

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

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

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

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

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaką:	
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 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 powołując się na ogłoszenie z dnia 22. marca 1897 r. (nr. 4. „Przew. gimn.“), którem zwołano

V. ZWYCZAJNY ZJAZD DELEGATÓW

polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich
należących do Związku

na dzień 6. i 7. czerwca 1897 do Stanisławowa,

ogłasza niniejszem w czasie przepisany następujące

przedmioty obrad:

I. pełnego posiedzenia delegatów Związku w niedzielę (6. czerwca) o godzinie 9. rano w sali Sokola:

1. Zagajenie.
2. Złożenie i sprawdzenie pisemnych umocowań delegatów.
3. Odczytanie protokołu IV. Zjazdu z 28. i 29. czerwca 1896.
4. Sprawozdanie Wydziału i komisji rewizyjnej za r. 1896/97.
5. Podział na sekcje (regulaminową, organizacyjną i administracyjną) i przydzielenie im:
 - a) wniosków Wydziału;
 - b) wniosków członków (§. 8. ust. 3. regul. obrad Zjazdu delegatów).

Czas i porządek posiedzeń sekcyjnych oznaczają sekcje same.

II. pełnego posiedzenia delegatów Związku w poniedziałek (7. czerwca) przed południem w sali Sokola (godzinę oznaczy się później):

1. Sprawozdanie sekcji o wnioskach przydzielonych.
2. Wybór prezesa i I. zastępcy prezesa na 3 lata.
3. Wybór 7 wydziałowych na 3 lata.
4. Wybór komisji rewizyjnej z 3 członków na 1 rok.
5. Zamknięcie Zjazdu.

Druhowie delegaci mają mieć pisemne umocowania swoich Towarzystw i brać udział w obradach w uroczystym stroju sokolim, o ile regulamin ubiorowy od tego ich nie zwalnia.

Czołem!

We Lwowie, dnia 27. kwietnia 1897.

Fischer,
sekretarz.

Romanowicz,
prezes.

Regulamin pochodowy*)

dla związkowych gimnastycznych towarz. sokolich.

§. 1. Odróżnia się pochody:

I. a) zwykłe, b) uroczyste;

II. a) gniazd, b) Okręgów, c) Związku.

§. 2. Zasady pochodów zwykłych:

- a) uszykowanie czwórkowe, regulaminem „rozkazów do ćwiczeń rzędowych“ przepisane;
- b) wykluczenie wszelkich odszczególnień regulaminem odznak nieuwzględnionych;
- c) wykluczenie ułomnych i kobiet;
- d) przy złotach okręgowych i związkowych odrębność gniazd;
- e) sztandar — jeżeli prezes zarządzi.

§. 3. Pochody uroczyste są zasadą przy występach publicznych.

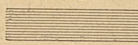








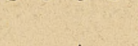
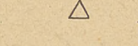

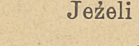
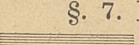
O zastosowaniu ich orzekają odnośne Wydziały.

§. 4. Zasady ogólne pochodów uroczystych:

- a) uszykowanie kolumn plutonowe, wyjątkowo czwórkowe;
- b) sztandar rozwinięty (w czasie opadów w futerale);
- c) wykluczenie ułomnych i kobiet.

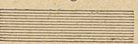

§. 5. Sztandar występuje, jeżeli w pochodzie bierze udział najmniej 24 druhow.

§. 6. Porządek zwykłego pochodu gniazda:

