrócenie.



Objaśnienie:

Fig. 2. Na rozkaz: „W po-chód!” występują wszyscy ćwiczący. I. piątka każdego szeregu wchodzi do poręczy swojego rzędu i to w ten sposób, że 1. wchodzi do piątych (licząc od skrzydła), — 2. do czwartych, 3. do trzecich i t. d. — II. i III. piątka postępuje naprzód tak długo, aż czoło II. piątki stanie przy chorągiewce. Okaziciele ustawiają się gotowi do ćwiczeń przy swych poręczach.

Teraz następuje sygnał trąbkę (bacność!). Okaziciele wykonują ćwiczenie w takt liczony przez prowadzącego, poczem wracają na swoje pierwotne miejsca. Następuje drugi sygnał trąbką, prowadzący podnosi chorągiewkę w górę i równocześnie z opuszczeniem jej w dół i wymówieniem słowa: „raz!” rozpoczynają ćwiczenie wszyscy.



Objaśnienie:

Fig. 3. Po skończeniu 1. ćwiczenia, ćwiczący stoją w miejscu do skoku i dopiero na rozkaz: „w pochód!” występują wszyscy (120).

Pięciu z *I. piątki* (tj. ci, którzy ćwiczenie już wykonali) idzie ku głównej trybunie a minawszy poręczę, natychmiast równocześnie zachodzi w kierunku swoich szeregów; idący na przodzie zwalnia kroku, pozostali czterej łączą się z nim w szereg i idą równoległe do głównej trybuny. W chwili, gdy idący na końcu minął *III. piątkę*, wykonują wszyscy pięciu $\frac{1}{4}$ obrotu w kierunku swojego szeregu — stają następnie w jednej z nim linii i wykonują $\frac{1}{4}$ obrotu ku poręczom.

II. piątka robi to samo — co poprzednio pierwsza, a więc wchodzi do odpowiednich poręczy i czeka na znak dany przez prowadzącego.

III. piątka postępuje naprzód tak długo, aż jej czoło stanie przy chorągiewce.

Teraz powtarza się to samo co poprzednio z tą różnicą, że okaziele ćwiczenia nie wykonują. Odzywa się więc trąbka — prowadzący daje znak chorągiewką, na co wszyscy rozpoczynają to samo ćwiczenie, co poprzednia piątka. Po skończeniu, na rozkaz „w pochód!” — wychodzi *II. piątka*, wstępuje *III.* a *I.* staje przy chorągiewce.

Następuje 2. ćwiczenie przeprowadzone w powyższy sposób (z okazielami) — potem 3., 4., 5. i w końcu 6.

Każde nowe ćwiczenie wykonają najprzód okaziele.

Z. Wyrobek.

Wejście, ustawienie i odejście do piramid.

Na środku boiska (*fig. 1.*) naznaczone są trzy koła współśrodkowe *A, B, C*, — w odległości 3 m. od siebie. Między obwodem koła zewn. a wewn. powstaje przez to pierścień — który jest podzielony na 8 równych wycinków za pomocą tabliczek z liczbami. Naprzeciw głównej trybuny znajduje się wycinek *VII*. Środek łuków w każdym wycinku jest oznaczony kreską na ziemi.

Ćwiczący ustawieni są w trójszeregu *A, B, C*, — a to w ten sposób, iż na przodzie każdego z nich stoją ci, — którzy mają budować piramidy w wycinku *I*. — za nimi budujący je w wycinku *II*. i t. d. — w końcu, ci, którzy budują w *VIII*. wycinku. Wchodzą oni na boisko przez wejście zachodnie i postępują naprzód ku środkowi boiska tak długo, aż dojdą do obwodu koła zewnętrznego; następnie idą wzdłuż niego ku głównej trybunie aż do miejsca oznaczonego tabliczką z liczbą 1. W tem miejscu rozdziela się trójszereg na 3 osobne szeregi,

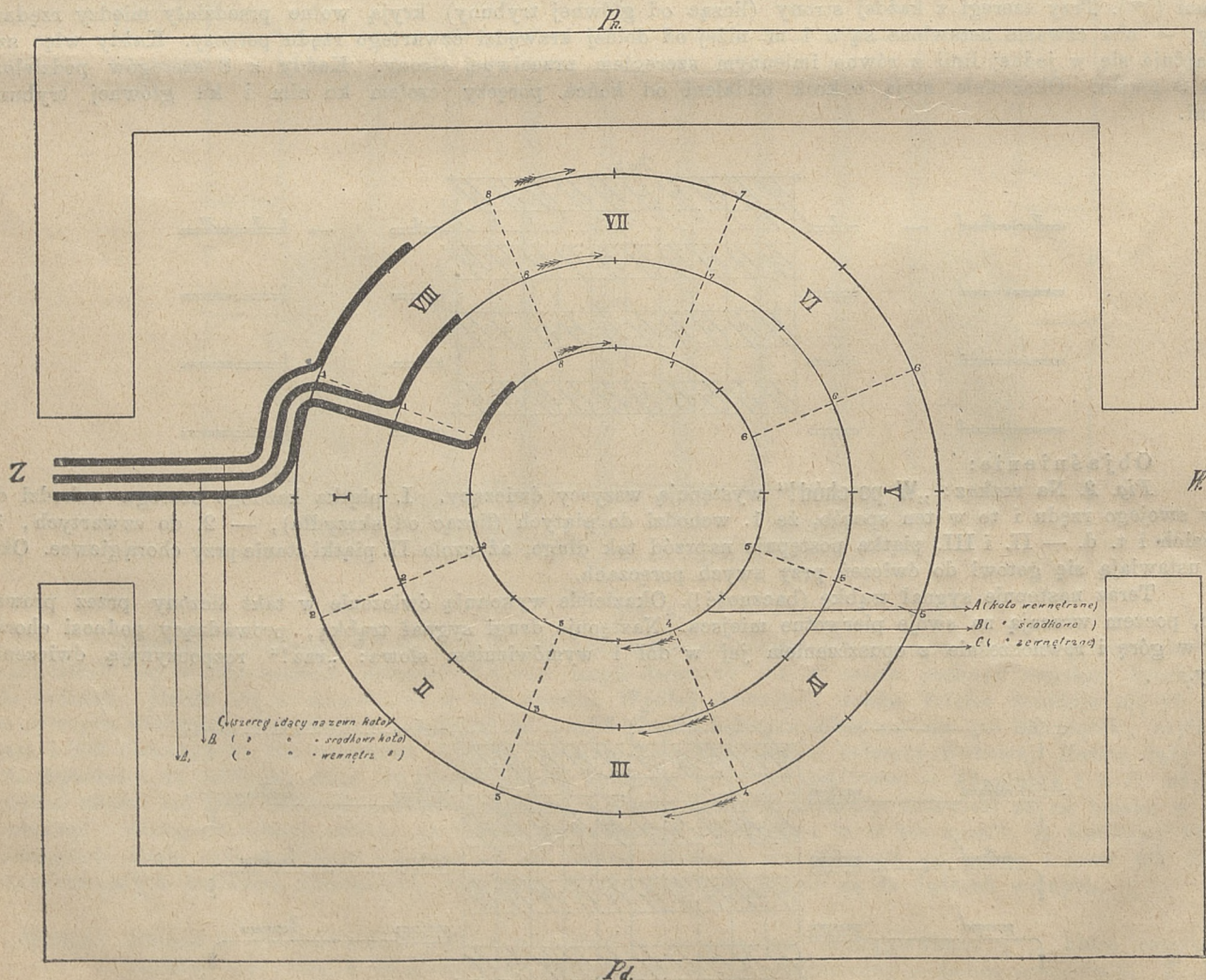


Fig. 1.

które posuwają się dalej po obwodach 3 kół, a mianowicie: szereg *C*, po obwodzie koła zewnętrznego, szereg *B*, dąży ku tabliczce z liczbą 1., ustawionej w kole środkowym, poczem przechodzi na jego obwód, szereg *A*, w ten sam sposób przechodzi na obwód koła wewnętrznego. Wszystkie 3 szeregi zachowują przez cały czas równanie, chociaż postępują po obwodach 3 odrębnych kół.

Teraz następuje ustawianie się ćwiczących w swych poszczególnych wycinkach (fig. 2.). Należący do I. wycinka (idący na przodzie) obchodzą prawie całe koło, by dojść do swego wycinka, gdzie się ustawiają w lewo w ten sposób, iż idący na przodzie po obwodzie koła zewnętrznego staje 2 kroki, idący zaś po obwodzie kół środkowego i wewnętrznego 3 kroki poza kreskę oznaczającą środek łuku wycinka (×). W ten sam sposób ustawiają się należący do II. wycinka w wycinku II., do III. w III. i t. d.

Gdy już wszyscy ćwiczący stoją na swych miejscach daje prowadzący sygnał trąbką i rozkazuje: **Obraz I. — raz!** na co wszyscy zaczynają budować piramidy. To samo powtarza się przy wszystkich 4 obrazach.

Po skończeniu ćwiczeń (fig. 3.) daje prowadzący znowu sygnał trąbką i rozkaz: **Wstecz zwrot!** (wszyscy wykonują $\frac{1}{2}$ obrotu). **Łącz się do przodu — w pochód!** na co stojący na obwodzie koła zewnętrznego i środko-

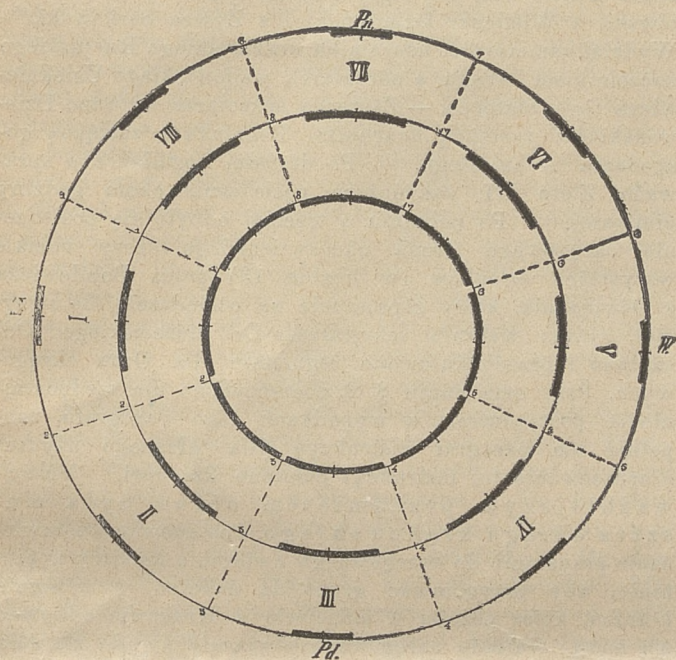


Fig. 2.

