

# PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

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

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

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

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

**Pilne korespondencje upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.**

## Ogłoszenie.

Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austrii zwołuje niniejszem

### V. ZWYCZAJNY ZJAZD DELEGATÓW

polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich

należących do Związku

mający się odbyć w Stanisławowie, w dniach 6. i 7. czerwca 1897.

Przedmioty obrad stosownie do §. 19. statutu będą ogłoszone na miesiąc przed Zjazdem.

**Uwaga.** Według §. 7. lit. b. statutu, każde Towarzystwo związkowe ma obowiązek wysłania na Zjazd jednego delegata, Towarzystwa zaś liczące nad 100 członków w chwili wyboru delegata mają prawo wysłania na każdych następnych 100 członków (w pełnej liczbie) po jednym delegacie.

Według §. 18. statutu każdy delegat ma być zaopatrzony przez Wydział swojego Towarzystwa w pisemne umocowanie.

Według §. 8. ust. 3. regulaminu obrad Zjazdu delegatów, wnioski samoistne ażeby mogły być wzięte pod obrady winne być zgłoszone do Wydziału Związku przynajmniej na miesiąc przed Zjazdem. Nie dotyczy to wniosków w sprawie zmiany statutu lub w ogóle ustroju Związku, gdyż takie wnioski należało wnieść do Wydziału Związku przynajmniej do końca lutego.

Czołem!

We Lwowie, dnia 22. marca 1897.

**Fischer,**  
sekretarz.

**Romanowicz,**  
prezes.

## Trzydziestolecie „Sokoła” lwowskiego.

Przed trzydziestu laty, dnia 25. marca 1867, w sali posiedzeń Rady m. Lwowa zebrało się szczupłe grono osób, składające się z 125 uczestników i na tem zebraniu rzucono po raz pierwszy myśl zawiązania stowarzyszenia, któreby, idąc za zasadą: w silnem ciele silny duch — wzięło się do pielegnowania sił fizycznych w narodzie. Myśl, rzucona przez akademików, a przyjęta z zapalem przez starszych, weszła niebawem w fazę urzeczywistnienia. Na czele instytucji stanęli śp. Dr. Józef Milleret i hr. Aleks. Fredro — i rozpoczęło się to ciężkie i żmudne łamanie się z życiem i z trudnościami, które bez mała,

przetrwało aż do naszych czasów. Młoda instytucja nie od razu zyskała prawo obywatelstwa w narodzie, ale lata całe czekać musiała, zanim zdobyła sobie zaledwie uznanie. Rozmaite burze i walki nad nią przechodziły — lecz ze wszystkich wyszła ostatecznie zwycięzko, i dziś, po trzech dziesiątkach lat, śmiało o sobie powiedzieć może, że stoi na gruncie pewnym i stałym, bo do niej garnie się młodzież i z nią sympatyzuje naród cały. I jeżeli wynik liczebny po 30 latach istnienia sokolstwa polskiego nie odpowiada w zupełności tendencyom założycieli, którzy pod sztandarem sokolim chcieli zjednoczyć naród cały, to w każdym razie idea, rzucona przez gród stołeczny, roztoczyła swe promienie na kraj cały, objęła liczne miasta i miasteczka, sięgnęła poza granice naszej dzielnicy, w W. Księstwo Poznańskie i tam nowem błysnęła życiem.

Trzydziestolecie tej idei, a raczej gorące pragnienie torowania jej drogi do zyskiwania zwolenników między tymi, którym ona dziś jeszcze obca lub obojętna, było powodem uroczystego obchodu urządzanego przez Wydział Sokoła lwowskiego w dniu 25. marca b. r.

Powołana rozkazem dziennym prezesa, zebrała się liczna drużyna w mundurach w gmachu Sokoła, skąd udało się na nabożeństwo do kościoła OO. Karmelitów. W ostatniej chwili, z powodu niepogody odwołano pochód. Po nabożeństwie zebrał się zaproszeni goście, delegaci okręgu lwowskiego i druhowie lwowscy w sali ratuszowej, którą przystrojono w kwiaty. Lewą galeryę zajęła „Harmonia” — prawą widzowie. Na przednich miejscach zasiedli reprezentanci miasta pp.: prezydent Małachowski, wiceprezydent Schayer i Michalski. Radnych było niewielu. Wśród odgłosów marsza sokolego weszły do sali zastępy Sokołów ze sztandarem, poczem chór Sokoła pod batutą d. Bursy odśpiewał kantatę Żeleńskiego: „Do pracy”.

Prezes Towarzystwa, Dr. Dziędzielewicz zaznaczył w swem przemówieniu znaczenie uroczystości: „Nie dlatego — mówił — że data 25. marca 1897 r. zamyka 30 lat naszej pracy, ale dlatego, że ona właśnie rozpoczyna okres nowy, okres rozleglejszych i trudniejszych zadań — chcemy tę datę zaznaczyć”. Mowca podniósł następnie znaczenie „Związku polskich Towarzystw gimnastycznych” w granicach Austrii, silny zaś nacisk położył na to, że wielu, pomimo 30 lat istnienia sokolstwa nie oswoiło się jeszcze z właściwem jego zadaniem, że przygląda mu się z nieufnością i obojętnością i chce poza rozwijaniem sił fizycznych innych dopatrywać się celów, zastrzegł się przeciwko insynuacyom wrogów, którzy Sokołów nazywają wojskiem polskiem, bo „wojskiem być pragniemy w jednym tylko znaczeniu, w znaczeniu karności, w naszym życiu obywatelskiem



i narodowem i pod względem męskiego hartu, który tej karności jest nieodzownym warunkiem". W dalszej części podniósł mowca zasługi obywatelstwa miejskiego około rozwoju instytucji i wyraził nadzieję, że i nadal obywatelstwo to nie odmówi swej pomocy i poparcia instytucji sokolej.

Z kolei przemówił imieniem reprezentacji miejskiej prezydent miasta d. Małachowski. Serdecznem słowem powitał on drużynę sokolą, a wyrażając prezesowi podziękowanie za jasne sformułowanie dążeń sokolich, zapewniał go, że i nadal, reprezentacja miejska i obywatelstwo nie będą tylko widzami, ale i czynnie wspierać będą skuteczną pracę sokolą. W końcu wyraził życzenie, ażeby ten zdrowy kierunek, jaki zaznaczyło sobie sokolstwo, — utrwalił się w narodzie i ażeby idea ta stała się jednomyślną w całym kraju. Rzęsiste oklaski towarzyszyły słowom prezydenta.

Po odczycie d. Janikowskiego, w którym tenże przedstawił: „Ogólny pogląd na rozwój Towarzystwa” — zabrał głos imieniem Związku sokolego — d. K. Czarnik. Na wstępie zaznaczył on, że mówi w zastępstwie prezesa Związku d. Tadeusza Romanowicza, który z powodu wyjazdu nie mógł wziąć udziału w uroczystości. Żywemi słowy sięgnął mowca w dusze słuchaczy, a wskazując druhom-sokołom wizerunek bohatera z pod Racławic, umieszczony w obrazie „Polonii” — wyrzekł, że śladem tego bohatera dziś wszyscy postępować winni. „Nie rozchodzi się tu o walkę orężną, ale o przechowanie idei, zawartej w hasłach przez niego rzuconych — powołania wszystkich synów ojczyzny do obrony jej wolności. Jeżeli wszczepimy gorącą miłość ojczyzny we wszystkich stanach, możemy być spokojni o naszą przyszłość. Jak należy pojmować sztandar sokoli, wskazał jeden z najzaciejszych druhow śp. Żegota Krówczynski, który, leżąc na śmiertelnem łożu, odezwał się do otaczającej go drużyny: „Pamiętajcie Sokoli, że macie spełnić wielką i świętą misję i że do was należy przyszłość narodu”.

Obyż ten naród zgromadził się pod sztandarem sokolim — wpatrzony cały w matkę ojczyznę, jak wpatrzony w nią nasi najlepsi w narodzie uwiecznieni w obrazie „Polonii”, jak wpatrzony w nią bohater z pod Racławic, którego błagajmy o błogosławieństwo do dalszej pracy”.

Na zakończenie odspiewał chór sokoli Jareckiego „Straż nad Wisłą”.

Wieczorem sala „Sokoła” znajdowała się w formalnem obłożeniu. Kto go sobie przedtem nie zamówił — o godzinie 6-jej z pewnością już dostał biletu. Sala przybrana była w kwiaty, na estradzie ustawiono popiersie bohatera w sukmanie, nad nim umieszczono tarczę z herbem Polski.

Nastroj zgromadzonych gości i druhow był poważny, uroczysty.

W dłuższem przemówieniu zestawiał prezes Tow. Dr. Dziędzielewicz dwie uroczystości — jakie dziwnym zbiegiem okoliczności razem schodzą się z sobą. Pierwsza z nich, to rocznica przysięgi Kościuszki. Dnia 24. marca 1794 r. złożył Kościuszko przysięgę na rynku krakowskim i rzucił nowe hasła, które zamykają się w dwu słowach: polski lud. Hasło to — to cała nasza potęga, i dziś co raz więcej rąk wyciąga się ku niemu. Ale idea sokola jest równie ważną dla społeczeństwa. Czy jednak jest należycie zrozumianą? Czy każdy wie, co to jest ta idea sokola? — Wielu drwi z niej głośno i zapytuje: Chcecie unarodowić kwestję zdrowia?... Tak jest. — Zrobili to Niemcy, zrobili Czesi i my chcemy to zrobić, ale po swojemu. Ale dać społeczeństwu zdrowie jednostki — to nie dosyć, to jeszcze nie ostatnie słowo.

Dusze przeniknąć winna idea sokola. A czy jest ona należycie rozumiana?...

Rezultaty po 30-tu latach zupełnie nie odpowiadają. We Lwowie mniej niż 1% należycie pojmuje ideę sokolą, a powodem tego niedokładanie należytej wagi do tego, jaką ona ma doniosłość

Otóż jak było ulubioną zasadą Kościuszki, że w życiu człowieka niema nic piękniejszego nad pełnienie obowiązku, tak i sokolstwo może powiedzieć społeczeństwu polskiemu: spełniłom i spełniam swój obowiązek, ale i ty spełnij swój także!

Z kolei nastąpiły produkeye wokalne, muzyczne i deklamacyjne chóru sokolego i dd. Dra Czerneho, Wrońskiego i Janikowskiego, przeplatane wykonaniami przez Grono nauczycielskie „Sokoła” produkeyami z zakresu: ćwiczeń maczugami (16 uczestników), budowania piramid na poręczach skrzyżnych (12 uczest.) i igrzysk olimpijskich.

Odczytano cały stos nadeszłych telegramów, ze Lwowa, z prowincyi i z zaboru pruskiego!

Obraz z żywych osób „apoteoza sokolstwa” układu malarza Batowskiego — zakończył wieczorek, poczem odbyła się wieczornica, w odświętnie przybranej sali balowej Kasyna miejskiego. Na zebraniu jawił się także prezydent d. Małachowski, przybrany w strój sokoli.

Przy kolacyi, szereg toastów rozpoczął druhiprezes Dr. Dziędzielewicz, pijąc na cześć reprezentacji miasta. Prezydent d. Małachowski odpowiedział toastem na rozrost idei sokolej we Lwowie, a w przemowie swej zaznaczył, że reprezentacja miejska nigdy nie należała do tego „wroga idei sokolej”, o którym w porannej przemowie wspominał d. Dziędzielewicz, a który zwie się „obojętnością”, „podejrzliwością” i „nieznajomością”.