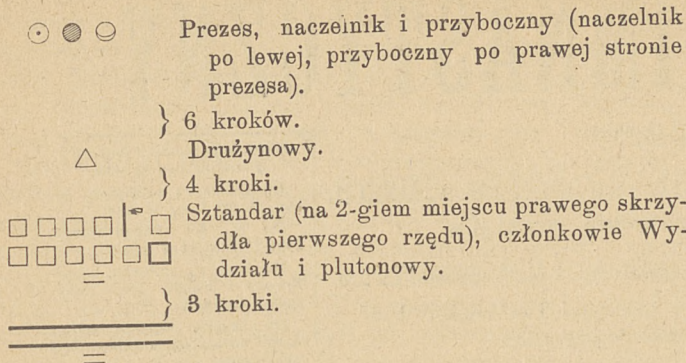
- | | |
|---|--|
|  | Muzyka w kolumnie szóstkowej. |
|  | } 10 kroków. |
|  | Prezes, naczelnik i przyboczny (naczelnik po lewej, przyboczny po prawej stronie prezesa). |
|  | } 6 kroków. |
|  | Drużynowy. |
|  | } 4 kroki. |
|  | Sztandar (na 2-giem miejscu prawego skrzydła pierwszej czwórki) i członkowie Wydziału. |
|  |  |
|  | Druhowie czwórkami. |
|  | } 6 kroków. |
|  | Drużynowy. |
|  | } 4 kroki. |
|  | Druhowie czwórkami i t. d. |

Jeżeli jest tylko jedna drużyna, drużynowy odpada.

§. 7. Porządek uroczystego pochodu gniazda:

- | | |
|---|-------------------------------|
|  | Muzyka w kolumnie szóstkowej. |
|  | } 10 kroków. |

*) Dotychczasowy zmieniono uchwałą Wydziału Związku z 7. marca 1897 r.

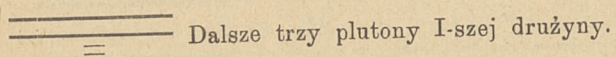


Prezes, naczelnik i przyboczny (naczelnik po lewej, przyboczny po prawej stronie prezesa).

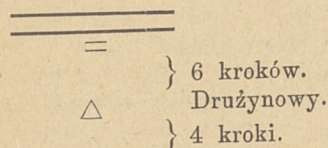
} 6 kroków.
Drużynowy.

} 4 kroki.
Sztandar (na 2-giem miejscu prawego skrzydła pierwszego rzędu), członkowie Wydziału i plutonowy.

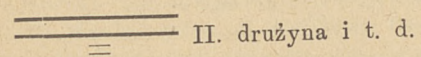
} 3 kroki.



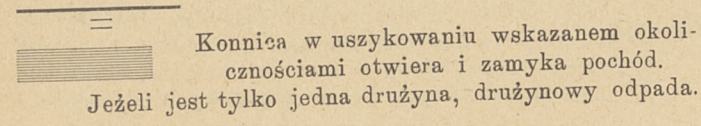
Dalsze trzy plutony I-szej drużyny.



} 6 kroków.
Drużynowy.
} 4 kroki.

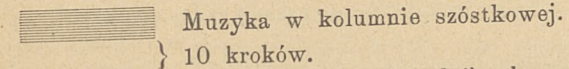


II. drużyna i t. d.

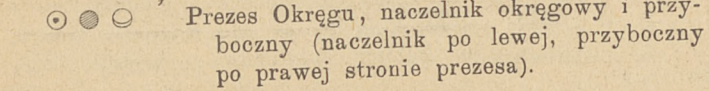


Konnica w uszykowaniu wskazanem okolicznościami otwiera i zamyka pochód. Jeżeli jest tylko jedna drużyna, drużynowy odpada.

§. 8. Porządek uroczystego pochodu Okręgu:



Muzyka w kolumnie szóstkowej.

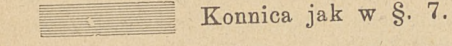


} 10 kroków.
Prezes Okręgu, naczelnik okręgowy i przyboczny (naczelnik po lewej, przyboczny po prawej stronie prezesa).

} 6 kroków.
Gniazda okręgowe uszykowane jak w §. 7. a to w następującym porządku:
a) gniazdo centralne;
b) inne gniazda w porządku alfabetycznym nazwy ich siedziby;
c) gniazdo miejscowe.

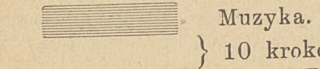
Jeżeli gniazdo miejscowe jest centralnem, za prezesem Okręgu kroczy połowa jego członków, druga połowa zamyka pochód. Gniazda, które nie mogą stanowić plutonu zorganizowanego, łączą się w jeden oddział, na którego czele stają prezesi tych gniazd.