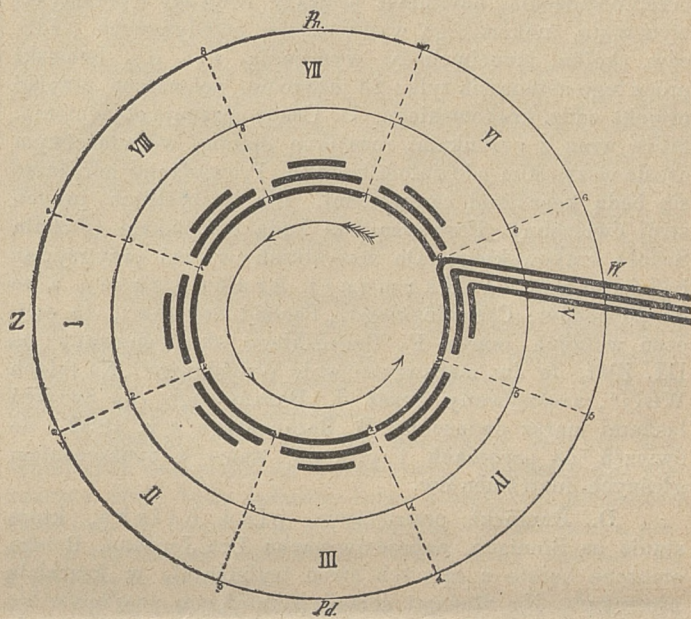


Fig. 3.

wego naprzód występują i stają za wewnętrznymi w odległości $\frac{1}{2}$ kroku. Następuje rozkaz: **W prawo zwrot!** **W pochód!** wszyscy występują z miejsca — stojący w V. wycinku natychmiast zochodzą ku wyjściu wschodniemu — pozostali idą za nimi.

Grono nauczycielskie „Sokoła“ krakowskiego.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austrii.

Związek. III. posiedzenie Związkowego Grona naucz. odbyło się dnia 22. b m. we Lwowie. Początek o godzinie 10. rano. Obradom przewodniczył D. Durski. Obecni byli dd. Czar. Dubelski, Janikowski, Kwiatkowski, Langer, Mianowski, Ruciński, Stary, Świątkiewicz, Wallek. Po odczytaniu protokołu na wniosek J. Rucińskiego sprawdzono, o ile uchwały zapadłe na poprzednim posiedzeniu wykonane zostały.

Z porządku nastąpiły rozprawy nad dalszem opracowaniem szczegółów III. Zlotu. D. Ruciński jako referent przedstawia wniosek wejścia, ustawienia i wyjścia z boiska do piramid, który przyjęto. Rysunki i objaśnienia umieszczone zostaną w „Przew.“ D. Durski przedstawia projekt wejścia i wyjścia z boiska do ćw. na poręczach. Uchwalono, że ćwiczący wejdą na boisko w kolumnie czwórkowej i ustawią się czołem do trybuny głównej. Na rozkaz „po przyrzady w pochód!“ każda trójka przyniesie i ustawi poręcze w odpowiednim miejscu. Po ukończeniu ćwiczeń ci sami odniosą poręcze na poprzednie miejsce. Poręcze ustawione będą po 10 z każdej strony boiska. Wejście i wyjście z objaśnieniami polecono opracować Krakowskiemu gronu naucz. i umieścić w „Przewodniku“.

Wobec już poprzednio zapadłej uchwały, postanawiającej, ażeby po ćwiczeniach wolnych nie wychodzić z boiska, lecz ażeby wszyscy wzięli udział w ćwiczeniach zastępów, uchwalono polecić dd. naczelnikom wybieranie jak najłatwiejszych ćwiczeń w zastępach. Odejście z boiska uchwalono odroczyć do czasu otrzymania zgłoszeń zastępów od poszczególnych gniazd.

Wejście, ustawienie, wyjście, łączenia i muzykę do ćw. maczugami, polecono opracować lwowskiemu okręgowemu gronu naucz. Okręg tarnopolski przyłączono do ćw. maczugami.

Na wniosek D. Durskiego uchwalono, okręgom przemyskiemu, rzeszowskiemu i tarnowskiemu, polecić jako ćwiczenia okręgów, ćwiczenia wspólne laskami. Wobec odczytanego pisma naczelnictwa Związku Wielkopolskiego, oświadczającego, że na Zlocie w Poznaniu w dniach 15. i 16. sierpnia odbyć się mającym, w program ćwiczeń wejść mają ćwiczenia wspólne laskami, które opracował naczelnik d. Gładysz, uchwalono ćwiczenia te wziąć za podstawę do ćw. laskami dla okręgów przemyskiego, rzeszowskiego i tarnowskiego, pod warunkiem, jeżeli do 1. kwietnia nadesłane zostaną. W przeciwnym razie polecono opracowanie ćwiczeń laskami d. Staremu. Wejście, ustawienie i wyjście opracuje d. Mianowski. Długość lasek ustanowiono na 90 cm.

D. Ruciński podaje do wiadomości, że program ćwiczeń oddziału konnego nie uległ zmianie. W ćwiczeniach tych mogą wziąć udział druhowie z innych gniazd tylko na własnych koniach i po odbyciu odpowiednich prób. W pochodzie natomiast mogą brać udział wszyscy zgłaszający się, po nadesłaniu kwoty 10 zł. na czaprak i ostrogi. Koni i siodła dostarczy Sokół krakowski, gdzie należy przesyłać pieniądze.

D. Wallek zdaje sprawę z nadesłanych projektów ręju kolarzy oddziałów lwowskiego, krakowskiego i przemyskiego. Z uwagi, że projekt oddz. krakowskiego tak jest ułożony, że wyklucza samodzielność pojedynczych jeźdźców, a uwzględnia tylko prowadzących, za którymi wszyscy zdążają, a tem samem jest najłatwiejszy do przeprowadzenia, natomiast projekty lwowski i przemyski wymagają znakomitego wyćwiczenia pojedynczych jeźdźców, (kółka, przeciwchody, wymijania i t. p.), lwowski prócz tego ustanawia tylko 24 jeźdźców, uchwalono przyjąć projekt oddz. krakowskiego. D. Cenar opracuje objaśnienia, które wraz z rysunkami rozesłane zostaną we właściwym czasie wszystkim oddziałom kolarzy. Prowadzący odróżnić się będą koszulami czerwonymi. Dla wszystkich innych strój ćwiczebny. Prowadzącymi będą członkowie oddziału Sokoła krakowskiego. Do wszystkich ćwiczeń przygrywać będzie muzyka Harmonii krakowskiej, a to do pochodów: Czerwińskiego „Pochód Sokółów“, do ćwiczeń wolnych marsz F. Barańskiego skomponowany na III. Złot, do św. maczugami wale Wrońskiego „Na falach Wisły“, zastosowany przez d. Barańskiego, do ćwiczeń laskami marsz ćwiczebny F. Barańskiego z r. 1892., do ćwiczeń na poręczach i piramid walce z opuszczeniem głośniejszych instrumentów.

D. Ruciński przedstawia plan boiska, które stanie na Błoniach, naprzeciw parku Dra Jordana. Boisko otoczone będzie z czterech stron trybunami, w kształcie prostokąta. Na dłuższej ścianie południowej znajdować się będzie trybuna główna, pod którą umieszczone będą szatnie dla ćwiczących. Boisko dla ćwiczących zajmie przestrzeń 4000 m² (80 m szer. i 50 m długości) i będzie okolone miejscami na przyrzady 5 do 7 m szer. Od strony wschodniej i zachodniej wejścia dla ćwiczących 12 m szer., po za niemi dwa miejsca zborne. Trybuna dla naczelnika na głównej trybunie, zaś na przeciwległej trybunie miejsce dla muzyki. Dla uniknięcia kurzu będzie boisko ubite, zasiane krótką trawą. Miejsce do siedzenia dla widzów 6 do 8000, a nadto pas dookoła odgraniczony baryerą 12 m szer. dla wejść na trybuny i miejsca do stania.

Oznaczenie kierunku (tulie) i formacji pochodu uroczystego jak i ustawień, podczas poświęcenia sztandaru, złożenia wieńca na grobie Kościuszki, i oddania hołdu miastu, oznaczenia placu zbornego, polecono opracować krakowskiego gronu naucz., i przedłożyć na najbliższym posiedzeniu odpowiednie wnioski.

D. Wallek przedkłada wzory kwestyonaryusza technicznych, które dla uzupełnienia co do pytań dotyczących umieszczenia uczestników Złotu, odstąpiono Wydziałowi Sokoła krakowskiego i gronu naucz. do rozpatrzenia.

Następnie d. Wallek zdaje sprawę z uchwał powziętych przez Wydział Związku i pism nadeszłych a dotyczących spraw technicznych i żądanych wyjaśnień. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie o dokonanych wyborach naczelników okręgowych i ich zastępców a mianowicie dla okręgu lwowskiego d. E. Cenara i Dra T. Tysszeckiego, krakowskiego S. Rucińskiego i K. Usiekniwicza, stanisławowskiego W. Świątkiewicza i K. Haczewskiego, tarnopolskiego S. Dubelskiego i T. Ralskiego, rzeszowskiego K. Starogo i Stankiewicza, przemyskiego W. Mianowskiego i S. Biege, okręg tarnowski nie dokonał dotychczas wyborów. Na tem zamknął przewodniczący posiedzenie o godzinie 7. wieczorem.