Następnie toastował d. Goltenthal na cześć Związku, d. Kostecki odczytał wiersz swój: „Na 30. rocznicę sokolą” — imieniem Związku zaś odpowiedział sekretarz tegoż d. Dr. Fiszer. Imieniem „Koła gimn. naucz. szkół ludowych m. Lwowa” przemówił prezes, dyrektor M. Baranowski. Poczem d. Żuliński zaznaczył, że jak państwa przeprowadzają powszechne uzbrojenia, tak i „Sokół” powinien złączyć wszystkich pod swoimi sztandarami — służba sokola powinna się stać powszechną.

Wśród śpiewu „Kółka śpiewackiego” i przy odgłosie muzyki „Harmonii” — bawiono się ochoczo do późnej nocy, a nastrój, jaki zapanował od samego początku i ogarnął uczestników — na długie dni z pewnością najmiłszem im pozostanie wspomnieniem.

## Na 30. rocznicę „Sokoła”.

*Oto może ostatni wiersz mój, a serdeczny!  
W myślach swoich, uczuciach, w dłoni i na czole,  
Jak dziś, dzień z zawsze jedno hasło, nasz Sokole:  
Krzepki, dzielny i zwinny, czujny a stateczny —  
Wobec Boga i ludów i siebie bez zmayı —  
W trudach pracy żywota i wśród armat grzmotu,  
Bądź zawsze gotów do lotu  
Na Orła rozkazy!*

Lwów, dnia 25. marca 1897.

Stary druh  
**Platon Kostecki.**



# Lustracye.

Trzeci zjazd delegatów w Przemyśle, zlecił Wydziałowi Związku przeprowadzanie lustracyi Towarzystw.

Do wykonania tego zlecenia Wydział Związku nie zaraz przystąpił, a przyczyna leżała nie w zapoznaniu ich ważności lecz w czem innem. Statut związkowy jako jeden ze środków prowadzących do spełnienia naszych zadań, zawiera w §. 4. ustępie f) postanowienie: Związek spełnia swoje zadanie przez wysyłanie instruktorów do Towarzystw związkowych. Lustracye naszych Towarzystw w początkach swoich z natury rzeczy winny być raczej pouczającami jak krytycznemi; najkorzystniejszym więc załatwieniem tej sprawy, byłoby zamianowanie jednego lub kilku stałych instruktorów związkowych, którzyby mieli za zadanie, objeżdżać wszystkie Towarzystwa związkowe, lustrować je a w miarę potrzeby pouczać.

W ten sposób jedno i drugie zadanie byłoby połączone a wyszłoby to tylko na korzyść naszych Towarzystw. Wydział Związku zastanawiał się nad możliwością przeprowadzenia tej myśli, jednakowoż zbadawszy dokładnie kosztą z tem połączone i zasób swoich funduszy przyszedł do przekonania, że przynajmniej na teraz należy odłożyć wprowadzenie w życie postanowienia statutu o instruktorach aż do wzrostu funduszy.

Na razie musiano poprzestać na samych lustracyach. Otóż powstała dalsza kwestya, w jaki sposób lustracye przeprowadzać, aby nie pociągnęły za sobą zbyt wielkich kosztów, a były przeprowadzone z korzyścią dla Towarzystw. Wydział Związku zastanawiając się nad rozwiązaniem tego pytania, przyszedł do przekonania, że lustracye te należy połączyć ściśle z naszą organizacją okręgową, która właśnie w celach technicznych do życia powołaną została. Ztąd to pochodzi, że Wydział Związku przystąpił najpierw do zorganizowania okręgów — a dokonawszy tej pracy i przekonawszy się, że nasze okręgi potrafią sprostać temu zadaniu, postanowił wprowadzić w życie lustracye.

Przy układaniu instrukcyi dla lustratorów, okazało się, że brak nam doświadczeń w tym kierunku i że należy przedewszystkiem zebrać jak najwięcej materiału, co może być osiągnięte przez przeprowadzenie próbnych lustracyj, ku czemu na razie poprzestać należy na tymczasowej instrukcyi. Uchwały Wydziału związkowego powzięte w tym przedmiocie dnia 7. marca b. r. są wynikiem kilku posiedzeń miejscowej komisji Wydziału Związku i miejscowej komisji grona nauczycielskiego związkowego a w końcu bardzo dokładnej i szczegółowej dyskusji samego Wydziału, w której wszyscy członkowie głos po kilkakroć zabierali.

Zasadnicze postanowienia tych uchwał dadzą się streścić w sposób następujący: Wydział Związku przeprowadzi w r. 1897 próbną (wstępną) lustracyą Towarzystw związkowych pod względem technicznym, a to gniazd do okręgu należących przez Wydziały okręgowe, a gniazd centralnych przez własne organa; wyjątkowo może Wydział Związku przeprowadzić lustracyą gniazd do okręgu należących przez własne organa, gdy uzna to za potrzebne. Lustracye te będą miały charakter instruktywny, pouczający i będą miały na celu przez stosowne pouczenie i poradę fachową ujednolicić organizacyą gron nauczycielskich, wprowadzić jednolity układ ćwiczeń, racjonalną metodę nauczania, w ogóle pobudzać Towarzystwa do wytrwałej pracy w kierunku ćwiczeń gimnastycznych.

Lustracye przeprowadzone będą na podstawie tymczasowej instrukcyi równocześnie uchwalonej. Z reguły należy lustracye okręgowe przeprowadzić podczas ćwiczeń, które wedle uchwały krakowskiego zjazdu delegatów każde Towarzystwo co roku ma urządzić, ćwiczenia te zwać się będą odtąd lustracyjnemi. Wydział okręgowy na wniosek grona nauczycielskiego oznaczy porządek, w którym ćwiczenia lustracyjne gniazd mają następować.

Lustracyą powierzy Wydział okręgowy naczelnikowi okręgu i jego zastępcy lub członkowi grona nauczycielskiego okręgowego, którego to grono wybierze. Spostrzeżenia i wyniki lustracyi przedstawi lustrator Wydziałowi gniazda zlustrowanego, które odbędzie w tym celu posiedzenie wspólnie z gronem nauczycielskiem.

Sprawozdanie z lustracyi przedstawi lustrator Wydziałowi okręgowemu ze swoimi wnioskami wedle uchwalonego formularza, Wydział zaś okręgowy sprawozdanie złoży Wydziałowi Związku. Wydział okręgowy zbada szczegółowo każde sprawozdanie lustracyjne, zastanowi się nad wnioskami lustratora i uwzględni je w miarę możliwości i słuszności. W gniazdach, w których prezes Wydziału okręgowego spostrzeże zastój, może zarządzić lustracyą w czasie przez siebie za stosowny uznany, jak również powierzyć lustracyą jednemu z członków Wydziału okręgowego dodając mu lustratora technicznego. Lustracyą gniazd centralnych jakoteż czynności grona nauczycielskiego okręgowego przeprowadzi Związek przez własne organa, Naczelnika związkowego, jego zastępcę lub członka Grona nauczycielskiego związkowego. Kosztą wszystkich lustracyj pokrywa Związek wedle normy równocześnie uchwalonej.

Instrukcyja tymczasowa, którą Towarzystwa otrzymają, zawiera jeszcze inne postanowienia dotyczące szczegółów i wykonania, które jako ogół czytelników mniej obchodzące opuszczamy. Doświadczenia zebrane na podstawie tych lustracyj będą służyć Związkowi do ułożenia stałej instrukcyi lustracyjnej.

To są najważniejsze postanowienia dotyczące przeprowadzenia wstępnych lustracyj. — Wydziały okręgowe zyskają obecnie nowy przedmiot do pracy i winny się wcześniej do niej z całą gorliwością zabrać, gdyż należyte i sumienne przeprowadzenie lustracyj przyczyni się w znacznej mierze do naszego rozwoju.

Praca ta będzie żmudna, będzie wymagać poświęcenia i zaparcia się siebie, ale pamiętajmy, że pracujemy dla idei, która musi wydać dobre owoce. Ciężar tej pracy spocznie w znacznej mierze na naszych Naczelnikach, na członkach Grona nauczycielskiego, ufamy jednak, że oni w poczuciu swej pracy obywatelskiej, obowiązki te sumiennie spełnią. *K. Cz.*

## Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości.

Przekład z niemieckiego na język polski  
za zezwoleniem autora  
Dra med. F. A. Schmidta.

(Ciąg dalszy).

Dowiedliśmy w pierwszym rozdziale, że jestto własnością ćwiczeń szybkościowych i ciągłych osiągać największą sumę mechanicznej pracy (wytworu siły, *Kraftleistung*), zapomocą rozdzielonej pracy mięśniowej. Ćwiczenia te najbardziej też podniecają czynność płuc i serca aż do znużenia i wyczerpania obydwu tych narządów. Przedewszystkiem zaś właśnie te ćwiczenia zwiększoną czynność płuc i serca nietylko na krótką chwilę — albowiem to samo czynią także ćwiczenia siłowe w pewnym sto-



pniu — ale także na pewien przeciąg czasu jużto wzmagają powoli aż do czynności wysiłkowej (możliwie najwyższej), jużto utrzymują jednomiennie na pewnej średniej wysokości.

Otóż zachodzą tu wielkie różnice w miarę rodzaju ćwiczeń szybkościowych i ich wykonania. Wszakże najpierw różnią się bardzo pomiędzy sobą ruchy szybkościowe i ciągle pod względem swej mechanicznej miary siły. Dźwiganie ciężaru ciała w górę (chodzenie po górach, schodach) albo poruszanie ciała w wodzie z przewyższeniem oporu wody (wiosłowanie, pływanie) wymaga większej siły mięśniowej, aniżeli poruszanie ciała po równinie (chód, bieg, kołowcowanie i t. d.).

W tym ostatnim przypadku zachodzi znowu wielka różnica, czy przy ruchu szybkościowym podpierająca noga nigdy ziemi nie opuszcza (chód, pochód), czy też ciało ustawicznie na chwilę w górę podnoszone lub podrzucane w powietrzu wolno buja (bieg, płas, skakanie przez linewkę i t. p.).

Dalej zachodzą głęboko sięgające i ważne różnice ze względu na szybkość następujących po sobie ruchów, z których składa się ćwiczenie szybkościowe lub ciągle.

W tym względzie możemy te ćwiczenia w następujący sposób rozróżniać.

Po pierwsze: ćwiczenia szybkościowe w znaczeniu ściślejszem. Są to ćwiczenia, w których rozchodzi się o przebycie możliwie największej przestrzeni w oznaczonym czasie albo oznaczonej przestrzeni w możliwie najkrótszym czasie.

Praca płuc i serca może, jak wiemy, potęgować się do pewnego stopnia. Po za tym stopniem wypowiadają służbę te narządy. Następuje wtedy bezdech i znużenie serca kładąc naturalną tamę ruchowi, który je spowodował. Jeżeli ruchu szybkościowego nie doprowadzono do ostatecznego wysiłku oddechu i wyczerpania serca, to wytechnienie następuje zazwyczaj szybko po kilku minutach a wraz z niem zdolność do nowego nateżenia płuc i serca.