Tabliczki z napisami oznaczającymi siedzibę gniazda, będą niesione na pierwszym miejscu prawego skrzydła pierwszego rzędu.

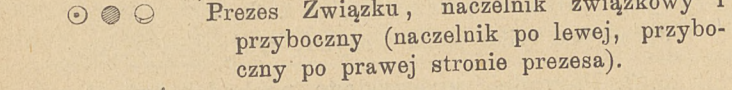


Konnica jak w §. 7.

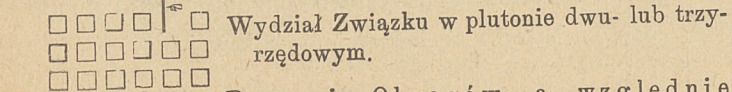
§. 9. Porządek uroczystego pochodu Związku:



Muzyka.



} 10 kroków.
Prezes Związku, naczelnik związkowy i przyboczny (naczelnik po lewej, przyboczny po prawej stronie prezesa).



Wydział Związku w plutonie dwu- lub trzy-rzędowym.

Prezesi Okręgów a względnie gniazd, którzy są zarazem wydziałowymi Związku, zajmują w pochodzie miejsce przy sztandarze Związku, a w takim razie zastępcy ich stają na czele dotyczących okręgów a względnie gniazd.

} 6 kroków.
Okręgi numerowym swym porządkiem, uszykowane jak w §. 8.
Okręg, w którego terytorium odbywa się Zlot związkowy, kroczy zawsze na końcu (§. 8).
Konnica jak w §. 7.

Regulamin odznak służbowych

dla związkowych gimnastycznych tow. sokolich.

§. 1. Odznaki służbowe są dwojaki:
a) u uroczystych strojów sokolich;
b) u strojów sokolich ćwiczebnych.

§. 2. Obowiązek używania i noszenia odznak służbowych mają:

I. Przy występach gniazd:

a) w strojach uroczystych:
1. prezes towarzystwa i 2. naczelnik zawsze;
3. chorąży — o ile pełni służbę;
b) w strojach ćwiczebnych:
naczelnik.

II. Przy występach okręgowych:

a) w strojach uroczystych:
1. prezes Okręgu, 2. prezesowie gniazd, 3. naczelnik okręgowy, 4. naczelnicy gniazd zawsze;
5. chorążowie — o ile pełnią służbę;
b) w strojach ćwiczebnych:
1. naczelnicy gniazd.
Naczelnik okręgowy i przyboczni pełnią podczas ćwiczeń służbę w stroju uroczystym.

III. Przy występach związkowych:

a) w strojach uroczystych:
1. prezes Związku, 2. prezesowie Okręgów, 3. prezesowie gniazd, 4. naczelnik związkowy, 5. naczelnicy okręgowi, 6. naczelnicy gniazd zawsze, 7. chorążowie — o ile pełnią służbę;
b) w strojach ćwiczebnych:
1. naczelnicy okręgowi, 2. naczelnicy gniazd.
Naczelnik związkowy i przyboczni pełnią podczas ćwiczeń służbę w stroju uroczystym.

§. 3. Odznaki służbowe są następujące:

I. W uroczystych strojach sokolich noszą na lewym ramieniu:

a) prezes Związku przepaskę amarantowo-biało-amarantową 10 cm. szeroką;
b) prezesowie Okręgów przepaskę amarantowo-białą 10 cm szeroką;
c) prezesowie Gniazd przepaskę amarantową 10 cm. szeroką;

d) naczelnik związkowy przepaskę niebiesko-biało-niebieską 10 cm. szeroką i trąbkę 14 cm. długą, jednogłosową, przewieszoną na sznurku barwy sznurów czamary przez lewe ramię pod czamarą; strój trąbki wyższy niż na c;

e) naczelnicy okręgowi przepaskę niebiesko-białą 10 cm. szeroką i trąbkę 14 cm. długą, jednogłosową, przewieszoną na sznurku barwy sznurów czamary przez lewe ramię pod czamarą; strój trąbki na c;

f) naczelnicy gniazd przepaskę niebieską 10 cm. szeroką i trąbkę 14 cm. długą, jednogłosową, przewieszoną na sznurku barwy sznurów czamary przez lewe ramię pod czamarą; strój trąbki na c;

g) *chorągiew* szarfę amarantową 15 cm. szeroką, przewieszoną przez lewe ramię.