A. W.

Okręg I. krakowski.

Wydział okręgowy. W myśl odezwy Wydziału Związku z dnia 11. lutego 1896, ukonstytuował się okręg krakowski w dniu 1. marca b. r. na posiedzeniach Wydziału okręgowego i okręgowego Grona nauczycielskiego — które się w tym dniu odbyły. — W skład Wydziału okręgowego wchodzi obecnie z Krakowa: Dr. Styczeń jako prezes okręgu, Szurek jako I. a Dr. Bandrowski jako II. wiceprezes, Ptas jako sekretarz, Dr. Koy jako skarbnik, Benaluk jako gospodarz. — Resztę Wydziału uzupełniają delegaci gniazd okręgowych a mianowicie: z Bochni Hahn, z Jaworzna Prezentkiewicz, z Myślenic Pitala, z Oświęcimia Bobilewicz, z Podgórze Adamski, z Wadowic Naradowski, z Wieliczki Dziewoński i z Żywca Serkowski. — Wydział zamianował naczelnika krakowskiego Rucińskiego naczelnikiem okręgu, a naczelnika wadowickiego Usiekniwicza jego zastępcą. — Zastępcą sekretarza wybrano Dziewońskiego, zastępcą skarbnika Benaluka a zastępcą gospodarza Adamskiego. — Po dłuższej pogadance o sprawach Złotu III. zakończono posiedzenie około godziny pierwszej. — Po południu o trzeciej odbyło się posiedzenie okręgowego Grona nauczycielskiego, przy udziale wszystkich członków (w liczbie 13) prócz Bobilewicza z Oświęcimia, który zaproszenia na posiedzenie nie otrzymał. Grono wybrało sekretarzem Dr. Służewskiego. Odczytano i przedyskutowano regulamin dla Gron okręgowych. Przy omawianiu §. 2. postanowiono dla ujednostajnienia postępowania w wypadkach tego paragrafu, uzupełnić ten paragraf instrukcją (dla własnego użytku) i opracowanie tej instrukcji polecono Ptasowi. — Najważniejszym przedmiotem obrad była musztra okręgu krakowskiego. Postanowiono bezzwłocznie przystąpić do energicznego ćwiczenia musztry w plutonie, aby przygotować grunt do ćwiczeń w drużynie i hufcu, które później w szkielecie w Krakowie odbywać się będą. Gniazda okręgowe zobowiązały się do złożenia dwóch drużyn. — Drugie dwie drużyny ma złożyć sam Kraków. — Uchwałą odbycia następnego posiedzenia dnia 14. kwietnia b. r. zamknięto posiedzenie. Czołem! Ptas

Okręg III. rzeszowski.

Wydział okręgowy. W d. 15 marca o godz. 4. po poł. odbyło się w Rzeszowie, pod przewodnictwem d. Dra W. Zbyszewskiego, posiedzenie dla zorganizowania okręgu rzeszowskiego. Na 8 towarzyszt należących do okręgu, byli delegaci tylko 5 gniazd a mianowicie: z Łańcuta zastępca delegata d. Szajnowski, z Przeworska d. Wągiel, z Ropczyc d. Dąbrowski, z Rzeszowa dd. Dr. R. Als jako I. zastępca prezesa, T. Stanicz jako sekretarz i Sumper jako gospodarz, z Tyczyna d. Bardach. Usprawiedliwili nieobecność delegaci z Jasła i z Tarnobrzegu, nie usprawiedliwił delegat z Brzozowa, a „Sokół“ w Krośnie wcale żadnej nie dał odpowiedzi. Wydział Związku reprezentował d. A. Wallek. Nadto jako goście przybyli trzej delegaci z Tarnowa dla przysłuchania się obradom, a to dd. Mokrański, Przybylkiewicz i Żuławski. Po zagajeniu posiedzenia przez d. prezesa, delegaci podnieśli potrzebę uzupełnienia regulaminu dla okręgów w tym kierunku, ażeby Wydziałom Towarzystw okręgowych przysługiwało prawo wybierać zastępcę delegata, a względnie mianować delegata w miarę potrzeby na każde posiedzenie Wydziału okręgowego. Sprawę tę polecono reprezentantowi Związku przedłożyć Wydziałowi Związku do rozpatrzenia.

Zastępcami poszczególnych funkcyonaryuszy wybrano: sekretarza T. Wągiela, skarbnika d. Bardacha, gospodarza d. Szajnowskiego. Naczelnikiem okręgu mianowany d. K. Stary z Rzeszowa, zastępca d. Michał Stankiewicz z Ropczyc. — Na zawiązanie funduszu okręgowego ma każde gniazdo opłacać po 10 ct. rocznie za każdego członka. Na kosztu uczestnictwa III. Złotu, ma każdy z członków towarzystw okręgowych złożyć po 7 ct.

przez 3 miesiące: kwiecień, maj i czerwiec. — Oprócz tego mają gniazda zbierać fundusze w inny sposób, jak: urządzenie koncertów, przedstawień amatorskich, wieczorów i t. p. — Następnie d. Wallek podał do wiadomości szczegóły dotychczasowych prac około III. Zlotu. — Z okazji zjazdu delegatów, odbył się wieczorek, w program którego wchodziły ćwiczenia wolne w 5 obrazach, piramidy wolne i obrazy igrzysk olimpijskich. Tak ćwiczenia wolne jak i piramidy wykonane zostały ku ogólnemu zadowoleniu licznie zebranej publiczności. Resztę programu wypełniło odegranie komedyjki p. t. „Jeden z nas musi się ożenić“, deklamacja i koncert muzyki wojskowej. — Po wieczorku odbyła się wieczornica dla członków, podczas której d. prezes Dr. W. Zbyszewski podniósł z radością objawy budzącego się życia sokolego, przypominające dawniejsze tego rodzaju zebrania, wzywał do pracy sokolej wobec III. Zlotu, jak również do łączności i zgody, wskazując na nowy okres, w jaki sokolstwo weszło wskutek organizacji okręgów, a zakończył toastem na ciągły rozwój i pracę sokolstwa, jak i podtrzymywanie ducha. D. Wallek wykazał obowiązki jakie obecnie czekają każdą z siedzib okręgowych, polecając ich opiece gniazda mniejsze, wskazał na konieczną potrzebę pilnego uczęszczania na ćwiczenia, ażeby na Zlocie krakowskim okazać, że nie słowa, lecz czyny są wyrazami pracy sokolej. D. Sumper wznosił toast na cześć delegatów i gości tarnowskich. Zebranie miało cechę podniosłą i serdeczną.

Przeworsk. W dniu 19. stycznia 1896 r. odbyło się w gnieździe naszym trzecie od założenia naszego Towarzystwa Walne Zgromadzenie, na którym został wybrany Zarząd na rok 1896 r., a to: prezesem d. Dr. Bolesław Zborowski, zastępcą prezesa d. Władysław Bauman, wydziałowymi dd.: Józef Fr. Ciszek, Józef Huet, Dr. Jan Końcówicz, Wincenty Piestrak, Emil Warchałowski, Michał Wągiel i Stanisław Witkowski, zastępcami dd.: Michał Chwalibiński, Józef Maślanka i Michał Pretorius. Następnie Wydział ukonstytuował się w ten sposób, iż sekretarzem Towarzystwa wybrano d. Józefa Fr. Ciszka, gospodarzem d. Wincentego Piestraka, zaś skarbnikiem d. Stanisława Witkowskiego. Delegatem do Związku Towarzystw sokolich mianowano druha Dr. Bolesława Zborowskiego, zastępcą tegoż d. Wilhelma Skrobotowicza. Dodatkowo mianowano delegatem Towarzystwa do okręgu d. Wilhelma Skrobotowicza. Czołem! Prezes Zborowski, sekretarz Ciszek.

Ropczyce. Z korespondencji umieszczonej w *Przewodniku gimnastycznym* z r. 1895 na str. 133 znane są już początkowe dzieje Towarzystwa gimnast. „Sokół“ w Ropczycach, ukonstytuowanego, jak wiadomo, w dniu 15. grudnia 1894 roku.

Pierwszy Wydział (*Przew. gimn.* z r. 1895 str. 9) złożył sprawozdanie ze swej czynności na drugim Walnym Zgromadzeniu, które odbyło się 27. października 1895. (Druh korespondent, który nam czyni zarzut spóźnionego umieszczenia powyż powołanej korespondencji — choć przypuszcza łaskawie, że szczupłe ramy pisma naszego nie pozwalają nam z a r a z umieszczać wszystko, co otrzymamy, zechce nam wybaczyć przypomnienie, że od II. Walnego Zgromadzenia do daty przysłania tego sprawozdania (22. stycznia) upłynęły trzy miesiące, a zarazem przyjąć do wiadomości, że szczupłość miejsca zmusza nas do prośby o sprawozdania zwięzłe i treściwe, a względnie do bezwzględnego kreślenia ozdób retorycznych lub rzeczy powtarzanych albo mniej ważnych. *Redakcyja*). Druh prezes Rychlewski po sprawdzeniu kompletu i odczytaniu protokołu I. Walnego Zgromadzenia, w krótkich ale treściwych słowach zaznaczył, że Wydział świadom przyjętych na siebie obowiązków, może nie we wszystkim odpowiedział swemu zadaniu, atoli działał według swej najlepszej wiedzy i sumienia i nie pominął żadnej sposobności, któraby na rzecz gniazda z korzyścią nie była wyzyskana, a jeżeli nie wszystko przeprowadzić się dało,

to przyczyny w tem szukać należy, że odrazu nie zdziałać nie można.