Typową postacią ruchów szybkościowych, w których zaprzęta się siłą płuc i serca aż do ostatecznego wysiłku, są wyścigi w biegu, wiosłowaniu, pływaniu, kołowcowaniu.

Wówiczony wyścigowiec, wiedząc, czego może żądać od swej siły płuc i serca, umie ocenić, jakiej mu wypada użyć szybkości. Im dłuższą przestrzeń ma przebyć, tem więcej musi oszczędzać siły płuc i serca, tem bardziej musi miarkować szybkość, jeżeli chce przybyć do celu. Z taką szybkością, z jaką przebiega w wyścigu 200 m, nawet najlepszy biegacz nie zdoła biedz więcej jak 400 m a względnie na to ostatnie oddalenie mieć dość poprostu dwa razy tyle czasu. Potrzebuje go zawsze więcej, jak dwa razy. Udowadniają to dosadnie wyniki wyścigowe.

Najlepsze wyniki, jakie osiągnęli znani zawodowi biegacze na boiskach angielsko-amerykańskich, są wedle Wiktora Silberera\*) następujące:

|                                   |   |           |                          |
|-----------------------------------|---|-----------|--------------------------|
| na $\frac{1}{8}$ mili angielskiej | = | 201 m     | 22 $\frac{1}{2}$ sekundy |
| " $\frac{1}{4}$ "                 | " | = 402 "   | 48 $\frac{1}{4}$ "       |
| " $\frac{1}{2}$ "                 | " | = 804 "   | 113 $\frac{1}{2}$ "      |
| " 1 "                             | " | = 1.608 " | 256 $\frac{1}{5}$ "      |

Zauważyć zresztą należy, iż dotyczący wyścigowiec ćwiczyli się i uprawiali całymi miesiącami wyłącznie dla tych tylko przestrzeni. U biegaczy niezawodowych, uczniów i gimnastyków różnice te są o wiele znaczniejsze.

Podobnie ma się rzecz z wyścigami w wiosłowaniu, pływaniu, kołowcowaniu.

Przy każdym takim ćwiczeniu wyścigowym musi się oczywiście dobywać możliwie największej siły woli i nateżenia. I w tym względzie zbliżają się te najwyższe prace szybkościowe do najwyższych prac siłowych.

Inaczej ma się rzecz z postacią drugą: z ćwiczeniami szybkościowymi w obszerniejszem znaczeniu, gdzie wprawdzie w pewnym czasie wzmagają się praca płuc i serca aż do najwyższej swej granicy, gdzie atoli nie rozchodzi się o najwyższą pracę szybkościową ściśle ograniczoną w czasie i przestrzeni. Przy tych ćwiczeniach odpada zatem także wysilanie najwyższej energii woli; one odbywają się właśnie więcej półautomatycznie. Tu należą ćwiczenia szybkościowe uprawiane szczególnie na naszych (niemieckich — *Tlunacz*) boiskach, głównie zaś ćwiczenia w szybkim biegu. Zazwyczaj przerywa się te ćwiczenia lub znacznie miarkuje ich szybkość, skoro tylko zaczyna się dostrzegać pierwsze oznaki znużenia płuc i serca. Ponieważ kierujący nauczyciel nie może tego tak pewnie dostrzegać u każdego ćwiczącego, jak ćwiczący sam to czuje, przeto słabszemu początkującemu służy najlepiej ta postać ćwiczenia szybkościowego, gdzie mu pozostawia się zupełnie do woli miarkowanie swej chyżości lub przerywanie biegu, skoro zaczyna czuć brak tehu lub bicia serca: taką postacią są gry ruchowe. Tutaj potężny popęd do ruchu, wzmacniając nerwy rozkoszą gry, ręczy za najobfitszy wymiar jak najszybszego ruchu a zatem i za pracę płuc i serca, a wcale nie dopuszcza do szkodliwych stopni przetężenia, właśnie dlatego, że dozwala bawiacemu się wedle woli ruchy swe miarkować. Pewne osobiste skłonności charakteru i temperament stwarzają naturalnie i tutaj różnice.

(C. d. n.).

## Ćwiczenia wolne

czyli  
wspólne na miejscu  
przez  
Władysława Janikowskiego.

(Ciąg dalszy).

### Lekcja XXVIII.

**Osnowa:** przenoszenie ramion równostronne. Ruchy tułowia. Ruchy nóg mieszane: kroki i uniki.

**Postawa zasadna:** ramiona w położeniu poziomem w bok.

**Takt:** 1., 2. (3).

#### A.

I. „Ramiona w bok: przenieś wprzód — 1., w pion — 2., w bok — 3.“.

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

III. „Zmiana postawy skokiem — **wraz!** Tak samo, a na 1. skłoń się w prawo, zaś na 3. w lewo — 1., 2. (3)“.

IV. „Postawa (prawa do lewej) ram. opuść — **wraz!** Lewą wykrok — 1., unik wstecz (prawą ugnij lekko, a lewą wyprostowaną wysuń równocześnie wstecz, podpierając ją tylko na palcach) — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ramiona w bok: ramiona wprzód i lewą wykrok — 1., ramiona w pion i unik wstecz — 2., ram. w bok, postawa — 3.“.

VI. „Ram. opuść. Prawą wykrok — 1., unik wstecz (lewą ugnij, prawą wysuń wstecz) — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ramiona w bok: ram.

\*) V. Silberer, Handbuch des Athletic-Sport. — Wiedeń i Lipsk 1855.



wprzód i prawą wykrok — 1., ramiona w pion i unik wstecz — 2., ram. w bok, postawa — 3.“.

„Ramiona opuść. Na miejscu w po-chód!“.

### B.

I. „Ramiona w bok: przenies w pion — 1., (przodem) wstecz — 2., w bok — 3.“.

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

III. „Tak samo, a na 1. skłoń się w lewo — 1., 2. (3)“.

IV. „Skokiem postawa, ramiona opuść — **wraz!** Lewą zakrok — 1., unik wprzód (prawą ugnij, lewą wyprostowaną wysuń wprzód, podpierając ją lekko na pięcie, przyczem palce stopy kierujemy silnie w dół) — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i V.): ram. w bok: ram. w pion i lewą zakrok — 1., ram. wstecz i unik wprzód — 2., ramiona w bok, postawa — 3.“.

VI. „Ramiona opuść. Prawą zakrok — 1., unik wprzód (lewą ugnij, prawą wysuń wprzód) — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w bok: ramiona w pion i prawą zakrok — 1., ramiona wstecz i unik wprzód — 2., ramiona w bok, postawa — 3.“.

„Ram. opuść. Na miejscu biegiem — w bieg!“.

Takt od 1 do 20.

### C.

I. „Ramiona w bok: przenies wstecz — 1., wprzód — 2., w bok — 3.“.

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

III. „Tak samo, a na 2. zwróć się w prawo, zaś na 3. odwróć się w lewo — 1., 2. (3)“.

IV. „Postawa (prawa ku lewej), ram. opuść — **wraz!** Lewą wykrok do środka — 1., unik w bok (prawą ugnij, a lewą wyprężoną wysuń równocześnie w bok na lewo, opierając ją tylko palcami) — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w bok: ram. wstecz i lewą wykrok do środka — 1., ram. wprzód i unik w bok — 2., ram. w bok, postawa — 3.“.

VI. „Ramiona opuść. Prawą wykrok do środka — 1., unik w bok — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w bok: ramiona wstecz i prawą wykrok do środka — 1., ram. wprzód i unik w bok — 2., ram. w bok, postawa — 3.“.

„Ram. opuść. Obunóż w miejscu na palcach stóp — **skacz!**“.

Takt od 1 do 20.

### D.

I. „Ram. w bok: przenies w dół — 1., (przodem) w pion — 2., w bok — 3.“.

II. „Tak samo: (w postawie zasadnej) na 1. skłoń się wprzód (nogi prostuj silnie), na 2. w lewo, na 3. w prawo — 1., 2. (3)“.

III. „Tak samo, a na 2. skłoń się w prawo, zaś na 3. w lewo — 1., 2. (3)“.

IV. „Ramiona opuść. Lewą rozkrok — 1., unik wstecz do środka — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w bok: ram. w dół i lewą rozkrok — 1., ram. w pion i unik wstecz do środka — 2., ram. w bok, postawa — 3.“.

VI. „Ram. opuść. Prawą rozkrok — 1., unik wstecz do środka — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w bok: ram. w dół i prawą rozkrok — 1., ram. w pion i unik wstecz do środka — 2., ram. w bok, postawa — 3.“.

„Ramiona opuść. Skokiem rozkrok, skokiem postawa — **skacz!**“.

Takt od 1 do 20.

„Przewodnik gimn.“ nr. 4.—1897.

### E.

I. „Ramiona w bok: przenies wprzód — 1., wstecz — 2., w bok — 3.“.

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

III. „Tak samo, a na 1. zwróć się w lewo — 1., 2. (3)“.

IV. „Skokiem postawa, ramiona opuść — **wraz!** Lewą zakrok zewnątrz — 1., unik wprzód do środka — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w bok: ramiona wprzód i lewą zakrok zewnątrz — 1., ram. wstecz i unik wprzód do środka — 2., ramiona w bok, postawa — 3.“.

VI. „Ram. opuść. Prawą zakrok zewnątrz — 1., unik wprzód do środka — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w bok: ramiona wprzód i prawą zakrok zewnątrz — 1., ram. wstecz i unik wprzód do środka — 2., ramiona w bok, postawa — 3.“.

„Ramiona skurcz. Z podnoszeniem nóg wprzód, w miejscu biegiem — w bieg!“.

Takt od 1 do 20.

### F.

I. „Ramiona w bok: przenies w dół — 1., wprzód — 2., w bok — 3.“.

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

III. „Zmiana postawy skokiem — **wraz!** Tak samo, a na 2. skłoń się w prawo, zaś na 3. w lewo — 1., 2. (3)“.

IV. „Postawa (prawa do lewej), ram. opuść — **wraz!** Lewą zakrok do środka — 1., unik wprzód zewnątrz — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w bok: ram. w dół i lewą zakrok do środka — 1., ram. wprzód i unik wprzód zewnątrz — 2., ram. w bok, postawa — 3.“.

VI. „Ram. opuść. Prawą zakrok do środka — 1., unik wprzód zewnątrz — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w bok: ram. w dół i prawą zakrok do środka — 1., ramiona wprzód i unik wprzód zewnątrz — 2., ramiona w bok, postawa — 3.“.

„Ramiona opuść. Z podnoszeniem nóg wstecz, w miejscu biegiem — w bieg!“.

(C. d. n.).

## Korowody.

(Ciąg dalszy).

Zasadniczą figurą korowodu jest prostokąt — o stosunku boków — jak 5 : 3.

Współrzędne znaczenie z tą figurą ma kwadrat — który w prostokąt zasadniczy wpisujemy w ten sposób — iżby obie figury miały dwa boki wspólne i wspólny środek. (Fig. A.).

System linii (kierunków), jaki wkreślamy w prostokąt, powtarzamy także w kwadracie — a tylko siatka kół pozostaje jedna i ta sama dla obu figur.