II. W strojach ćwiczebnych mają na biodrach:

a) *naczelnicy okręgowi* pasek ćwiczebny niebiesko-biały (barwa niebieska nad białą);

b) *naczelnicy gniazd* pasek ćwiczebny niebieski.

§ 4. Wszystkie powyższe odznaki — prócz szarfy dla chorążych — mają być wełniane.

§ 5. Zastępcom (wybrany lub dla poszczególnego wypadku wyznaczonym) służą te same odznaki, jednakże tylko wtedy, gdy pełnią służbę w zastępstwie.

§ 6. Przy występach w stroju uroczystym, w których biorą udział druhowie z więcej, niż jednego gniazda, winni używać wszyscy bez wyjątku odznaki miejscowej, tj. biało-amarantowej wstążeczki jedwabnej 10 cm. długości z wybitą na niej nazwą siedziby towarzystwa.

Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości.

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

(Ciąg dalszy).

Nakoniec można także tak dalece miarkować ruch szybkościowy, że praca płuc i serca wzmógłszy się raz, nie wzmaga się więcej, lecz utrzymuje się na jednej wysokości podczas trwałego ciągu ruchu, a przeto zachodzi trwała równowaga pomiędzy wymogiem a pracą. Wówczas ruch szybkościowy staje się ruchem ciągłym. Także tu jest praca możliwie najwyższa polegająca na trwaniu, a pracy tej nie kładzie naturalnego kresu samo znużenie mięśni i nerwów, jak przy ćwiczeniach siłowych, nie kładzie samo znużenie płuc i serca, jak przy ćwiczeniach szybkościowych, lecz ogólne wyczerpanie wszystkich narządów ustroju. Ten stan ogólnego znużenia nastaje skutkiem nagromadzenia się we krwi porażających ciał nużących, co jest naturalnem następstwem ilości pracy, jaka musiała być wykonaną podczas ćwiczenia ciągłego doprowadzonego aż do wyczerpania. Ilości pracy, jakich dokonujemy np. przez chód na góry doprowadzony aż do wyczerpania, nie dadzą się nawet w przybliżeniu osiągnąć przez właściwe ćwiczenia siłowe, nie dadzą się nawet wtedy osiągnąć, gdybyśmy ćwiczenia siłowe wykonywali z największym natężeniem, a chód na góry odbywali jeszcze wcale wygodnym krokiem.

Toteż właśnie wielka praca a natężenie nie są wcale czemś tem samym.

Wyczerpanie po pracy ciągłej potęgowanej do możliwych granic bywa niekiedy takim, że trwa częstokroć 24 i więcej godzin. Mięsień sercowy zarówno jak nerwy sercowe pozostają pod wpływem ciał nużących, które krążą we krwi w olbrzymiej ilości. Praca serca okazuje obraz jak największego osłabienia: zupełnie nikłe i częste tętno. Co więcej, po wyczerpujących gwałtownych pochodach zdarzają się nawet wypadki śmierci wskutek przepracowania się serca. Podobnie oddechanie staje się płytkiem; ciepłota ciała podnosi się niekiedy nawet do wyższych stopni gorączki; apetytu do jedzenia nie ma wcale, jakkolwiek spodziewanoby się, że będzie szczególnie wielkim po takiej pracy i tak wielkim zużyciu materii; pomimo wszelkiego znużenia i osłabienia noc przemija bezsennie. Następnego dnia członki ciała są jakby porzbijane. W moczu pokazują się osady, szczególnie z soli moczanowych złożone — trujące

końcowe produkty nadmiernej pracy mięśni; trzeciego dopiero dnia powraca zazwyczaj dawna świeżość.