W ciągu pierwszego roku istnienia Towarzystwa liczba członków tak miejscowych jak i zamiejscowych urosła z 51 na 93, z tych 23 umundurowanych; liczba ta, jak na małe powiatowe miasto, jest nader pocieszającą.

Obrót kasowy wykazuje pokaźną sumę 1092 zł. 30 ct. w. a, w dochodach, 953 zł. 70 ct. w. a. w rozchodach; pozostało w gotówce 138 zł. 60 ct. w. a. Fundusz budowy własnego gniazda wynosi 125 zł. 50 ct., a fundusz na sprawienie sztandaru 31 zł. 45 ct. w. a. Co do budowy własnego gniazda, mamy nadzieję, że jak tylko odpowiedni fundusz na zakupno placu zbierzemy, będziemy mogli ją rozpocząć, wobec przyrzeczeń druhów okolicznych, którzy zapewnili, że wszelkie potrzebne materiały do budowy dostarczą; a wtedy urzeczywistnimy także uchwałę Wydziału co do założenia biblioteki, któraby służyła nie tylko dla członków Sokoła, lecz także dla tutejszego mieszczaństwa, szerząc między niem oświatę i pozyskując dla Sokoła ludzi, którzy z nieufnością na działalność jego spoglądają, choć przyznać należy, iż wielu z pośród tego mieszczaństwa przystępuje do Towarzystwa i we wszystkich obchodach narodowych czynny bierze udział.

Z inicjatywy Wydziału utworzono jedno stypendyum o rocznych 100 zł. w. a. dla ucznia gimnazjum cieszyńskiego, a jest nadzieja, że przy zapobiegliwości i ofiarności druhów naszych, stypendyum to i na rok przyszły utrzymanem zostanie.

Ustępujący Wydział nie pozostawił żadnych znaczniejszych zaległości do wyrównania, pozostałe zaś nieznaczne długi będą spłacone łatwo z bieżących dochodów, zwłaszcza że członkowie nie zalegając z wkładkami a płacąc je regularnie, umożliwiają Wydziałowi uiszczać się z przyjętych zobowiązań.

Co do ćwiczeń gimnastycznych, to daje o nich dostateczne wyobrażenie korespondencya wyżej powołana; dodać tylko należy, iż kilkunastu druhów wyuczyło się jazdy na kole, zakupionem przez Wydział, a z wiosną 1896 ma zawiązać się oddział kolarzy, co przyczyni się niemało do ożywienia tutejszego życia towarzyskiego.

Po powyższem sprawozdaniu zakończonem zaszczytną wzmianką o działalności sekretarza d. Dąbrowskiego i d. Agatha, w którym Wydział, przez przeniesienie go do Radłowa, jednego z najruchliwszych druhów utracił, wybrano przez aklamację — po gorącym przemówieniu d. Wiśniowskiego — prezesem na rok następny d. Juliana Rychlewskiego. Oprócz niego weszli do Wydziału: wiceprezes Dr. Bolesław Strowski, sekretarz Mieczysław Dąbrowski, skarbnik Jan Panek, gospodarz Stanisław Kurzawa, wydziałowi: Maciej Groeł i Jan Tokarz, zastępcy: Franciszek Zach i Zygmunt Wiśniowski. — Członkami sądu honorowego wybrani dd.: prezesem Andrzej Kozik, zastępcą Władysław Jarocz, członkami Dr. Gustaw Ujejski, ks. Dr. Jan Krzysiak i Adam Paliszewski. — Do komisji rewizyjnej weszli dd.: Piotr Juszczyk i Augustyn Siekierski, jako zastępcą Leon Ader. — Delegatem Zjazdu wybrano d. prezesa Rychlewskiego, zastępcą d. Dra Bolesława Strowskiego.

Nowy ten Wydział upoważniono do wyboru i zakupu placu, pod budowę własnego gmachu. Oprócz niego zajmą się tem z poza Wydziału wybrani dd.: Andrzej Kozik i Dr. Gustaw Ujejski. Uchwalono wreszcie rozpisac ogłoszony już w *Przew. gimn.* konkurs na nauczyciela i kierownika ćwiczeń, a to nie tylko w tym celu, aby ćwiczenia członków odbywały się regularnie i umiejętnie, lecz także, aby można udzielać gimnastyki dzieciom szkolnej, która ćwiczeń tych najwięcej potrzebuje.

Nowy Wydział doprowadził do skutku zawiązanie się chóru sokolego pod kierownictwem d. Korowskiego, który to chór będzie znakomitą podporą komisji wieczorkowej. Tej ostatniej zawdzięczamy urządzenie w dniu

29. listopada w tutejszym kościele parafialnym uroczystego nabożeństwa za poległych w roku 1831, tudzież wieczorku mickiewiczowskiego z obfitym i urozmaiconym programem, a to w d. 1. grudnia w sali tutejszego kasy, w tydzień zaś w sąsiednim Sędziszowie, gdzie mamy bardzo wielu druhów. Obydwa te wieczorki wypadły bardzo dobrze, a tylko korespondent „Głosu Narodu“ rozsierdził się na Sędziszowian, lecz że uczynił to po nieprzespanej nocy, niech mu wystarczy odprawa, dana mu przez Wydział.

Kończę smutną notatką. W dniu 10. grudnia po ciężkiej chorobie umarł zacy druh nasz Saturnin Skrzeczynski, w majętności swej Lubzinie. Sybirak, obywatel nieskazitelnego charakteru i surowych zasad, szczerzy przyjaciel ludu, wzorowy gospodarz, miłujący całym sercem swój ojczysty zagon, osierocił nas wszystkich bez różnicy stanu. Wszyscy też — oczywiście nie brakło i Sokółów — pospieszili jak najliczniej oddać zmarłemu ostatnią usługę. Cześć jego pamięci!

Okręg IV. przemyski.

Jaworów. Dnia 1. lutego odbyliśmy roczne Walne Zgromadzenie. Po załatwieniu zwykłych spraw wybrano Wydział, który po ukonstytuowaniu się wygląda jak następuje: prezes: Dr. Józef Aleksander Hibl, zastępca: d. T. Grochowicz (gospodarz), wydziałowi: dd. K. Hałuszczyński, E. Heller (zastępca gospodarza i bibliotekarza), Z. Maksymowicz (skarbnik), F. Paar (zastępca skarbnika), W. Pikułski (zastępca sekretarza) i L. Wroński (sekretarz), zastępcy: F. Kuczyński i W. Schumacher (bibliotekarz). Na naczelnika uproszono nadal d. A. Marenina. Z wyjątkiem prezydium i jednego członka uległ cały Wydział zmianie — nowy więc będzie miał wdzięczne pole do popisu na wszystkich prawie polach swej działalności i oby nie zawiódł nadziei w nim położonych.

Pod względem ruchu ćwiczebnego miał styczeń tendencję ku gwałtownej niższe. Czy ma to być przygotowaniem do Zlotu krakowskiego? Czy ogół druhów uważa się za tak doskonale gimnastycznie wyćwiczonych, iż w ostatniej chwili potrafią pokonać rozliczne trudności?! Na 10 ćwiczeniach było 63 uczestników t. j. 11⁰/₁₀ miejscowych druhów. Ćwiczyło najwięcej 8, najmniej 3 a przeciętnie 6. Obok wolnych przerabiamy także ćwiczenia na poręczach.

Na żądanie wielu druhów urządził Wydział wieczornicę z tańcami, na której przy bardzo licznym współudziale bawiono się do rana. — Z przyjemnością przychodzi mi zanotować, że pod względem ćwiczeń okazuje się u nas postęp ku lepszeniu. W lutym było na 10 ćwiczeniach 100 ćwiczących t. j. 17¹/₂⁰/₁₀ miejscowych druhów. Najwięcej było 16, najmniej 6. Gdyby to jeszcze można uniknąć tak rażącej różnicy w tych cyfrach „najwięcej“ i „najmniej“!

7. marca mieliśmy rocznicę dla uczczenia ukończonego sześciolecia naszego istnienia. Wieczór rozpoczął d. Dr. Hibl pięknym przemówieniem, w którym skreślił idee sokolstwa oraz historię i usiłowania naszego gniazda. Następnie odbyła się muzykalna, wokalna i deklamacyjna część wieczorku, poczem znaczna część zebranych zabawiała się długo rozmaitymi towarzyskimi grami. Szczupłość sali nie pozwoliła nam wystąpić z ćwiczeniami.

Dnia 28. odbędziemy Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie, które ma przyjąć Statut wzorowy. Czołem!

Walerjan Schumacher.

Przemysł. Od dłuższego już czasu przerwana korespondencję nawiązać mi wypada z powodu faktu, który dla gniazda naszego nader ważny stanowi moment. Jest nim pierwszy uroczysty wieczorek w dużej sali „Sokoła“ urządzony dnia 25. stycznia b. r. zaś dnia następnego uroczystości odsłonięcia portretu Prezesa Sokółów przemyskich.

O uroczystościach tych pisze „Kuryer przemyski“: „Sobota i niedziela były dniami uroczystymi dla Sokoła. W sobotę odbył się wieczór inauguracyjny widowni i sceny, w niedzielę odsłonięcie portretu prezesa Sokoła Dr. Leonarda Tarnawskiego. Wieczór inauguracyjny wypadł świetnie. Publiczność zapełniła salę — oświetloną światłem elektrycznym — po brzegi, dając tem dowód sympaty, jaka ją łączy z drużyną przemyską, która dała miastu gmach wspaniały i teatr, możliwość ćwiczenia ciała i kształcenia ducha. Program wieczoru począwszy od słowa wstępnego prezesa Dra Tarnawskiego, a skończywszy na igrzyskach olimpijskich był w każdej swej części wykończonym. Podziw wzbudzało stawianie piramid wolnych 20 figur (za wiele na jeden raz! R. P.) pod kierownictwem naczelnika Sawickiego, precyzja i plastyczne piękno igrzysk olimpijskich (statuy marmurowe); deklamacja druha Wład. Janikowskiego ze Lwowa porwała audytorium; oklaskiwano także część dramatyczną i koncertową, w której palma pierwszeństwa do stała się za śpiew pani Połozynowiczowej. Wieczór zamknięto wieczornicą.