Ażeby ułatwić oryentowanie się w podwójnej siatce (prostokąta i kwadratu), które wskutek wielkiej liczby kierunków przedstawia pewne trudności; — przyjmujemy następujące zasady główne:

1. Wszystkie kierunki kwadratu i kierunki, niewkraczające w granice jego, zwiemy kierunkami małymi;

2. Wszystkie kierunki, które przekraczają cały kwa-



drat, i dochodzą do krótszych granic prostokąta, zowiemy kierunkami wielkimi;

3. Przy korowodach dwu- i więcej zastępowych pola — położone po obu stronach osi poprzecznej prostokąta i kwadratu — oznaczamy: jedno — jako pole górne — drugie, jako pole dolne.
4. Kierunki równoległe do boków prostokąta, zowiemy kierunkami prostymi; wszystkie inne kierunki proste — ukosami; kierunki krzywe: łukami, kołami, węzłami i ślimakami.
5. Punkta końcowe niektórych kierunków oznaczamy nazwami: róg — kres, meta — inne liczbami: jeden, dwa. To ostatnie oznaczanie punktów końcowych czynimy ze względów praktycznych.

Dotychczasowe doświadczenie bowiem nauczyło nas, że tam, gdzie chodzi o szybkie oryentowanie się — szybkie odróżnianie szczegółów, jak to ma miejsce w tym przypadku — daleko praktyczniej jest wprowadzić pewną różnorodność miarową w oznaczaniu — niż, zachowując system jednolitości, rzecz utrudnić.

A takim utrudnieniem w przeprowadzaniu korowodów byłby system jednolitego oznaczania punktów boiska korowodowego; unikając więc takiego błędu — oznaczamy punkta końcowe następująco: kąty prostokąta (Fig. A)

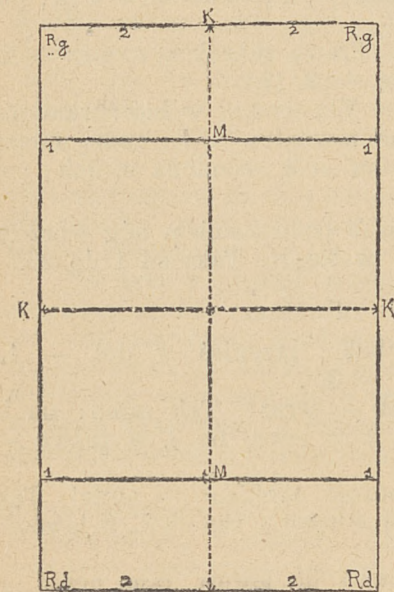


Fig. A.

zowiemy rogami, które stosownie do pola określamy — jako: górny lewy = R. g. l.; górny prawy = R. g. p. — dolny lewy = R. d. l. — dolny prawy = R. d. pr.; kąty kwadratu znaczymy liczbą (1.); końce osi podłużnej — jako kres górny = K. g. i kres dolny = K. d.; końce osi poprzecznej — jako kres lewy = K. l. i kres prawy = K. pr. — końce kierunków podłużnych pośrednich liczbą (2.); końce osi podłużnej kwadratu — jako metę górną = M. g. i metę dolną = M. d.

### Rozkazy.

#### I. Kierunki obwodowe (Fig. A.).

Zbaczając z jakiegokolwiek kierunku siatki korowodowej lub z zewnątrz boiska w linie obwodu prostokąta — rozkazujemy:

Przy kor. jedno-zastępowym:

Rozk.: Na prawo (lewo) obwód!

Przy kor. więcej zastępowych:

Rozk.: Na prawo (lewo — na zewnątrz — do środka) obwód!

Zbaczając w obwód kwadratu:

Rozk.: Na prawo (lewo — na zewnątrz — do środka) mały obwód!

#### II. Kierunki proste, równoległe do boków prostokąta i kwadratu (Fig. 1.):

Przy kresach osi podłużnej prostokąta:

Rozk.: Środek! — kier. środkowy podłużny.

Przy kresach osi poprzecznej prostokąta i kwadratu:

Rozk.: Poprzek! — kier. środkowy poprzeczny.

Przy kresach (2) kier. podłużnych prostokąta:

Rozk.: Powzdłuż! — kier. podłużny od (2) do (2).

Przy kresach (1) rozk.: Mały obwód! albo: Poprzek! — kier. poprzeczny od (1) do (1).

Przy mecie górnej i dolnej kwadratu:

Rozkaz:

Środek na prawo (1.)! — kierunek środkowy podłużny.

Środek w górę! — kierunek środkowy podłużny.

Środek w dół! — kierunek środkowy podłużny.

Środek na zewnątrz! — kierunek środkowy podłużny.

Środek do siebie! — kierunek środkowy podłużny.

Poprzek na prawo (1.)! — kierunek środkowy poprzeczny.

Poprzek na zewnątrz! — kierunek środkowy poprzeczny.

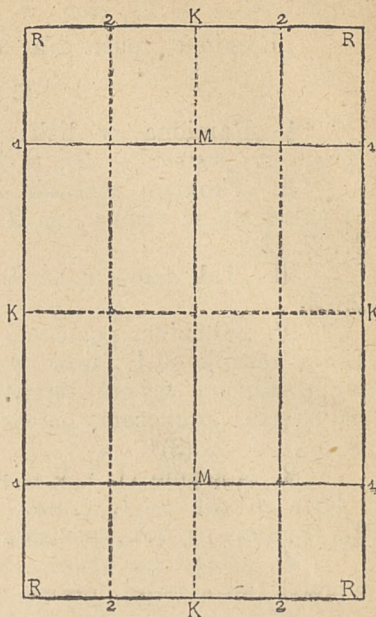


Fig. 1.

#### III. Kierunki ukośne (Fig. 2.).

Ze wszystkich kierunków największą różnorodność przedstawiają ukosy — ale też najwięcej nasuwają trudności w oryentowaniu się, w ułożeniu ich w pewien system i w zastosowaniu do nich rozkazów.

Ukosy dzielimy na małe i wielkie; pierwsze leżą w siatce kwadratu i w pojedynczych polach górnym lub dolnym — drugie należą do obu pól, a więc przekraczają os poprzeczną.

##### a) Ukosy z rogów boiska:

Rozk.: Ukos mały na jeden (1)! — kier. ukośny z rogu do najbliższej jedynki.

Ukos mały na metę! — kier. ukośny z rogu do mety dolnej kwadratu.

Ukos mały na kres poprzeczny! — kierunek ukośny z rogu do kresu poprzecznego.

Ukos wielki na (1)! — kier. ukośny z rogu do drugiej jedynki.

Ukos wielki na róg! — kier. ukośny z rogu do rogu (w przekątnej).

Ukos wielki na metę! — kierunek ukośny z rogu do mety górnej.

Ukos wielki na kres! — kierunek ukośny z rogu do kresu środkowego.

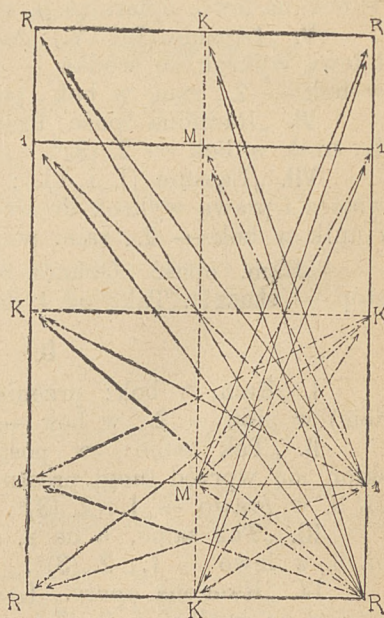


Fig. 2.

##### b) Ukosy z kresu środkowego (dolnego — górnego):

Rozk.: Ukos mały na (1) w lewo (prawo — zewn.)! — kier. ukoś. z kresu środkowego do najbliższej jedynki.

Ukos mały na kres w lewo (pr. — zewn.)! — kier. ukoś. z kresu środkowego do kresu poprzecznego.

Ukos wielki na (1) w lewo (prawo — zewn.)! —



kierunek ukośny z kresu środkowego do dalszej jedyńki.

Ukos wielki na róg w lewo (pr. — zewn.)! — kier. ukoś. z kr. środk. do rogu.

c) Ukosy z (1) t. j. z rogów kwadratu:

Rozk.: Ukos mały na kres! — kier. ukoś. z (1) do najbliższego kresu podłużnego.

Ukos mały na róg! — kier. ukoś. z (1) do najbliższego rogu prostokąta.

Ukos mały na kres poprzeczny! — kier. ukośny z (1) do kresu poprzecznego.

Ukos mały [na (1)]! — przekątnia w kwadracie.

Ukos wielki na róg! — kier. ukośny z (1) do rogu dalszego.

Ukos wielki na metę! — kier. uk. z (1) do mety.

Ukos wielki na kres! — kier. ukośny z (1) do kresu podłużnego dalszego.

d) Ukosy z kresu poprzecznego (lewego — prawego):

Rozk.: Ukos na kres w lewo (prawo — zewn.)! — kier. ukośny z kr. poprz. do kr. środkowego.

Ukos na róg w lewo (pr. — zewn.)! — kierunek ukośny z kr. p. do rogu.

Ukos na metę w lewo (pr. — zewn.)! — kier. ukośny z kr. p. do mety.

Ukos na (1) w lewo (prawo — zewn.)! — kier. ukośny z kr. p. do (1).

e) Ukosy z mety (dolnej — górnej):

Rozk.: Ukos mały na róg w lewo (prawo — zewn.)! — kier. ukośny z mety do najbliższego rogu.

Ukos mały na kres w lewo (pr. — zewn.)! — kier. ukośny z mety do kresu poprzecznego.

Ukos mały na (1) w lewo (prawo — zewn.)! — kier. ukośny z mety do (1).

Ukos wielki na róg w lewo (pr. — zewn.)! — kier. ukośny z mety do rogu dalszego.

f) Ukosy ze środka boiska:

Rozk.: Ukos na (1) w lewo (pr. — zewn.)! — kierunek ukośny ze środka do (1).

Ukos na róg w lewo (prawo — zewn.)! — kier. ukośny ze środka do rogu.

(C. d. n.).