Rozumie się samo przez się, że nie może być zadaniem zdrowotnej gimnastyki, doprowadzać ćwiczenia ciągle aż do takich stopni wyczerpania t. j. osiągnięcia prac możliwie najwyższych. Zdarzają się one podczas niebezpiecznych podróży, albo w wojnie, gdy np. pochód gwałtowny odbywać trzeba, lub też dla rozrywki, gdy chodzi o wypróbowanie szczególniejszego uzdolnienia do pracy ciągłej w postaci chodu, biegu, wiosłowania, jazdy, pływania.

Na naszych (niemieckich) boiskach i w sprawie wycieczek czy w niziny czy w góry i t. p. należy owego stopnia wyczerpania unikać t. j. pracę ciągłą dość wcześnie przerywać, aby nie dopuścić przypadkiem do znacznego stopnia ogólnego znużenia. Wysiłki (prace możliwie najwyższe) w ruchach ciągłych przy wychowawczych ćwiczeniach ciała w warunkach zwykłych są nie pożądane.

Wszelako ruchy ciągle, chociażby je wykonywano tylko jako niższe i średnie prace, zajmują niepoślednie miejsce wśród ćwiczeń płuc i serca. Widzieliśmy, że istota ćwiczeń ciągłych ze względu na płuca i serce na tem polega, iż czynność płuc i serca wprawdzie podwyższa się a przy niektórych ćwiczeniach ciągłych nawet bardzo się wzmaga, że jednakże skoro ruch w dalszym ciągu nie zmienia się; ta zwiększona czynność pozostaje na tej samej wysokości, jaką zajęła, i nie wzrasta dalej aż do wysiłku a więc aż do znużenia obu tych narządów. Jeżeli idę bardzo szybko pod górę, to muszę wnet zatrzymać się, aby znowu tchu zaczerpnąć, to znaczy: muszę znużonym płucom dać wytechnąć. Jeżeli idę cokolwiek wolniej, to wspinać się mogą już jednym ciągiem na większą wysokość, a jeżeli miarkują krok jeszcze więcej, to mogą tak godzinami wędrować dalej w górę — bez wyczerpania tchu — przypuściwszy naturalnie, że spadziłość drogi nie doznaje zmian znacześniejszych. W takim wypadku czynność płuc i serca jest jednomiernie trwale wzmożoną. Płuco, rozszerzając się we wszystkich wymiarach, pracuje całą swą powierzchnią godzinami — a w razie dowolnego zwiększenia ilości oddechów, mogłoby nawet przy największym natężeniu woli czynić to tylko bardzo krótki czas — zaledwie kilka minut. Tak wszechstronnego równomiernego ćwiczenia płuc, jak ćwiczeniami ciągłymi, niepodobna osiągnąć nawet w przybliżeniu żadnym innym rodzajem ćwiczeń dowolnych. Ani ćwiczeniami dowolnymi czysto oddechowymi, ani połączeniem ćwiczeń oddechowych z wolnymi, najmniej zaś ćwiczeniami wolnymi z obciążeniem lub bez obciążenia (z użyciem ciężarków): które wprawdzie wzmacniają mięśnie na piersiach i plecach, mięśnie czynne tylko okolicznościowo jako pomocnicze mięśnie oddechowe podczas natężenia oddechu i braku tchu, — nie wzmacniają atoli właściwych mięśni oddechowych: przepony (mięśnia przeponowego) i mięśni międzyżebrowych. Owa gimnastyka mięśni piersiowych i plecznych jest wskazaną u słabeuszów, u których skutkiem osłabienia mięśni klatka piersiowa zwisa jakby porażona a łopatki odstają jak skrzydła. U takich udaje się przez wzmocnienie mięśni piersiowych, łopatkowych i grzbietnych — tak że włókna tych mięśni mogą więcej stawiać oporu ciągnącemu ciężarowi łuków żebrowych i całej klatki piersiowej, która na nich się zwiesza, — udaje się, powtarzamy, podnieść żebra i całą klatkę piersiową i w podniesionej postawie utrzymać, przez co działanie mięśni oddechowych na żebra znacznie się ułatwia i umożliwia wydatniejsze oddechanie żebrowe (boczne i szczytowe). Ale to są przypadki szczegółowe, i w tych postępowanie gimnastyczne