W niedzielę o godzinie 12. cała drużyna przemyska zgromadziła się w małej sali, aby oddać hołd niespożytem zasługom swojego prezesa. Uroczystość rozpoczął chór Sokoła, poczem przemówił członek Wydziału d. K. Wysocki, kreśląc w wymownych i serdecznych słowach dzieje powstania gmachu Sokoła i udział w tem dziele prezesa Dra Tarnawskiego. W końcu przemówienia opadła zasłona z portretu i zajaśniało uczciwe a pełne męskiego hartu oblicze druha Dra Tarnawskiego. Portret wyszedł z pracowni zaszczytnie znanego artysty-malarza d. Augustynowicza osiadłego we Lwowie. Portret, zdjęty po kolana, z twardą wprost ku widzowi zwróconą, przedstawia dr. Tarnawskiego w mundurze sokolim i stanowi dla Sokoła cenną pamiątkę.

Odsłonięcie portretu głośnem przyjęto „Czołem!“ Poczem przemówił jeszcze d. Sawicki, a chór Sokoła odśpiewał „Hymn“. Następnie zasiedli wszyscy do skromnej uczy, na której wznoszono liczne toasty nacechowane serdecznością, werwą sokolą i duchem patriotycznym. Wychylono między innymi zdrowia d. Tarnawskiego, burmistrza d. Dworskiego i wice-marszałka d. Czaykowskiego“.

Z dniem 1. marca b. r. otwieramy szkołę gimnastyczną dla uczniów i to dla oddziału męskiego nauka gimnastyki odbywać się będzie trzy razy, dla oddziału żeńskiego dwa razy, dla członków zaś jak dotąd trzy razy tygodniowo. — Czołem! Dr. J. Dzierżyński, sekr.

Sanok. Życie w naszym gnieździe sokolem w ostatnich ośmiu miesiącach odmienny nieco jak po inne lata przedstawia obraz, pod pewnym względem więcej ożywiony, pod innym zaś mniej. — Dawniej około 15. lipca wszelki ruch w naszym „Sokole“ ustawał. W rzezonym zaś okresie szkoła jazdy na kole funkcyonowała po koniec lipca, wydając blisko 30 kolarzy, którzy kurs swój zakończyli dobrze zasłużoną i przez Wydział Towarzystwa popartą owacyą dla niestrudzonego kierownika tej szkoły, Władysława Sygnarskiego. — Z początkiem sierpnia urządził Wydział dla członków i ich rodzin wycieczkę do t. z. Królewskiej studni, w której wzięli udział także druhowie sąsiedzi z Zagórza i młodzieńki „korpusty wakacyjne“. Nierozłączną częścią wycieczki były popisy korpusów i ćwiczenia gimnastyczne druhów. Niestety, burza, która z nienacka powstała, nie pozwoliła wyczerpać programu. Wszakże odbył się korowód korpusów i obrazy ćwiczeń wolnych z Przemysła ku ogólnemu zadowoleniu. — Z powodu jubileuszu sześćdziesięcio-letniego kapłaństwa czełdogodnego ks. kanonika i proboszcza Franciszka Czaszyńskiego, naszego szanownego, wiekiem najstarszego druha, Towarzystwo nasze wzięło udział w uroczystym pochodzie pochodniowym, urządzonym przez najmłodsze Towarzystwo korpusów wakacyjnych, i złożyło wraz z innymi instytu-

cyami i towarzystwami swój hołd jubilatowi i gratulacje. — Pod koniec sierpnia korzystało Towarzystwo nasze z wycieczki, urządzonej znów przez Wydział korpusów wakacyjnych do Zagórza, gdzie nietylko korpusowcy potrafiли wypełnić swój zbyt bogaty program, lecz także nasi druhowie łącznie z druhami zagórskimi nagimnastykowali się do woli. — We wrześniu szkoła jazdy na kole rozpoczęła pierwszą swą naukę, jednak wkrótce musiała ją przerwać z powodu niedomagania inwentarskiego koła. — Za to zwykle ćwiczenia druhów po długiej trzymiesięcznej przerwie wakacyjnej zbyt późno się rozpoczęły, bo dopiero z październikiem. Lecz spóźnienie to wynagrodził żywy udział druhów, dotąd nie bywały. Na 107 bowiem ćwiczy się 44 druhów pod kierunkiem naczelnika St. Biega i Wł. Sygnarskiego, który przeprowadza próby siły i pilnie odczytuje na każdym ćwiczeniu katalog. Wprawdzie nie wszyscy ćwiczą się wraz: najwięcej, jak dotąd, dwudziestu kilku, najmniej jedenastu na raz. W każdym razie jest to pocieszający objaw, a tłumaczy go obok większego zapala dla sprawy głównie okoliczność, iż dzięki życzliwości byłego zastępcy dyrektora gimnazjum, Wgo profesora Antoniego Kwiatkowskiego, sala gimnastyczna została znów połączona z sąsiednią, przed dwoma laty staraniem i kosztem „Sokoła“ zespoloną w jedną całość, wyłącznie na użytek gimnastyki przeznaczoną. Obecnie w celach naszej gimnastyki możemy wykorzystać wszystkie wieczory, podczas gdy przedtem mogliśmy tylko z trzech korzystać, i to w sposób nie zupełnie odpowiedni. Przedtem bowiem ćwiczyliśmy się we wtorki, środy i piątki. Dziś ćwiczymy się w poniedziałki, środy i piątki, a możemy się ćwiczyć jeszcze we wtorki, czwartki i soboty, jeżeli tego zajdzie potrzeba. A potrzeba ta, mamy nadzieję, niebawem nastąpi, wobec zbliżającego się tegorocznego Złotu krakowskiego. Bo któżby wątpił, że wielka liczba druhów naszych weźmie udział w ćwiczeniach złotych? Któżby wątpił, że mnóstwa całego nie zapali myśl, jakto podniosłe zetknąć się na tem wspólnem boisku z druhami różnych okolic i ziem rozdzielonej Ojczyzny? jakto miło pobując na tem wolnem, wspólnem dla wszystkich powietrzu, na tem ciepłym, wspólnem dla wszystkich słońcu; jak chlubnie okazać zapal, zręczność, siłę w tej wielkiej gromadzie jedną myślą owianego sokolstwa, zagrząć i pociągnąć resztę rodaków do tej samej pracy nad zdrowiem w łączności i jedności dla dobra wszystkich — wszystkich! A jakże pięknie razem i w takcie poddać powolne członki swego silnego ciała pod rozkazy stanowcze jeszcze silniejszej swej woli, a tę swą wolę pod rozkazy wyższej kolejno myśli! Tam do wyżyn tej myśli wzbijamy się, Druhowie, i tężmy się skwapliwie na przyszły Złot! Wybaczcie zbroczenie! Wracam do wątku korespondencyi.

Podczas gdy ćwiczenia druhów cieszą się niezwykle powodzeniem, szkoła gimnastyczna dla dziewcząt, otwarta umyślnie z listopadem ze względu na odbywające się a licznie uczęszczane lekcye tańców — bardzo nielicznie pozyskała zastęp panienek. Zgłosiło się tylko 11, a i z tych nie wszystkie pilnie uczęszczały, tak, że na razie musiał(!) ją Wydział zamknąć. Ta nader mała liczba adeptek i ten topniejący udział nawet tej skromnej liczby nie da się usprawiedliwić względem na sezon ślizgawkowy. Bo te, co się ślizgają, możnaby śmiało uwolnić na czas ślizgawki od ćwiczeń zwykłych. Ale cóż czyni dla rozwoju sił fizycznych ta wielka reszta panienek, przepełniających klasy szkoły, które się wcale nie ślizgały? — W letniej porze przeszłego roku, otworzyliśmy szkołę gimnastyczną dla przemysłowej młodzieży szkolnej, i serce nam zatętniało radością, gdy się zgłosiło do niej blisko 30, a co niedzielę 20 z górą się ćwiczyło. Tymczasem po wakacjach, w jesieni (zbyt późno, bo ogłoszono otwarcie z początkiem grudnia) nie zgłosiło się ani trzech! Jaka tego przyczyna, Bóg raczy wiedzieć. Tego zjawiska nie spodziewaliśmy się wcale, ile że liczyliśmy na wpływ naszych druhów, a zarazem człon-

ków Czytelni mieszczańskiej. Z tej też sfery tak szczerze przez nas wyglądaney, bardzo mało pozyskaliśmy druhów, choć i słów zachęty ze strony Wydziału i najwybitniejszych druhów i ułatwienia co do wysokości wkładek Wydział nie skąpi. Z tem wszystkiem liczba członków Towarzystwa wzrasta stale. — Ślizgawka cieszyła się nie bywałem powodzeniem. — Rada miejska jeszcze nie załatwiła naszego podania o miejsce pod przyszły nasz budynek, ale miejsce jest już w zasadzie wyznaczone na zakupionych pod ogród publiczny gruntach, jak to oświadczył wicemarszałek powiatu i burmistrz a zacny druha nasz Cyryl Ładyżyński, wysłanej do niego z Iona Wydziału „Sokoła“ deputacyi w osobie druha Dra Zaleskiego i sekretarza Dra Basińskiego. Kapitału mamy 3.000 zł. w gotówce i obligacyę na 1.000 marek.