E. Cénar.

## II. Ćwiczenia maczugami na I. Złot Sokołów okręgu krakowskiego w Wadowicach w dniach 6. i 7. czerwca 1897 r.,

*zatwierdzone przez związkowe Grono naucz.*

### Oddział I.

Postawa pierwotna: zasadna, maczugi na równomiernych barkach — z tego położenia ramiona w pion — poczem ramiona w bok — i następuje:

a) Wielki czelny okrąg w dół równorącz ośm razy.

b) Wielki czelny okrąg w dół w połączeniu z przyręcznym okręgiem przed ramieniem równorącz w dół ośm razy.

c) Wielki czelny okrąg w dół równorącz w połączeniu z małym okręgiem zewnątrz za głową ośm razy.

d) Jak pod c) lecz naprzemianrącz (o pół okręgu po sobie). Prawe ramię zaczyna wielki czelny okrąg w dół, równocześnie lewe ramię mały okrąg zewnątrz za głową ośm razy, poczem ramiona w pion i następuje:

### Oddział II.

a) Wielki czelny okrąg równorącz do środka ośm razy.

b) Wielki czelny okrąg równorącz do środka, w połączeniu z przyręcznym okręgiem przed ramieniem, równorącz w górę, ośm razy.

c) Wielki czelny okrąg równorącz do środka, (ramiona i maczugi w dół) w połączeniu z przyręcznym okręgiem za sobą na zewnątrz ośm razy.

d) Wielki okrąg czelny równorącz do środka, w połączeniu z małym okręgiem do środka za głową ośm razy, poczem ramiona w pion wytrzymuje się przez trzy takty, a w czwartym takcie opuszcza się ramiona „wprzód na lewo” i następuje:

### Oddział III.

a) Lewe ramię wykonuje ruch jak pod c) w oddziale I., prawe ramię wykonuje ruch jak pod c) w oddziale II., czyli: lewe ramię opisuje wielki czelny okrąg w dół w połączeniu z małym okręgiem na zewnątrz za głową, prawe ramię wielki czelny okrąg do środka w połączeniu z małym okręgiem do środka za głową, oba ramiona równocześnie ośm razy, poczem łukiem w dół przenosimy ramiona do położenia wprzód na prawo i następuje:

b) Prawe ramię wykonuje ruch jak pod c) w oddziale I., lewe ramię jak pod c) w oddziale II., oba równocześnie, analogicznie jak pod a) w oddziale III. ośm razy, poczem przechodzi się łukiem w dół znowu do położenia ramion „wprzód na lewo” i następuje:

c) Ruch jak pod a) w oddziale III., lecz naprzemianrącz (o pół okręgu po sobie) prawe ramię zaczyna ośm razy, poczem łukiem dolnym przenosi się oba ramiona do położenia „wprzód na prawo” i następuje:

d) Ruch jak pod b) w oddziale III., lecz naprzemianrącz (o pół okręgu po sobie), lewe ramię zaczyna ośm razy, poczem oba ramiona łukiem dolnym przenosimy znowu do położenia „wprzód na lewo” i rozpoczyna się

### Oddział IV.

a) Okrąg przyręczny zewnątrz ręką łukiem w dół, w połączeniu z pół okręgiem czelnym dolnym do położenia ramion „wprzód na prawo”, następnie okrąg przyręczny zewnątrz ręką łukiem w górę, w połączeniu z małym okręgiem za głową w lewo — łukiem przenosimy ramiona „wprzód na lewo” i powtarzamy ćwiczenie pod a) ośm razy, poczem następuje:

b) Najpierw jeden raz ruch oboma ramionami jak pod a) w oddziale III., poczem ramię lewe, pozostając w położeniu „w bok” wykonuje okrąg przyręczny zewnątrz ramienia łukiem w dół, równocześnie prawe ramię przenosimy łukiem w dół do położenia „w bok” i wykonujemy okrąg przyręczny za ramieniem w górę, a tymczasem lewe ramię łukiem w dół przenosimy do położenia „wprzód do środka”, poczem oboma ramionami opisujemy mały okrąg równorącz za głową w lewo i powtarzamy ruch dziesięć razy, poczem ramiona w pion i następuje:

c) Półokrąg równorącz w lewo, czyli: praworącz półkole do środka, leworącz półkole na zewnątrz do położenia ramion „w dół”, łączymy z przyręcznym okręgiem równorącz za sobą w lewo t. z. praworącz przyręczny okrąg na zewnątrz a leworącz do środka, poczem łukiem w górę przenosimy ramiona do położenia „wprzód na prawo” i wykonujemy okrąg przyręczny na zewnątrz równorącz w górę, a następnie mały okrąg za głową równorącz w lewo. Ruch pod c) powtarzamy ośm razy a kończymy go powrotem do położenia ramion „w pion”, poczem następuje:

d) Wychodząc z położenia „w pion” wykonujemy dwa wielkie okręgi czelne równorącz w dół, a następnie dwa przyręczne okręgi przed ramieniem (ramiona i maczugi w bok) równorącz w dół, ćwiczenie to powtarzamy cztery razy, i kończymy szybkim wyrzutem ramion w pion



i szybkim następnie przejściem do postawy pierwotnej t. j. maczugi na równoimienne barki.

Uwaga: Krażenia w poszczególnych oddziałach wykonuje się łącznie, tylko pomiędzy pojedynczymi oddziałami są małe przestanki. — Muzyka: Walc „Na falach Dunaju“ patrz książka: „Złot Sokoli w r. 1892“.

### III. Ćwiczenia laskami

na I. Złot Sokółów okręgu krakowskiego  
w Wadowicach w dniach 6. i 7. czerwca 1897 r.

Opracowane przez d. Kazimierza Usiekniewicza,  
naczelnika „Sokoła“ w Wadowicach,  
a zatwierdzone przez związkowe Grono nauczycielskie.

(Laska żelazna do 0.90 m długości).

Postawa pierwotna: zasadna, laska czelnie poziomo. Ramiona w dół: nachwytem za oba końce.

Takt: 1, 2, 3, (4).

Ruch: mierny (takt = 2 sekundom).

Każde ćwiczenie: ośm razy.

#### Obraz I.

1. { Laska czelnie poziomo.  
Lewą zakrok.
2. { Laska bocznie pion., l. r. w pion, pr. ugięte.  
Lewą wykrok (prawą piętę wzniesie).
3. { Laska czelnie pionowo, l. r. w dół skos, pr. r.  
w pion skos.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo do postawy rozkrocznej.
4. { Laska czelnie poz., r. w dół (postawa zasadna).  
L. przystaw do prawej.

Objaśnienie:

ad 1. Laskę wznosimy wprzód do poziomu i wykraczamy równocześnie lewą nogą w prostym kierunku wstecz. Ciężar ciała spoczywa na obu całych stopach.

ad 2. Lewe ramię przenosimy w pion, pięść zaś prawego ramienia przykładamy do lewej pachy, przyczem laskę wysuwamy tak, by lewa dłoń obejmowała górny jej koniec w tem miejscu, do którego wyprężone ramię dosięgnąć może. Lewa noga wykracza w tym czasie wprzód. Ciężar ciała przenosi się na nogę lewą, prawa dotyka końcami palców ziemi.

ad 3. Prawe ramię wyprężone przenosimy w pion skos do środka, lewe wyprężone przytrzymuje drugi koniec laski w kierunku w dół skos do środka. Równocześnie wznosząc palce stóp, wykonujemy na piętach  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo do postawy rozkrocznej.

ad 4. Laskę opuszczamy w dół do pierwotnego położenia, równocześnie lewą nogę przystawiamy do prawej.

#### Obraz II.

1. { Laska czelnie poz., pr. r. w bok, l. ugnij.  
Lewą rozkrok.
2. { Laska bocznie stromo: l. r. wprzód, pr. pięść do  
l. biodra.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w pr., l. wypad wprzód.
3. { Laska poziomo ponad głowę, r. w pion.  
L. zakrok.
4. { Laska czelnie poziomo, ramiona w dół.  
Postawa zasadna (l. przystaw do prawej).

Objaśnienie:

ad 1. Prawe ramię wraz z jednym końcem laski przenosimy do poziomu w bok, lewe ramię z drugim końcem przykładamy do barku prawego. Lewą nogą wykonujemy rozkrok.

ad 2. Lewe ramię prostujemy wprzód do poziomu, prawą zaś pięść przykładamy do lewego biodra. Równocześnie z  $\frac{1}{4}$  obrotem w prawo, wykonujemy lewą nogą wypad wprzód.

ad 3. Obydwoma ramionami wznosimy laskę do poziomu ponad głowę; równocześnie wykraczamy lewą nogą w prostym kierunku wstecz, (pięta lewa wzniesiona).

ad 4. Laskę przenosimy w dół. Lewą nogę przystawiamy do prawej.

#### Obraz III.

1. { Laska czelnie pionowo, l. r. w pion skos, pr. r.  
w dół skos.  
Przysiad.
2. { Laska bocznie stromo, pr. r. w pion skos, l. pięść  
pod pr. pachę.  
 $\frac{1}{4}$  obr. w pr. l. unik.
3. { Laska skośnie ponad głowę, l. r. w pion, pr. w bok.  
Lewą wypad w bok.
4. { Laska czelnie poziomo, r. w dół.  
Postawa zasadna (l. przystaw do prawej).

Objaśnienie:

ad 1. Lewe ramię wyprężone podnosimy w pion skos do środka, prawe wyprężone przytrzymuje drugi koniec laski w kierunku w dół skos do środka. Równocześnie wykonujemy przysiad, (jak ćwiczenia wolne, obraz IV. ad 1.).

ad 2. Prawe ramię wznosimy w pion w kierunku ukośnym (kierunek pośredni między pionem a poziomem wprzód), zaś pięścią lewej ręki dotykamy prawej pachy, (przedbark utrzymujemy poziomo). Na prawej pięcie wykonujemy  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, równocześnie lewą nogę, która dotykać ma ziemi tylko palcami, wysuwamy do zakroku, zaś prawą uginamy lekko w kolanie. Ciężar ciała spoczywa na nodze prawej. Linia laski powinna stanowić przedłużenie linii wyprostowanej lewej nogi.

ad 3. Lewe ramię przenosimy ugięte miernie ponad głowę w pion, zaś prawe wyprostowane do poziomu w bok. Równocześnie wykonujemy lewą nogą wypad w bok, przyczem tułów pochylamy cokolwiek na lewo w bok tak, aby stanowił przedłużenie nogi lewej w prostej linii.

ad 4. Laskę przenosimy w dół do poziomu. Lewą nogę przysuwamy do prawej.

#### Obraz IV.

1. { Laska bocznie pionowo, pr. r. w pion, l. ugięte.  
Zakrok lewą.
2. { Laska czelnie poziomo (r. wprzód skrzyżowane,  
l. nad pr.).  
Lewą wypad w bok.
3. { Laska poziomo ponad głowę (l. ramię w pion do  
przodu, pr. r. w pion do tyłu).  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, l. klękni.
4. { Laska czelnie poziomo r. w dół.  
Post. zasadna, lewą przystaw do prawej.

Objaśnienie:

ad 1. Prawe ramię wznosimy w pion, zaś pięść lewego ramienia przykładamy do prawej pachy, (przeciwnie jak obraz I. ad 2.). Równocześnie lewa noga wykonuje w prostym kierunku zakrok. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 2. Laskę przenosimy do poziomu wprzód i krzyżujemy lewe ramię nad prawem; równocześnie wykonujemy lewą nogą wypad w prostym kierunku w bok. Tułów utrzymujemy pionowo. Ciężar ciała spoczywa na lewej nodze.

ad 3. Laskę przenosimy w poziom ponad głowę: lewe ramię w pion do przodu, prawe w pion do tyłu.



Równocześnie wykonujemy  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo i kłękamy na lewe kolano.

*ad 4.* Laskę przenosimy w dół do poziomu i lewą nogę przystawiamy do prawej.

### Obraz V.

1. { Laska czelnie poziomo r. w pion.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w pr., zakrok lewą.
2. { Laska bocznie stromo (prawe ramię wprzód, l. pięść do pr. biodra).  
Cwalem wstecz do postawy wypadnej pr. nogą wprzód.
3. { Laska bocznie stromo (l. ramię w pion skos, pr. pod l. pachę).  
Skok l. nogą  $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo, do post. wypadnej l. nogą wprzód.
4. { L. czeln. poz. r. w dół.  
Post. zasadna (pr. przystaw do lewej).