przypada w udziale raczej gimnastyce pokojowej i leczniczej aniżeli nauczycielowi gimnastyki. Ogólna wychowawcza gimnastyka nie uwzględnia szczególnych zabiegów oddechowo-gimnastycznych stosowanych w zakładach leczniczych, ona wyszczególnia ruchy szybkościowe i ciągle jako jedyną postać ćwiczeń płuc i serca.

(C. d. n.)

Ćwiczenia wolne

czyli
wspólne na miejscu

przez
Władysława Janikowskiego.

(Ciąg dalszy).

Lekcja XXIX.

Osnowa: skurcz i rzuty ramion równostronne. Ruchy tułowia. Ruchy nóg mieszane: skurcze i uniki.

Postawa zasadna: ramiona w położeniu poziomem w bok.

Takt: 1., 2. (3).

A.

I. „Ramiona w bok: skurcz — 1., rzuć w przód — 2., przenieś w bok — 3.“

II. „Tak samo, a w postawie zasadnej na 1. skłoń się wstecz, 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. „Ram. opuść. Lewą nogę skurcz — 1., unik wstecz — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ramiona w bok: ramiona i lewą nogę skurcz — 1., ramiona w przód, unik wstecz — 2. (3)“.

VI. „Ram. opuść. Prawą nogę skurcz — 1., unik wstecz — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ramiona w bok: ram. i prawą nogę skurcz — 1., ramiona w przód, unik wstecz — 2. (3)“.

„Ręce na biodra — złóż! Na 1. przysiądź i klaśnij w dłonie przed sobą; na 2. wstań, ręce na biodra złóż“. Takt od 1 do 10.

B.

I. „Ram. w bok: skurcz — 1., rzuć w pion — 2., przenieś w bok — 3.“

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

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

IV. „Postawa (lewa do prawej), ram. opuść — wraz! Lewą nogę skurcz — 1., unik w bok — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w bok: ram. i lewą nogę skurcz — 1., ramiona w pion, unik w bok — 2. (3)“.

VI. „Ramiona opuść. Prawą nogę skurcz — 1., unik w bok — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w bok: ramiona i prawą nogę skurcz — 1., ramiona w pion, unik w bok — 2. (3)“.

„Ręce na biodra — złóż! Na 1. przysiądź i klaśnij w dłonie nad głową; na 2. wstań i ręce na biodra złóż“. Takt od 1 do 10.

C.

I. „Ram. w bok: skurcz — 1., rzuć wstecz — 2., przenieś w bok — 3.“

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

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

IV. „Postawa (prawa ku lewej), ram. opuść — wraz! Lewe przedudzie ugnij *) — 1., unik w przód — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w bok: ram. skurcz, lewe przedudzie ugnij — 1., ramiona wstecz, unik w przód — 2. (3)“.

VI. „Ramiona opuść. Prawe przedudzie ugnij — 1., unik w przód — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ramiona w bok: ram. skurcz, prawe przedudzie ugnij — 1., ram. wstecz, unik w przód — 2. (3)“.

„Skokiem rozkrok, przedbarki ugnij do barków — wraz! Na 1. w rozkroku przysiądź, klaśnij w dłonie za sobą; na 2. wstań, przedbarki ugnij do barków“. Takt od 1 do 10.

D.

I. „Ram. w bok: skurcz — 1., rzuć w dół — 2., przenieś w bok — 3.“

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

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

IV. „Skokiem postawa, ramiona opuść — wraz! Lewą nogę skurcz — 1., unik wstecz do środka — 2. (3)“.

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

VI. „Ramiona opuść. Prawą nogę skurcz — 1., unik wstecz do środka — 2. (3)“.

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

„Lewą zakrok, ręce na biodra — złóż! Na 1. na lewej przysiądź, klaśnij w dłonie przed sobą; na 2. wstań, ręce na biodra złóż“. Takt od 1 do 10.