Z obchodów narodowych święciliśmy w naszym gronie 78. rocznicę śmierci Tadeusza Kościuszki i 100. rocznicę trzeciego rozbioru Ojczyzny naszej. Pierwszą obchodziliśmy nabożeństwem żalobnem i uroczystem towarzyskiem zebraniem, które Dr. K. Zaleski, prezes Towarzystwa, zagał przemówieniem, kładąc szczególny nacisk na to, że wielki nasz Naczelnik w sukmanie był człowiekiem czynu dlatego głównie, że wychowanie jego fizyczne w młodości było prowadzone w równowadze z kształceniem ducha, i tym sposobem urosła silna wola i hart, znamionujące to wzniosłe życie. Drugą rocznicę święciliśmy towarzyskiem zebraniem, na którym druha prof. Antoni Borzemski, uprzymiśniony ten bolesny fakt dziejowy, zakończył rzecz pytaniem: gdzie nasza godność narodowa podziela się wówczas?! — W adwencie urządził Wydział dwa bezpłatne dla druhów i ich rodzin odczyty, dzięki gotowości tego samego druha Borzemskiego, który nam dał niezmiernie zajmujący pogląd na dzieje Polski przedrozbiorowej. — Wspólny opłatek, urządzony staraniem Wydziału dnia 29. grudnia z. r., zgromadził nader liczne grono druhów. Wraz z druhami zagórskimi było wszystkich 75. Nastrój był niezwykle nietylko pod wpływem poważnych a ciepłych słów zagajenia, wypowiedzianych przez druha wiceprezesa Wł. Adameczyka, ale także z powodu obecności kilku pań, które po raz pierwszy z druhami mężami wzięły udział w tem zebraniu, jako też wielce szanownego gościa, posła do Rady Państwa, Dra K. Lewakowskiego. Nakoniec muszę się podzielić z druhami smutną wiadomością. Oto dnia 15. stycznia odprowadziliśmy na miejsce wiecznego spoczynku jednego z naszych druhów. Był nim Józef Oklejewicz, koncypient adwokacki. Umarł w kwiecie wieku na gruźlicę. Nad grobem pożegnał go imieniem druhów wiceprezes Adameczyk. Jakim był Sokołem, wystarczy nadmienić, że kazał się pochować w stroju sokolim. Cześć jego pamięci! — Dnia 10. marca odbyło się Walne Zgromadzenie członków naszego „Sokoła“. Po przyjęciu sprawozdania Wydziału za rok 1895 wybrano na trzylecie 1896—1898 prezesem Władysława Adameczyka, byłego wiceprezesa, w miejsce i po myśli wielce zasłużonego d. Dra Karola Zaleskiego, obecnie obłożnie chorego, a wiceprezesem d. Feliksa Ruczkę. W skład nowo wybranego Wydziału, który się już ukonstytuował, weszli oprócz byłych 8 członków (Władysław Beksiński, drugi wiceprezes, Stanisław Biega, naczelnik i gospodarz, Feliks Giela, skarbnik, Wiktor Mozołowski, Władysław Ossowski, sekretarz i zastępca skarbnika, Władysław Sygnarski, kierownik szkoły dziewcząt i zastępca naczelnika, Roman Vetulani, korespondent do *Przewodnika gimnastycznego*, Dr. Karol Zaleski, lekarz Towarzystwa i bibliotekarz) następujący czterej druhowie: Leopold Biega, zastępca sekretarza, Karol Gerardis, Władysław Ostrowski, Kazimierz Sulimierski. — Oprócz tego ukonstytuowało się sześć komisji: a) towarzyska: d. Ruczka jako prezes, Gerardis, Mozołowski; b) zabawowa: d. Ostrowski jako prezes, Biega Leopold, Giela; c) odczytowa: d. Dr. Zaleski jako prezes, Biega L., Vetulani; d) łyżwiarska: d. Giela jako prezes, Gerardis, Ossowski; e) mundurowa: d.

Biega Stanisław jako prezes, Gerardis, Sygnarski; f) specjalna dla ułożenia programu przyszłego budynku: d. Adamczyk jako prezes, Beksiński, Biega St., Ostrowski. — Wybór Sądu honorowego, Komisji rewizyjnej i delegata do Związku został z powodu braku kompletu na później odłożony. Czołem! R. *Vetulani*.

Okręg V. lwowski.

Wydział okręgowy. D. 1 marca odbył Wydział okręgowy lwowski pierwsze posiedzenie. Naczelnikiem zamianowany d. Edmund Cenar, zastępca Dr. Teofil Tyszecki Zastępcą sekretarza wybrany d. Józef Piórkiewicz ze Lwowa, gospodarzem d. Jakub Gerus ze Stryja, skarbnikiem d. Dr. Antoni Gawroński z Gródka. Powzięto uchwałę co do zbierania funduszy złotych. Uchwalono prosić Wydział Związku o postaranie się we właściwym czasie, w razie potrzeby, w porozumieniu ze „Sokołem“ lwowskim, o niżenie cen jazdy kolejowej do Krakowa.

Okręgowe grono nauczycielskie dla okręgu lwowskiego ukonstytuowało się w dniu 8. marca b. r. Obecni: Cenar Edmund naczelnik okręgu lwowskiego, Dr. Tyszecki Teofil jego zastępca, Kaizer Franciszek z Sokala, Kwiatkowski Jan z Gródka, Deyczakowski Edmund (jako gość), Trzciniński Tomasz (jako gość) i Wróblewski Witold ze Stryja, tudzież delegaci grona nauczycielskiego, Lwów I.: Albinowski Bolesław, Durski Jan, Janikowski Władysław, Kwiatkowski Józef i Durski Antoni (jako gość). — Brakowali naczelnicy towarzystw: Chodorow (uspraw.), Drohobycz, Kamionka Strumiłowa, Lwów II., Rohatyn (uspraw.) i Żółkiew. — Po krótkim a treściwym przemówieniu Cenara jako przewodniczącego, i po przemówieniu Dra Dziędzielewicz, który imieniem Wydziału lwowskiego „Sokoła“ przywitał obecnych, życząc im powodzenia w rozpoczętej pracy — wybrano sekretarzem Kwiatkowskiego J., zastępcą Albinowskiego B. — Uchwalono wniosek wezwania gniazd należących do okręgu, by na przyszłość, z uwagi na potrzebę licznego, jednolitego i pięknego występu okręgu na boisku krakowskim, wysyłały, w razie potrzeby własnym kosztem, swych naczelników lub ich zastępców na posiedzenia grona okręgowego. Następnie przerobiono praktycznie z delegatami gniazd przed południem złotowe ćwiczenia wolne i maczugami a po południu ćwiczenia na poręczach. Na tem zamknął przewodniczący posiedzenie o godzinie 5. po południu.

Okręg VI. tarnopolski.

Wydział okręgowy. W dniu 8. marca b. r. o godzinie 4. po południu dokonaliśmy organizacji okręgu naszego. Naczelnikiem okręgu tarnopolskiego obrano d. Dubelskiego 8 głosami na 10 głosujących. Zastępcą jednogłośnie d. Dra Jana Ralskiego: Na fundusz pokrywania potrzeb okręgu naszego uchwalono wkładkę od każdego członka po 2 ct. miesięcznie. Równocześnie grono nauczycielskie odbyło pierwsze posiedzenie, na którym omawiało zlot krakowski. Na posiedzenie to, jako delegatów zaopatrzonych w pełnomocnictwa wysłały gniazda. Bródz: d. Horitzę z naczelnikiem, Brzeżany: d. prezesa Ferdynanda Maresza z naczelnikiem, Zalesce: d. prezesa Gustawa Borysiewicza z naczelnikiem, Zbaraż: d. Emeryka Czyżewskiego, Złoczów: d. prezesa Leona Krobickiego z naczelnikiem d. Krupskim. Gniazda Mikulińce i Trembowla nie przysłały delegatów. Mikulińce nadesłały telegram usprawiedliwiający nieobecność z prośbą zawiadomienia o wyniku obrad. Trembowla zaś nie dała o sobie żadnej wiadomości.

Tarnopol. Zdawałoby się, że tarnopolski „Sokół“ pograżony w śnie letargicznym, skoro Przewodnik gimn. od dłuższego już czasu nie podaje z Tarnopola żadnych wiadomości, a przecież pismo to ma właśnie na celu obznajmianie wszystkich bratnich towarzystw z postępem i rozwojem, albo też z niedogodnościami i przykrościami każdego pojedynczego gniazda należącego do wielkiej

rodziny „Sokołów“. Jestem tego zdania, że z każdej korespondencji, chociażby skromnej, chociażby pochodzącej z gniazda najdrobniejszego, coś pożytecznego wyciągnąć można.

Od dłuższego czasu zapanował u nas w tym kierunku zastój niemal zupełny, nad którym ubolewać należy.

W powody tego zastoju wdawać się nie mam zamiaru, bo nie chciałbym, ażeby ktokolwiek moimi uwagami czuł się dotknięty, a jedynym moim zamiarem jest, sprowadzić znowu na właściwe tory tę część działalności „Sokoła“, a jeżeli mi zdrowie nadal posłuży, możecie liczyć na częste korespondencye moje. Tematu nigdy nie zabraknie.

Rozpaczam od obchodu rocznicy założenia naszego „Sokoła“. Z powodów od Wydziału niezawisłych, urządzono obchód zamiast 10. dopiero 15. grudnia r. 1895.