### Objaśnienie:

*ad 1.* Ramiona podnosimy w pion; równocześnie z  $\frac{1}{4}$  obrotem w prawo wykraczamy lewą nogą w prostym kierunku wstecz. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

*ad 2.* Prawe ramię przenosimy wprzód do poziomu, lewą zaś pięść przykładamy do prawego biodra. Laska w tem położeniu będzie miała kierunek skośny. Równocześnie odtrącamy się naprzód prawą potem lewą nogą „cwalem wstecz“ t. j. lekkim podskokiem przysuwamy prawą do lewej, uginając ją zarazem w kolanie, a jednocześnie zakraczamy lewą wyprostowaną w tył. Tułów skłaniamy do przodu. Ciężar ciała spoczywa na nodze prawej. Stoimy na całych stopach w postawie wypadnej prawonóż wprzód.

*ad 3.* Z postawy wypadnej odtrącamy się palcami lewej, potem prawej stopy i wykonujemy skok na lewą nogę na długość jednego kroku w prostym kierunku wprzód, a łącząc ten skok (na palcach lewej stopy) z  $\frac{1}{2}$  obrotem w prawo i przeniesieniem prawej nogi w prostym kierunku wstecz, stajemy na całych stopach w postawie wypadnej lewonóż wprzód (lewa ugięta, prawa wyprostowana). Podczas skoku i obrotu nie zmieniamy jeszcze położenia ramion, lecz dopiero po zmianie frontu ciała, t. j. w chwili gdy prawą nogę opieramy o ziemię, szybkim ruchem przenosimy wyprostowane lewe ramię w pion skos (kierunek pośredni między pionem a poziomem wprzód), a prawą pięść przykładamy do lewej pachy. Kierunek laski powinien stanowić przedłużenie linii wyprostowanej prawej nogi, zaś prawy przedbark utrzymujemy poziomo.

Uwaga: Przy cwale wstecz *ad 2.* uważać należy, by ten u wszystkich ćwiczących był równomierny (długość odskoku równa), zaś przy skoku *ad 3.* baczyć musimy, ażeby lewa noga stanęła na miejsce pierwotne postawy zasadnej, a w takim razie równanie i krycie szeregów będzie należycie zachowane.

*ad 4.* Laska wraca do położenia pierwotnego. Prawa noga wraca do postawy zasadnej.

Dla ułatwienia nauki i lepszego oryentowania się tak przy ćwiczeniach wolnych jakoteż laskami, pożądanym jest, by miejsca, na których stać mają ćwiczący (w wolnym rozstępie) były na podłodze oznaczone.

## Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austrii.

**Związek.** Posiedzenie Wydziału odbyło się we Lwowie d. 7. marca 1897 r. Obecni: przewodn. d. Czarnik; wydziałowi: Cenar, Durski, Fiszer, Krobicki, Nartowski, Padewski, Romanowski, Słosarski, Tarnawski, Wallek,

Wierzejski i członek związkowego Grona Janikowski. Usprawiedliwili nieobecność dd.: Dziędzielewicz, Lipiński, Stanisław, Turski. Początek o godz. 10. rano.

Przed przystąpieniem do obrad poświęcił d. przewodniczący gorące wspomnienie pamięci zmarłych druhów: Maurycego Kahanego, byłego wiceprezesa Sokoła tarnopolskiego i Wiktora Zbyszewskiego, prezesa Sokoła rzeszowskiego i wezwał uczestników posiedzenia do uczczenia pamięci tych zasłużonych druhów przez powstanie z miejsc.

Odczytany protokół z 8. listopada 1896 przyjęto bez zmiany.

Przyjęto do Związku od 1. stycznia 1897: a) Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Jordanowie (czł. 63) założone 22. sierpnia 1896 i przydzielono je do okręgu krakowskiego a zarazem niżono wkładkę na r. 1897 na 36 ct. od każdego członka; b) Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Bóbrce (czł. 43) założone 6. września 1896 i przydzielono je do okręgu lwowskiego.

Zgodnie z poleceniem IV. Zjazdu delegatów w Krakowie i w myśl przychylnego oświadczenia się pięciu towarzystw — między nimi i tarnowskiego — należących do okręgu II. (tarnowskiego) uchwalono podzielić go na dwa okręgi: na okręg II. (tarnowski) z siedzibą w Tarnowie i na okręg VIII. (sandecki) z siedzibą w Nowym Sączu i przydzielić do II.: Brzesko, Dąbrowę, Dębicę, Pilzno, Tarnów, Wojnicz; a do VIII.: Gorlice, Grybów, Limanową, Nowy Sącz, Stary Sącz.

Natomiast uchwalono nie rozdzielać okręgu VII. (stanisławowskiego), ponieważ oświadczyły się przeciw temu cztery towarzystwa sokole, a siedm towarzystw — między temi i towarzystwo stanisławowskie i kołomyjskie, którego delegat na IV. Zjeździe domagał się rozdziału — nie dało odpowiedzi na okólnik Wydziału Związku.

Uchwalono odbyć próbne lustracje towarzystw związkowych dla uzyskania materiału do zaprowadzenia lustracji stałych i w tym celu przyjęto na razie prowizoryczny regulamin referowany przez dd. Cenara i Czarnika.

Zatwierdzono program Zlotu okręgu krakowskiego, mającego odbyć się w Wadowicach w d. 6. i 7. czerwca b. r. Sprawozdawcą technicznym na koszt Związku będzie d. Wład. Janikowski ze Lwowa ewentualnie d. Andrzej Langier z Nowego Sącza. Delegata Związku z pomiędzy druhów lwowskich wyznaczyć ma komisja miejscowa.

Zatwierdzono program Zlotu okręgu stanisławowskiego mającego się odbyć w Stanisławowie w d. 6. i 7. czerwca b. r. z tą zmianą, że posiedzenia V. Zjazdu delegatów mają się odbyć w godzinach przedpołudniowych obydwu dni zlotowych i że „Pentatlon“ nie może należyć do programu festynu zapowiedzianego na 7. czerwca popołudniu, lecz zakończyć ma program ćwiczeń wyznaczonych na 6. czerwca o godz. 5. popołudniu. — Sprawozdawcą technicznym na koszt Związku będzie d. Romuald Kwiatkowski ze Lwowa, ewentualnie d. Stanisław Dubelski z Tarnopola.

Przyjęto do wiadomości doniesienie Wydziału okręgowego w Przemyślu, że we wrześniu b. r. odbędzie się Zlot okręgu przemyskiego, jeżeli gniazda okręgowe nie oświadczą się za innem miejscem, w Przemyślu.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie z czynności Grona związkowego za r. 1896.

Z powodu powyższych Zlotów okręgowych okazała się potrzeba ustanowienia regulaminu pochodów okręgowych. Po długiej dyskusji nad wnioskami związkowego Grona nauczycielskiego, uchwalono następujące zasady: a) „porządek uroczystego pochodu okręgu“ ma być częścią składową obowiązującego dotąd „regulaminu pochodowego“; b) na czele pochodu okręgu idzie prezes okręgu, mając po lewej naczelnika okręgowego, po prawej przybocznego; c) za nimi według „porządku uroczystego po-



chodu gniazda“ druhowie gniazda centralnego wszyscy, jeżeli Złot odbywa się poza siedzibą okręgu, w połowie, jeżeli w siedzibie okręgu — druga połowa zamyka pochód; d) inne gniazda idą w porządku abecadłowym nazwy ich siedziby, zamyka pochód całe gniazdo miejscowe z wyjątkiem pod c) podanym; e) gniazda nie mogące stanowić plutonu zorganizowanego, łączą się w jeden oddział, na którego czele kroczą prezesi tych gniazd; f) wprowadza się — także do pochodu związkowego — tabliczki z napisami oznaczającymi siedzibę gniazda; g) używanie sztandarów wszystkich gniazd dozwolone, jeżeli w pochodzie bierze udział najmniej 24 druhow do-tyczącego gniazda.

Wszystkie odznaki u strojów ćwiczebnych zniesiono; u strojów uroczystych mają ich używać — i to przez cały czas trwania Złotu — tylko prezesi i naczelnicy, podczas gdy wszystkie inne odznaki zniesiono. Odznaką jest przepaska 10 ctm. szeroka noszona na lewym ramieniu, a to: prezesa Związku amarantowo-biało-amarantowa, prezesów Okręgów amarantowo-biała, prezesów Gniazd amarantowa, naczelnika związkowego niebiesko-biało-niebieska, naczelników okręgowych niebiesko-biała, naczelników gniazd niebieska. Szarfa chorążego może być używaną tylko podczas pochodu. Odznaka miejscowa tj. biało-amarantowa wstążeczka jedwabna z nazwą siedziby towarzystwa zostaje nadal.

Sprawozdanie skarbnika o ruchu kasowym w czasie od 1. stycznia do końca grudnia 1896 wykazało: a) we funduszu zapasowym przychód 140 zł. ulokowany łącznie z pozostałością z roku poprzedniego (229.41 zł.) w efektach wart. rzecz. 369.41 zł.; b) we fund. ś. p. Krówczyńskiego przychód 126.39 zł. ulokowany łącznie z pozostałością z roku poprz. (98.39 zł.) w efektach wart. rzecz. 224.78 zł.; c) we funduszu obrotowym łącznie z pozostałością z roku poprzedniego (652.94 zł.) przychód 5.339.23 zł., rozchód 4.280.48 zł., saldo do funduszu wydawnictwa 649.65 zł., saldo funduszu obrotowego 409.10 zł. Fundusz zapasowy i im. Krówczyńskiego uchwalono umieścić w 4½% oblig. komunal.

Do budżetu na rok 1897 wstawiono w przychodach i wydatkach 5.459.13 zł.

Zniżono na r. 1897 wkładkę związkową z 50 na 40 ct.: Towarzystwu gimnastycznemu Sokół w Czerniowcach (131 czł.) i w Myślenicach (77 członków). Natomiast nie przychyłono się do prośby Towarzystwa gimnast. Sokół w Tarnowie o odpisanie 100 zł. z tytułu zaległej wkładki, ponieważ uchwalono zasadniczo nie przyznawać ulg wkładowych centralnym gniazdom okręgowym.

Towarzystwu gimnast. Sokół w Wojniczu, na podanie jego o subwencję z kwoty 800 zł. przeznaczonej przez Sejm krajowy dla Towarzystw sokolich prowincjonalnych wrzekomo do dyspozycji Wydziału Związku, polecono wyjaśnić zaszłe nieporozumienie, że subwencją tą ma dysponować — Wydział krajowy (najwyższa Władza autonomiczna w Galicyi).

Trzy listy dłużne Towarzystwa gimnast. Sokół w Pilźnie po 20 koron nadesłane przez Towarzystwo gimnastyczne we Lwowie do dalszego zarządzenia uchwalono zwrócić temu ostatniemu Towarzystwu z uwagą, że Związek nie posiada funduszy potrzebnych do nabycia tych listów dłużnych.

Przyjęto do wiadomości, że Wydział krajowy wyasygnował drugą połowę (50 zł.) subwencji przyznanej na rok 1896 na wydawnictwo podręczników gimnastycznych.

Kurs nauczycielski w roku 1897 uchwalono urządzić — jeżeliby nie udało się pozyskać żadnego z członków Grona nauczycielskiego Sokola lwowskiego, w Stanisławowie — a wtedy uczestnicy tego kursu mają po jego ukończeniu poddać się egzaminowi we Lwowie wobec reprezentacji Wydziału i nauczycielskiego Grona związkowego.