Po przemówieniu Szan. prezesa naszego d. Adolfa Promińskiego, nastąpiły ćwiczenia gimnastyczne na przemian uczniów i członków „Sokoła“ a to z laskami, na koniu, na drążku, następnie „zapasy“, a w końcu piramidy na drabinach wolnych. Całość wypadła dość dobrze dzięki wytrwałej pracy naszego nauczyciela d. Dubelskiego. Po popisie przeplatany śpiewami naszego chóru sokolego „Echa“, które pod umiejętnym kierownictwem niezmqdowanego d. Hauswalda rozwija się bardzo pomyślnie i przy każdej sposobności daje dowody żywotności, nastąpiła wieczornica z programem humorystycznym. Na dzień 31. stycznia 1896. r. zwołano zwyczajne doroczne Walne Zgromadzenie członków „Sokoła“. Zjawiło się 52 druhów, a liczba ta była wystarczającą dla większej części punktów porządku dziennego. Z przedłożonego przez skarbnika zestawienia rachunkowego dowiedzieliśmy się, że majątek Towarzystwa po odpisaniu kwoty 810 zł. 64 ct. z gmachu inwentarza, przyrządów gimnastycznych i dekoracyi powiększył się w roku ubiegłym o 12 zł. 94 ct. i wynosi z końcem roku 1895. sumę 5.205 zł. 2 ct., przyczem zauważyć muszę, że w tym okresie czasu, spłacono obok przypadających Związkowi 99 zł. poważną kwotę 1.102 zł. 24 ct. na amortyzację długu hipotecznego, długu wekslowego i innych drobnych zobowiązań. Po udzieleniu Wydziałowi absolutorium za rok ubiegły mianowano na wniosek ustępującego Wydziału Maurycego Kahanego jednomyślnie członkiem honorowym za zasługi około rozwoju Towarzystwa i przystąpiono do wyborów z następującym wynikiem: prezes Dr. Tadeusz Trzcieniecki, wiceprezes Stanisław Strzembosz (gospodarz). Wydziałowi: Adam Boratyński, Tomasz Dutkiewicz (sekretarz), Antoni Giedroyć, Edmund Hauswald (skarbnik), Ignacy Janasiński, Maurycy Kahane, Dr. Michał Landau, Adolf Promiński, Hipolit Rogowski, Antoni Szydłowski, Andrzej Wiczkowski, Antoni Zboiński (dyrektor) Zastępcy: Mieczysław Głodź, Tadeusz Jabłoński, Aleksander Skowroński. Delegat do Związku: Dr. Tadeusz Trzcieniecki, zastępca: Stanisław Strzembosz. Do komisji rewizyjnej: Józef Ingwer, Jan Winiarz.

Z powodu niedostatecznej liczby członków do powzięcia uchwał ważniejszych, spadła z porządku dziennego zmiana statutu, wskutek czego wyznaczono dalszy ciąg Walnego Zgromadzenia na dzień 14. lutego 1896. r. z dowolną ilością głosujących, a to w myśl obowiązującego dawnego statutu. Zebrało się 22 druhów i uchwalono po dłuższej debacie wzorowy statut wypracowany przez Związek z małemi odmianami.

Wyrażam nadzieję, że Wydział zwlekać nie będzie z przedłożeniem c. k. Namiestnictwu nowego statutu do zatwierdzenia.

O udziale naszym w Zlocie krakowskim na razie nie stanowczego powiedzieć nic mogę. Ćwiczenia złotowe przerabiamy. Wyznac jednak muszę, że spodziewałem się większego entuzjazmu dla sprawy tak ważnej, ale nie dają jeszcze za wygraną i spodziewam się, że w następnej relacji lepsze wiadomości umieścić potrafię. M.

Okręg VII. stanisławowski.

Wydział okręgowy. W niedzielę 15. marca odbył się zjazd delegatów Wydziału okręgowego stanisławowskiego, na którym Wydział ten ukonstytuował się jak następuje: prezes Antoni Barancewicz (Stanisławów), wice-prezes Dr. Maryan Ostafiński (Stanisławów), sekretarz Józef Wierzejski (Stanisławów), zast. sekretarza Julian Czauderna (Delatyn), skarbnik Tadeusz Artychowski (Stanisławów), zastępca skarbnika Antoni Bielański (Zaleszczyki), gospodarz Aleksander Adelman (Stanisławów), zast. gospod. Jan Feliks Biliński (Śniatyn), naczelnik Włodzimierz Świątkiewicz (Stanisławów), zast. naczelnika Kazimierz Haczeński (Kołomyja).

Uchwalono utworzyć fundusz zlotów okręgowych w ten sposób, iż towarzystwa sokole należące do tego okręgu opłacać mają rocznie 25 ct. od każdego zwyczajnego członka. Okręg stanisławowski będzie liczył 1036 członków, z czego przypada na Stanisławów 309, Kołomyję 150, Czerniowce 150, Czortków 87, Kałusz 74, Borszczów 46, Kopyczyńce 45, Śniatyn 43, Buczacz 40, Dolinę 38, Zaleszczyki 38, Delatyn 26.

Czerniowce. W niedzielę, 26. stycznia b. r. w lokalu Czytelni polskiej odbyło się doroczne walne zgromadzenie tutejszego Sokola. Według odczytanego sprawozdania Wydziału, skład jego ulegał w ciągu roku 1895 wielokrotnym zmianom, a to skutkiem ustąpienia kilku członków, spowodowanego wyjazdem ich z Czerniowiec. Musiano parukrotnie kompletować Zarząd przez powoływanie doń zastępców wydziałowych i członków Towarzystwa. Wogóle nietylko w samym Wydziale rok ubiegły zapisał się niezwykłą fluktuacją członków, albowiem ruch ten panował w całym Towarzystwie. Nadzwyczaj wielu członków opuściło Czerniowce, przenosząc się do Galicji, a natomiast przybywali nowi, co tłumaczy się kresowym charakterem kraju i często zmieniającym się przyływem i odpływem rodaków zmuszonych do tego obowiązkami służby zawodowej, bądź też wabionych widokami lepszego bytu materialnego. Mimoto ogólna liczba członków z końcem roku ubiegłego wynosiła, jak w roku poprzednim, 150. Ale za to ubyli najdzielniejsi pracownicy, jak naczelnik Edmund Elster, jak wydziałowy Antoni Rudkowski, jak były sekretarz Henryk Zucker i inni. Towarzystwo głęboko odczuło ich stratę, a uczuciom swego uznania dało wyraz przez uroczyste pożegnanie ukochanych druhów. Odjazd ich odbił się na Towarzystwie chwilowem zobojętnieniem wielu członków. Ćwiczenia gimnastyczne w przerzedzonej drużynie w pierwszym półroczu szły opornie. Na gimnastykę członków (trzy razy tygodniowo w jednym oddziale) uczęszczało zaledwie 10 do 12 druhów, a były wypadki, że na jednej godzinie stawało do szeregu — czterech! Za to w okresie jesiennym stosunek zmienił się na lepsze. Do sokolni poczęto się garnać z ochotą; ćwiczenia ożywiły się tak, iż uczęszczało na nie dwudziestu kilku druhów, a cyfra ta nie była na żadnej godzinie niższą od 12. Ruch ten nie ustał do tej chwili; przeciwnie, wzrasta z każdym tygodniem. — W szkole dla panienek w pierwszym półroczu był udział większy (38), w drugim natomiast — po odjeździe kierownika d. Elstera — cyfra uczenia zmalała do 19. Wydział pociesza się, że publiczność na nowo garnać się pocnie, gdy się przekona, że mimo zmiany osób, nauka pozostaje na tej samej, co dawniej, wyżynie. — Do szkoły chłopców uczęszczało trzydziestu kilku uczniów szkół ludowych. — Wobec słabego udziału ćwiczących się w pierwszym półroczu, nie urządzono publicznego popisu członków, przyszedł on natomiast do skutku w półroczu drugim (15. grudnia) i wypadł pod każdym względem wybornie. Natomiast aż dwa popisy przed publicznością, wyłącznie żeńską, odbyła szkoła panienek w półroczu pierwszym. Obadwa wypadły wybornie i mogły nacześnie przekonać każdego o zbawiennym wpływie gimnastyki dla kobiet. Przerwa w ćwiczeniach gimna-

stycznych trwała od 15. czerwca do 1. października. W tym czasie, wielkim znowu popytem cieszyła się kregielnia „Sokoła“, zgromadzając codziennie liczne rodziny polskie na wspólną rozrywkę. W roku ubiegłym splecono resztę długu zaciągniętego na budowę kregielni. — W lutym powołano napowrót do życia sekcję śpiewacką, organizując ją, jako chór mieszany. Dwa razy tygodniowo odbywa ona licznie uczęszczane lekcye śpiewu i rozwija się normalnie.

Z Towarzystwami związkowemi utrzymywano ściśle stosunki, wysyłając na uroczystości sokole bądź delegatów, bądź pisma i telegramy. Uczestniczyli również członkowie Towarzystwa gromadnie we wszystkich obchodach patryotycznych w Czerniowcach, sami aranżując specjalnie obchód rocznicy powstania styczniowego, będącej zarazem rocznicą założenia „Sokoła“ na Bukowinie. W obchodach, urządzanych w kraju na cześć zasłużonych Ojczyźnie mężów, uczestniczył zawsze Sokół tutejszy za pośrednictwem pism i życzeń telegraficznych. Wysyłano również odnośnie telegramy na uroczystość otwarcia gimnazjum polskiego w Cieszynie, do Rapperswylu w dniu złożenia tamże serca Kościuszki i t. p. Hołd wyrażono także moralnemu przewodcy Polaków bukowińskich, czcigodnemu Grzegorzowi Bohdanowiczowi z okazji wysokiego odznaczenia, jakie go spotkało.

Serdeczne wspomnienie należy się zmarłym członkom, ś. p. Ignacemu Duszeńce i Stanisławowi Tesarzowi, oraz zasłużonym około dobra Towarzystwa: ś. p. Petroneli Korytyńskiej i ś. p. Jadwidze Dąbrowskiej.

Zamknięcie rachunków za rok 1895 wykazuje w wydatkach 463 zł. 68 ct., w dochodach 452 zł. 59 ct.; niedobór wynosi 11 zł. 9 ct., a spowodowały go ogromne zaległości we wkładkach opieszalnych członków. Preliminarz wynosi w dochodach i rozchodach 500 zł. Administracja kregielni nie jest objętą tym rachunkiem.