Przyjęto do wiadomości wyczerpujące sprawozdanie d. Krobieckiego o lustracji administracyjnej przeprowadzonej w Towarzystwie gimnastycznym Sokół w Brodach w d. 3. i 4. marca b. r. i uchwalono zawiadomić Wydział tego Towarzystwa o uchwałach powziętych w załatwieniu tego sprawozdania.

Na tem — nie wyczerpawszy porządku obrad — zakończono o godzinie 4½.

Dr. X. F.

#### Okręg IV. przemyski.

**Sanok.** Długo już nie mieliście od nas wieści. Nie poszło to stąd, jakobyśmy już całkiem usnęli, ale stąd, że pilny nasz korespondent d. R. Vetulani ciężko chorował i teraz jeszcze jest na urlopie. Sprawozdanie roczne przesłaliśmy szanownej Redakcyi. Do tego dodajemy, że 9. b. m. odbyło się roczne Walne zgromadzenie. Jędrne zagajenie naszego Prezesa, przyjęte aplauzem wszystkich zebranych, poruszyło naszą ogólną sokolską ranę t. j. wstręt do ćwiczeń cielesnych. Druh Adamczyk zupełnie słusznie zaznaczył, że sokolstwo polskie zbyt pośpiesznie zapragnęło być „kościółem“ tryumfującym, gdy wrzód należało bojować o jaknajliczniejszych wyznawców. Ztąd nie dziwnego, że „świątynie“ nasze stoją pustką a ich „piece podpierają najwierniejsi pojedynkowi“. Jedyną deską ratunku nie myśleć zbyt o przyszłości o tryumfalnych pochodach, ale raczej rzucić się z całym zapalem w społeczeństwo i jednać wyznawców dla idei — dla gimnastyki tak, żeby nie było domu, nie było zebrania, gdzieby ćwiczenia ciała odłogi leżały. Żalować przychodzi, że zaledwie potrzebny komplet druhow zebrał się na tem zgromadzeniu, — słów tych zacnego Prezesa powinni byli słuchać wszyscy — wszyscy! — Roczne sprawozdanie przyjęto i po wysłuchaniu sprawozdania komisji rewizyjnej udzielono Wydziałowi absolutoryum, a druhowi podskarbiemu podziękowano za ścisłość i porządek. Wylosowanych druhow: Bekszyńskiego, Biegę Leopolda, Ossowskiego i Dra Zaleskiego wybrano ponownie; że jednak d. Ossowski pomimo prośb ustąpił, wybrano w jego miejsce d. Tad. Włodarskiego, znanego Wam artystę-malarza. Do komisji rewizyjnej weszli dd.: Brason, Bugiera i Moczyński. Dla braku kompletu odłożono resztę spraw porządku dziennego do następnego Walnego zgromadzenia. O tem też później. Czołem!

#### Okręg V. lwowski.

**Stryj.** Dnia 14. lutego 1897 r., odbyło się u nas 9-te z rzędu Walne zgromadzenie, przy udziale 33 członków.

Według sprawozdania Wydziału za rok ubiegły, towarzystwo liczyło z początkiem r. 1896 członków 100, w ciągu roku przystąpiło 49, a wystąpiło 41, czyli z końcem r. 1896 liczyło 108 członków. — Członkowie ćwiczyli 3 razy tygodniowo w ogólnej liczbie 22, przeciętnie 10; panie 2 razy, ogółem w liczbie 13, przeciętnie 9; uczennice 2 razy, przeciętnie 8; zaś uczniowie 2 razy tygodniowo, w ogólnej liczbie 22, przeciętnie 18. Ćwiczeniami kierował d. naczelnik Gerus, przy pomocy 4 przodowników; ćwiczeniami pań kierowała p. Marya Wolska. — Wydział odbył 14 posiedzeń, na których prócz spraw bieżących zajmował się następującymi:

Jedną z najważniejszych czynności Wydziału były przygotowania na III. zlot wszechsokoli w Krakowie, na który wyruszyliśmy ze sztandarem i prezesem na czele, w liczbie 30 druhow, z których 21 stanęło do popisu na boisku. W związku z III. Zlotem, było utworzenie komisji ubiorowej, która sprawiła 11 strojów sokolich i 12 ubrań ćwiczebnych, za ogólną sumę 309 zł. Do 1. stycznia spłacono 216.16 zł., pozostało do spłacenia 92.84 zł. Gniazdo nasze liczy 33 umundurowanych członków.

Dnia 7. czerwca 1896 urządził Wydział, na dochód budowy sokolnii, festyn połączony z popisem



rocznym uczniów. Festyn przyniósł nam 225.32 zł. czyścącego dochodu. — Dnia 6. grudnia urządzono św. Mikolaja dla dziatwy, a 22. stycznia 1897, żałobne nabożeństwo za poległych w r. 1863 w walce o niepodległość. Grunt, proponowany nam przez miasto uznaliśmy za nieodpowiedni pod wielu względami, i dlatego wydzielono z łona Wydziału komisję, celem wyszukania gruntu pod budowę sokołni, która to komisja zaproponowała grunt pp. Ziembickich, który też uchwalono kupić. Na święconem u d. prezesa Slosarskiego, d. Dr. Fruchtmann w pięknej przemowie, zachęcił obecnych druhów do subskrypcji na rzecz budowy sokołni. Jak z rogu obfitości posypały się deklaracje a rezultat tychże pozwolę sobie podać do publicznej wiadomości. Ofiarowali dd.: Dr. Fruchtmann 200 zł., Tmek 10.000 cegieł, Lechicki Konstanty 100 zł., Dienstl Stanisław 105 zł., Jonas Wilhelm 100 zł., Slosarski Michał kamień potrzebny do budowy, Dr. Bylina 50 zł., Kornicki Bronisław 50 zł., Gerus 50 zł., Iwański 25 zł., Zdański 25 zł., Kirchenberger 25 zł., Noga 10 zł., Czupka 50 zł., Teisel 10 zł., Stojalowski Stanisław (junior) 5 zł., Girtler 5 zł., Meissner Jan 25 zł., Seredyński Michał 50 zł., Postępski po 1 zł. miesięcznie podczas budowy od początku do końca, Reif Adolf 2 fury piasku podczas budowy dziennie. Wydział złożył podziękowanie ofiarodawcom.

Zamknięcie rachunków rocznych wykazuje: saldo z dniem 1. stycznia 1896 2645.26 zł. Ogólny dochód w r. 1896 1.215.18 zł., rozchód w r. 1896 558.54 zł., pozostaje saldo na rok 1897 3.302.30 zł.

Oddział kolarzy rozwija się u nas wcale pomyślnie. Ilość członków z początkiem r. 1896 wynosiła 9, dziś doszła do 1. 27. Zarząd prowadzi administrację na własną rękę i ściaga od uczestników jako wpisowe 1 zł., zaś wkładkę miesięczną po 20 ct. W ciągu roku 1896 kupił zarząd jedną maszynę za 45 zł. Ćwiczenie odbywa się 3 razy tygodniowo. Majątek oddziału kolarzy wynosi 1. stycznia 1897 18.23 zł.

Oddział szermierzy ćwiczył pod kierunkiem d. Zaleskiego 3 razy tygodniowo. Członków ćwiczy przeciętnie 4, ogółem 12.

Jednym z najważniejszych punktów Walnego zgromadzenia, była sprawa budowy sokołni, a na wniosek d. Dr. Byliny uchwalono zakupić natychmiast grunt od pp. Ziembickich po 8 zł. za sążeń □, i zacząć jak najprędzej budowę gmachu, jakoteż polecić Wydziałowi, aby za przybraniem sił fachowych z poza grona Wydziału, wszedł w styczność z czynnikami miarodajnymi tak miejscowymi jak i krajowymi, i wtenczas dopiero stanowczo rozstrzygnie się, czy, i jaka budowa ma się przedsiębrać.

Po udzieleniu absolutoryum Wydziałowi, przystąpiono do wyboru Wydziału na rok 1897. Wybrani: prezesem A. Slosarski Michał; zastępcą Zalewski Władysław; wydziałowymi Dienstl Stanisław, Lechicki Konstanty, Lewicki Aleksander, Bartkiewicz Ludwik, Niemczynowski Mieczysław, Reif Adolf, Kirchenberger Michał, Trzeciński Tomasz, Zambasowicz Lubomir; członkami Sądu honorowego: dd. Dr. Fruchtmann Filip, Komora Władysław, Kosterkiewicz Józef, Majewski Stanisław, Meissner Jan, Stojalowski (senior); zastępcami: dd. Dr. Aichmüller Włodzimierz, Dr. Stahlberger Teodor i Jonas Wilhelm; delegatem do Związku d. prezesa Slosarski Michał, zastępcą d. Zalewski Władysław; do komisji lustracyjnej dd.: Seredyński Michał, Kallaus Gustaw, Kasprowiec; kierownikiem względnie naczelnikiem d. Gerus.

## Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

**Związek.** Na zebraniu Wydziału Związku omawiano i roztrząsano kwestye dotyczące się brania udziału w uroczystościach niesokolich. — Wydział poleca Tow. gimnastycznym sokolom, zmianę §. dotyczącego się zapisu majątku Tow. na rzecz „Tow. Pomocy Naukowej“ w razie rozwiązania „Tow. gimnastycznych sokolich“. Zaleca się, aby zmieniono statut takim sposobem: „Majątek Tow. w razie rozwiązania przechodzi na każdorazowego prezesa „Tow. Pomocy Naukowej“. — Gniazda Zachodnie Pruskie pociągnięte złym przykładem Torunia, którego prezes Brejski pierwszy zgłosił wystąpienie ze Związku sprawiając tem zupełnie niepotrzebny, a nawet szkodliwy popłoch, zaczynają wstępować w ślady Torunia. Wystąpienie zgłosiły Grudziądz i Lubawa. Sądźmy, że Towarzystwa ochłonęły już z przerażenia, wywołanego jakimś mylnymi pogłoskami i nadal stać będą przy Związku. Sokół ma być karnym — i nie wolno mu opuszczać sztandaru, chociażby i znaczne burze poczęły w sztandar uderzać. — Przy tej sposobności zaznaczamy, iż w spisie gniazd związkowych opuszczono gniazdo sokole w Środzie, co niniejszem prostujemy. — Gniazdo Miłosławskie wyraża obawę, że z powodu słabych sił finansowych, trudno mu będzie urządzić Złot. Zwracamy gniazdu temu, jakoteż i innym uwagę, na okólnik wydany do wszystkich gniazd. Stoi tam wyraźnie, że należy unikać wszelkiej okazałości przy zlotach; chluby nie należy szukać w kosztownych dekoracjach, lecz w sprawnych i jedrych ćwiczeniach. Wystarczy, aby gniazdo Miłosławskie wyszukało stosowne boisko do ćwiczeń — innych starań i przygotowań gniazdo wcale czynić nie potrzebuje. — Jest nadzieja iż we Wronkach i w Grodzisku powstaną gniazda sokole, spodziewamy się, że nastąpi to niebawem. — Sokół berliński zapytuje, czy wolno zatrzymać „Berlińskie Tow. Przemysłowców“ jako członka, i czy wolno należeć gniazdu do Związku „Tow. Polskich w Berlinie“? Związek jest zdania, iż należy skreślić „Tow. przem. Berl.“ z listy członków, i że należy również wystąpić ze „Związku Tow. Polskich“. Styczność z innemi polskimi Towarzystwami w Berlinie należy innym sposobem wytworzyć. Wytworzenie „modus vivendi“ pozostawia się gniazdu. — Gniazdo Szamotulskie nadesłało roczne sprawozdanie, w którym zaznacza, że tylko ma 50 członków płacących, od tych tylko więc może płacić pogłównie do kasy Związku. Związek jest zdania, że sprawę płacących ewentualnie niepłacących członków powinno gniazdo załatwić według statutów, do kasy Związku należy jednakże płacić pogłównie według liczby zgłoszonych członków. — Załatwiono korespondencje ze Środą, Pelplinem i z Obornikami. — Pleszew urządził przedstawienie amatorskie, na którym po raz pierwszy zaprodukowano „Igrzyska olimpijskie“. Przykład godny naśladowania. Czołem gniazdu. — Na zebraniu kooptowano w miejsce druha Dr. Rabskiego, który już Poznań opuścił, d. Dr. Antoniego Chłapowskiego, obecnego prezesa Sokola w Poznaniu. — W pierwszych dniach kwietnia ukaże się podręcznik gimnastyczny dla gniazd. Podręcznik obejmuje 6½ arkusza druku i 6 arkuszy ilustracji. Zawiera zaś ćwiczenia wolne, z przyborami i na wszystkich przyrządach. Cena tego podręcznika wynosi tylko 50 fen. Sądźmy że każdy Sokół nabędzie to dziełko. Nabywać można u druha skarbnika Teofila Preissa, Wiedeńska ul. 1. Prospekty objaśniają o warunkach przesylek. — Druh naczelnik i d. Dreyza ułożyli ćwiczenia dla tegorocznych Złotów okręgowych, które niezadługo gniazdom doręczone będą. — Druh naczelnik zaleca Wydziałowi kompletowanie biblioteki fachowej.