Po ożywionej dyskusji i uchwaleniu kilku wniosków i rezolucji, dokonano wyboru członków nowego Wydziału. Prezesem wybrany jednogłośnie d. Kołakowski Klemens; wiceprezesem-naczelnikiem d. Latour Jan; członkami Wydziału dd.: Agopsowicz Mikołaj, Korytyński Wincenty, Sołtyński Władysław i Wesołowski Edmund; zastępcami dd.: Alheim Henryk, Charwath Józef, Lewicki Adam i Winterowski August — wszyscy jednogłośnie, lub prawie jednogłośnie. Do komisji kontrolującej powołano druhów: Dra Mitkiewicza i Zwarysiewicza. Wreszcie w uznaniu wysokich zasług, jakie oddał Towarzystwu dotychczasowy naczelnik d. Elster, jako delegat do Związku, wybrano go przez aklamację ponownie na tę godność, dodając mu zastępcę w osobie świeżo wybranego naczelnika d. Latoura.

W czasie posiedzenia przybył na nie z Sadagóry czcigodny, a z gorącego patryotyzmu powszechnie znany kapłan, ks. kanonik Michał Piotrowski i w uznaniu znacznej działalności „Sokoła“, wpisał się, jako członek założyciel „Sokół“ bukowiński dotychczas nie miał w swem gronie ani jednego członka-założyciela.

Wybrany Wydział ukonstytuował się, jak następuje: sekretarzem wybrany d. Lewicki Adam, skarbnikiem d. Sołtyński Władysław, rekwizytorem i gospodarzem d. Wesołowski Edmund, chorążym d. Korytyński Wincenty a zarządcą kregielni d. Agopsowicz Mikołaj.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

Związek. Na posiedzeniu Zarządu Związku Polskich Sokolów w Niemczech dnia 18. marca przedłożył d. Dr. Rabski odezwę zlotową. Zarząd przyjął ją po skreśleniu jednego ustępu. Zgodnie z wnioskiem towarzystwa Sokół w Jeżycach postanowiono włączyć poświęcenie sztandaru tego towarzystwa w program zlotowy. Prezes doniósł

o korespondencji przeprowadzonej z gniazdami w Nakle, Krotoszynie i Wrześni, tudzież stwierdził odbiór zaproszenia na Złot krakowski i przedłożył je zebraniu. Postanowiono sprowadzić wszystkie roczniki Przewodu. gimn. od r. 1884 i wybrać te, które są najodpowiedniejsze dla instrukcji gimnastyków. — Wobec zapowiedzianego zaproszenia na przedzłotowy zjazd delegatów w Krakowie uchwalono uczynić wyjazd delegata zależnym od ważności obrad. — Oprócz tego załatwiono kilka spraw mniejszej wagi.

Gdańsk. (Prusy zachodnie). Miło nam podzielić się z drużyną sokolą radosną nowiną, że za staraniem naszego d. B. Milskiego a przy współdziałaniu kilku druhów z naszego miasta i z Torunia, powstało w Kościerzynie (Berent W. Pr.) nowe gniazdo sokole. I nasz „Sokol“ rozwija się zwolna, lecz bardzo pomyślnie. Dnia 2. marca rozpoczęły się ćwiczenia na wszelkich przyrządach gimnastycznych, które zdołaliśmy zakupić, dzięki zwyżce kasowej z ostatniej wieczornicy odbytej w dniu 2. lutego. Ponieważ magistrat tutejszy na wniosek o użyczenie sali dał odmowną odpowiedź, przeto ćwiczenia gimnastyczne odbywają się regularnie co poniedziałku na prywatnej sali (Vereinshaus, Breitgasse 83) i cieszą się licznym udziałem druhów i zastępu uczniów rzemieślniczych. Na fundusz budowy sali gimnastycznej utworzono ksiązkę w kasie oszczędności i zebrano dotychczas na dwóch posiedzeniach 10 marek. Na zjazd krakowski Sokolów polskich w czerwcu wysłamy przynajmniej jednego delegata na koszt towarzystwa. Do Poznania zaś wybiera się dość spora liczba, jak na nasze stosunki. Przesyłamy całemu sokolstwu braterskie „Czołem!“ *A. Marweg*, pisarz.

Kronika.

— **Paski ćwiczebne**, mimo wyraźnego przepisu Wydziału Związku, są dotychczas jeszcze rozmaitej barwy i szerokości. Pochodzi to niezawodnie stąd, że towarzystwom nieznane jest źródło nabycia, a dostawcy nie bardzo pod tym względem są skrupulatni, jak gdyby — za dobre pieniądze — robili nam łaskę. Zwracamy tedy uwagę wszystkich towarzystw, że paski przepisanej barwy i szerokości wyrabia, a to: niciane — warsztat powroźniczy F. X. Marschalla we Lwowie ul. Gródecka l. 11, po 36 ct. za metr, wełniane zaś — Towarzystwo powroźnicze w Radymnie, po 50 ct. za metr (poczyniono starania o zmniejszenie ceny). Obydwa te warsztaty są już uprzedzone o ewentualnych zamówieniach ze strony towarzystw sokolich, względnie komisji ubiorowych. Przypominamy, że paski ćwiczebne mają być jednolicie amarantowe, (nie n. p. dwukolorowe) 4 cm. szerokie, przytwierdzone do spodni ćwiczebnych, zapinane na rzemyk żółty.

Od Administracji.

Na liczne zapytania o „ksiązkę do nauki gimnastyki“, jak również o podręcznik do tej nauki, donosimy, że całego materiału do nauki gimnastyki w jednej książce pomieścić niepodobna, w tym celu wydawane bywają poszczególne działy w osobnych dziełkach. — Co do podręczników zaś, to praca ta rozłożoną jest na lat kilka, a obecnie doznała zwłoki z powodu przygotowań do III. Złotu w Krakowie.

Natomiast polecamy Towarzystwom sokolim nabywanie roczników „Przewodnika“ od roku 1884 począwszy do 1895, gdzie znajdują dostateczny materiał

Treść: Zmiana stroju ćwiczebnego. — Złot poznański. — Zawsze wpród! (C. d.). — Ćwiczenia przygotowawcze do budowania piramid na III. Złot w r. 1896. — Zarys szkoły zapasów na całe ciało. — Ćwiczenia na łączkach. — Piramidy. — Ćwiczenia na III. Złot sokolstwa polskiego w Krakowie uchwalone przez związ. Grono naucz. — Sprawy Związku polskich gimn. Tow. sokolich w Austrii. — Sprawy Związku polskich gimn. Towarzystw sokolich w państwie niem. — Kronika. — Od Administracji. — Inzeraty.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski.

tak dla poznania dziejów sokolstwa, jak i nauki i wskazówki do ćwiczeń gimnastycznych.

Cena 1 rocznika dla Towarzystw gimnastycznych w Austrii wynosi 1 zł, dla Wielkopolski 2 marki.

Przesyłka tylko za gotówkę lub za pobraniem pocztowem.

WYCIĄG z CENNIKA na SEZON 1896. CONTINENTAL-PNEUMATIK.



„Styria“ model Ia	275
„ „ „ IIa	265
„ „ „ IIIa	245
„ „ „ IV	165
Humber model B. drogow.	220
Light Roadster	320
Road Racer	330
Triumph drogowy	150
Swift drogowy	140
Wojskowe 14 K ^o od	120
Damskie	140
Cyclomery „Standart“	5 50
Dzwonki od 50 ct. do	3 30
Szlachy z wentylami po	4 50
Płaszczki antislipping po	11 50
Latarki niemieckie od	2 50
„ Lu asa	3 50
Pompy kompletne od	1
Siodła angielskie od	4 50
Kulki stalowe	0 03
Oliwa Flakony po	0 30

Dla cyklistów: **UBRANIA TRYKOTOWE** bez szwu, **BUCKI** i **SANDAŁY**, **CZAPECZKI**, **KOSZULE WEŁNIANE** i **JEDWABNE**, **PASKI**, **PELERYNY** **NIEPRZEMAKALNE**, **POŃCZOCHY**, **PODWIAZKI**, **HARAPY** na psy, **TORBECZKI**, **KLUCZE** francuskie, podstawy pod Rowery, oraz wszelkie nowości. 1—?

SZKOŁA JAZDY, **WYPOŻYCZALNIA**, **WARSTAT REPARACYJNY.**

Przy zakupnie za gotówkę opuszczam 10%
SPECYALNE OFERTY i CENNIKI GRATIS.

Mikołaj Ludwig Akademicka 1. 3.

Mikołaj Ludwig Akademicka 1. 3.	Nowo otworzony	Mikołaj Ludwig Akademicka 1. 3.
	MAGAZYN SPORTOWY i MODNYCH TOWARÓW MĘSKICH	
	poleca 1—?	
	Rowery angielskie i niemieckie z pierwszorzędných fabryk najnowszego systemu, wypróbowanych na naszych gościńcach, wszelkie przybory i części składowe do tychże, fachowo prowadzony warsztat reperyacyjny, Kompletne ubrania dla kolarzy, PRZYBORY z INNYCH GAŁĘZI SPORTU, Gotową bieliznę męską, krawaty, rękawiczki, Łaski, deszczochrony, płaszcze gumowe, perfumerye angielską i francuską i t. p. po cenach konkurencyjnie niskich.	
	Mikołaj Ludwig Akademicka 1. 3.	
	„KOŁO“ 1—?	

„KOŁO“ 1—?
pismo fachowe, poświęcone sportowi kołowemu,
wychodzi we Lwowie 1. i 15. każdego miesiąca.

Zniżona prenumerata dla członków „SOKOŁA“ wynosi z przesyłką w obrębie Austro-Węgier: rocznie 3 zł. półrocznie 1 zł. 50 ct., kwartalnie 75 ct. W obrębie Niemiec: rocznie 6 Marek.

Redakcja i Administracja,
we Lwowie, ul. Zygmunowska 17.

Nakładem Redakcji „Koła“ wyszedł kieszonkowy **Kalendarzyk sportowy „Koła“**, zawierający bogatą część informacyjną, a przede wszystkim znakomity „Przewodnik po Galicji i Bukowinie“, w którym podane są wszelkie odległości i stan i jakość wszystkich gościńców. Format kalendarzyka 8 × 11 5 cm. Cena w eleganckiej oprawie 60 ct., z przesyłką pocztową 65 ct.

Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie ul. Lindego 1. 4.