Walery Lebiński, sekretarz.



**Bytom.** Przed izbą karną tutejszego sądu niemieńskiego toczyła się 10. lutego rozprawa, która nasuwała przypuszczenie, że chodzi co najmniej o jaką zbrodnię stanu: tylu świadków przesłuchiowano, tyle narozprawiano się o podburzaniu ludności polskiej na Górnym Śląsku, tyle o wielkopolskiej agitacji, o śpiącym orle i sokole, o kamizelkach czerwonych i nieczerwonych, o stroju szlachty polskiej, o oderwaniu dzielnic monarchii pruskiej, że rzeczywiście obrońca mógł słusznie stwierdzić, że każdemu słuchaczowi musiało się wydawać, że chodzi o jakiś polityczny proces. Tymczasem chodziło o „grober Unfug“ to jest o swawolę. I w czymże miała polegać owa zbrodnia? Oskarżeni byli dd. Aleksander i Teodor Lewandowscy z Katowic o to, że w mundurze sokolim pokazali się na dworcu w Katowicach i przez ów strój obrazili uczucia ludności niemieckiej w ich patryotyzmie. Oskarżonych bronił adwokat Czapla z Bytomia.

Dnia 27. września obchodził Sokół w Bytomiu rocznicę swego założenia, na którą też dd. Lewandowscy z Katowic pojechali. D. Aleksander L. przez cały czas miał na sobie płaszcz i tylko na dworcu na krótką chwilę go rozpiął. D. Teodor L. w mundurze wsiadł do wagonu i ponieważ wagon był przepełniony, stanął w oknie. To wszystko. W tem postępowaniu prokuratora dopatrzyła się obrazy niemieckiej ludności. Paru świadków: burmistrz Kosch, komisarz Mädlar, żandarm Wannovius, współpracownik „Kattowitzer Ztg.“ żyd Berger oświadczyli, że ich ten strój obrażał, dla tego że polski, inni świadkowie zaś słusznie stwierdzili, że w tem nic obrażającego nie znaleźli. Naprawdę obrońca powoływał się na dekrety prezydenta policyi z Poznania i landrata z Witkowa, gdzie Sokolom nawet przez ulice miast wolno było pochód urządzać, — sąd uważał, że inne są stosunki, tutaj na Górnym Śląsku, gdzie nigdy Polaków nie było, gdzie nie ma Polaków, tylko Niemcy, którzy mówią gwarą na wstępną polskiej mowy ułożoną (*sprechen* *die deutsche Sprache*), którą Niemcy nie rozumieją. Każde występowanie w takim stroju jak sokolim musi ludność niemiecką niepokoić. Na dalsze wywody obrońcy, że strój nie jest polski, tylko podobny do stroju czeskich Sokolów, że nie ma nic w sobie drażniącego, tylko jest barwny i rześcy oko, i że go Sokoli z takich samych powodów wzięli, z jakich i inne towarzystwa stroje własne sobie wybierają, tj. żeby wzbudzić zajęcie i zachęcić innych ludzi do przystępowania, odpowiedziano tylko, że Czesi są spokrewnieni z Polakami i dla tego każdy Niemiec, widząc te ubiory, musiał się czuć dotknięty w swych uczuciach patryotycznych.

Sąd uwolnił d. Aleksandra L. i skazał d. Teodora L. na 30 marek kary. Co do pierwszego przychylił się do zapatrywania obrońcy, że tenże nawet wyraźnie dał do poznania, iż mu nie chodziło o drażnienie przez pokazywanie mundurów, bo był w płaszczu. Co do d. Teodora L., to sąd uważał, że jeżeli się tenże pokazywał w oknie wagonu, „zależało mu na tem, ażeby z przeświadczeniem i naumyślnie przez pokazanie mundurów burzyć ludność niemiecką i obrazić ją w ich uczuciach niemieckości“. Tymczasem wyglądanie oknem miało tę przyczynę, że d. Teodor L. chciał zobaczyć swoich znajomych, którzy jechali w innym przedziale. Przewodniczący sądu, p. dyr. Selle, powiedział, że skoro się kto w mundurze sokolim na Górnym Śląsku publicznie pokazuje, zawsze można użyć przeciw niemu §. 360. nr. 11 (grober Unfug). Prokurator uznał mundur sokoli jako wy-

rażający pewną tendencją, a mianowicie jako znak wielkopolskiej agitacji, której ostatecznym celem jest oderwanie od Prus — dzielnic dziś jeszcze niemieckich. A potem wygłosił takie zdanie: „Właściwie mogą w Niemczech i w Prusiech tylko Niemcy i Prusacy mieszkają. Inne narodowości tylko się znosi (*werden geduldet*), dopóki nie uczynią nie przeciwnego prawu“. Bez komentarzy.

## Piśmiennictwo gimnastyczne i higieniczne.

— „Przegląd gimnastyczny“ nr. 3: Zabawy i sport w zimie (c. d.) nap. Dr. St. Rowiński. — Kilka uwag o skutkach nieracjonalnej gimnastyki zebrał Dr. M. Doliński — Przykłady: A. Igrzyska jednostek. Grupa: woltyże przewrotne i przerzutne (dok.) ul. Sz. Ruciński. — B. Dąbek. Wspieranie przedudzie — zejścia różne, ul. Wł. Mianowski. — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego. — Kronika. — W dodatku: Zapasy (c. d.), nap. Ruciński i Z. Wyrobek.

— „Trzydziestolecie polskiego Towarzystwa gimn. Sokół we Lwowie 1867—1897“ przez Dra Antoniego Dziędziewicza, prezesa Sokola lwowskiego. Pod względem treści można tę broszurę uważać jako objaśnienie i uzupełnienie obszernej „Kroniki Towarzystwa gimnast. Sokół we Lwowie“ umieszczonej w „Księdze pamiątkowej“ str. 13—60. Przemawia za tem i zewnętrzna forma wydawnictwa.

— „Sokół“ (polski wychodzący w Chicago), zawiera w nr. 6: Do dd. naczelników gniazd i dd. ćwiczących. — Sztandar narodowy polski. — Marsz Sokolów (przedr.) — Kilka słów o znaczeniu ćwiczeń fizycznych (dok.) nap. prof. Dr. Napol. Cybulski (przedr.). — Koło w opiniach naszych pisarzy. — Rozkazy do ćwiczeń rządowych i t. d. (opracowane przez nasze związki. Grono naucz.). — Sprawy Związku Sokolów w Ameryce. — Kronika.

— „Sokół“ nr. 7.: Pół roku — Precz z niemcami. — Rocznica śmierci Kilińskiego. — Ćwiczenia laskami na III. Zlot sokolstwa polskiego w South Bend Ind. oprac. Adam Osiński. — Pentatlon nap. Dr. A. Raczynski (przedr.). — Rozwinięcie sztandaru gniazda nr. VIII. — Półroczne sprawozdanie kasowe Z. S. P. w Ameryce. — Rozkazy do ćwiczeń rządowych (C. d.). — Sprawy Związku Sokolów w Ameryce. — Kronika.

— „Sokół“ nr. 3.: O telocviku dospělých s hlediště lékařského (c. d.), nap. Dr. Fernand Lagrange (tłumacz. z francus.). — Tělesná cvičení našich předků (c. d.), Dr. Čeněk Zibrt. — Naše tělocvičny. III. Sokolovna „Dům Palackého“ v Jičíně (z ryciną). — Sociální význam tělocviku, nap. J. Křen. — Názor Zwingliův o cvičeních tělesných a srovnání jeho se snahami Komenského, sest. Frant. Mašek. — Cvičení srdce a oběhu krevního, nap. F. A. Schmidt (tłum. z niem.). — Plody Joinvillu (c. d.). — Na půdě ohrožené. — Literatura. — Zprávy jinonárodní. — Zprávy slovanské. — Různé zprávy.

## CENNIK

### Cwiczebnych strojów sokolich

Koszulka biała bez rękawków 50 ct. 8—?  
 „ „ z 1/2 rękawkami 35, 40, 45, 50, 70 ct.  
 „ „ kolorowa z 1/2 rękawkami 35, 40, 45 ct.  
 Paski z pojedynczego gurtu po 60 i 75 ct.  
 „ z podwójnego gurtu po 80 ct. i 1 zł.  
 „ amarantowe do trykotów po 50 ct.  
 Meszty z podeszwą szpagatową po 60 i 70 ct.  
 „ „ skórzaną po zł. 1.50, 1.60 i 1.70.  
 „ „ gumową czarną po zł. 1.60, 1.80, 2.—.  
 „ „ całe skórzane czarne po zł. 2.50.  
 Trykoty granatowe po zł. 2.—, 2.50, 3.— i 3.50.  
 Spinki do koszulek, posrebrzane 60 ct.  
 Klamry do pasów posrebrzane 1 zł.  
 Agrafy do czapek 35 ct.

Meszty i paski wyrobu krajowego  
 pod zarządem firmy

**R. KRIMERA.**

**Lwów, plac Maryacki, hotel Francuski.**

**Treść:** Ogłoszenie. — Trzydziestolecie „Sokola“ lwowskiego. — Na 30. rocznicę „Sokola“. — Lustracye. — Ćwiczenia ciała wedle ich fizjologicznej wartości. (C. d.). — Ćwiczenia wolne czyli wspólne na miejscu. (C. d.). — Korowody. (C. d.). — II. Ćwiczenia maczugami na I. Zlot Sokolów okr. krakow. w Wadowicach w d. 6. i 7. czerwca 1897 r. — III. Ćwiczenia laskami na I. Zlot okr. krakow. w Wadowicach w d. 6. i 7. czerwca 1897 r. — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austrii. — Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niem. — Piśmiennictwo gimnastyczne i higieniczne. — Inseraty.