E.

I. „Ramiona w bok: skurcz — 1., rzuć w pion zewnątrz — 2., przenieś w bok — 3.“

II. „Lewą rozkrok — wraz! Tak samo: na 1. zwróć się w lewo, na 2. skłoń się wstecz, na 3. w przód — 1., 2. (3)“.

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

IV. „Postawa (lewa do prawej), ram. opuść — wraz! Lewą nogę skurcz — 1., unik wstecz zewnątrz — 2. (3)“.

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

VI. „Ram. opuść. Prawą nogę skurcz — 1., unik wstecz zewnątrz — 2. (3)“.

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

„Prawą zakrok, ręce na biodra — złóż! Na 1. na prawej przysiądź, klaśnij w dłonie nad głową; na 2. wstań, ręce na biodra złóż“. Takt od 1 do 10.

F.

I. „Ramiona w bok: skurcz — 1., rzuć w pion do środka — 2., przenieś w bok — (3)“.

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

*) Przedudzie uginamy silnie wstecz bacząc przytem, aby udo z tułowiem tworzyło linię prostą.

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

IV. „Skokiem postawa, ramiona opuść — **wraz!** Lewe przedudzie ugnij — 1., unik wprzód zewnątrz — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w bok: ram. skurcz, lewe przedudzie ugnij — 1., ram. w pion do środka, unik wprzód zewnątrz — 2. (3)“.

VI. „Ram. opuść. Prawe przedudzie ugnij — 1., unik wprzód zewnątrz — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w bok: ram. skurcz, prawe przedudzie ugnij — 1., ramiona w pion do środka, unik wprzód zewnątrz — 2. (3)“.

„Ramiona w pion. Na 1. skokiem przysiadź, klaśnij w dłonie za sobą; na 2. skokiem wstań, klaśnij w dłonie nad głową“.

(C. d. n.).

Korowody.

(Ciąg dalszy).

Łączenie kierunków prostoliniżnych we figury zamknięte ciągłe.

Przez stosowne zestawienie kierunków prostoliniżnych, powstają figury symetryczne w sobie zamknięte, których ciągłość utrzymać można przez czas dłuższy.

Jako przykład takiego złączenia kierunków niech posłużą ośmiogran (Fig. 3.) i pięciogran (Fig. 4.).

Obie figury wykonąć można zapomocą przestępowania — na rozkaz:

Ośmiogran (pięciogran)!

IV. *Kierunki krzywe.* (Fig. 5.).

Regularne i piękne zarysowanie kierunku krzywego należy do najtrudniejszych zadań w korowodzie — i z tej to przyczyny — oprócz kół pełnych i ślimaków — które nawet dość rzadko w korowodzie zastosowujemy — innych kierunków krzywych zazwyczaj unikamy.

Koło.

Rozróżniamy: koło wielkie, górne, dolne i cztery koła małe.

Zbaczenie w obwód „koła wielkiego średniego“ rozpoczyna się w tych punktach, w których koło dotyka obwodu

kwadratu, a więc przy kresach poprzecznych i metach.

Zbaczenie to odbywa się na rozkaz:

Koło wielkie (średnie) na lewo (prawo — zewnątrz)!

Zbaczenie w kierunku koła górnego lub dolnego odbywa się przy kresach podłużnych lub przy środku boiska — gdyż tu są punkta styczności kół z obwodami prostokątów (górnego i dolnego).

Zbaczenie to odbywa się na rozkaz:

Koło w lewo (pr. — na zewnątrz)!

Oprócz tych trzech głównych kół rozróżniamy jeszcze cztery koła małe, w czterech polach kwadratu, które stykają się ze sobą przy osiach i dotykają obwodu kwadratu.

Zbaczenie w obwód koła małego odbywać się więc może w 4 punktach (2 punktach obwodu kwadr. — 2 punktach osi) — na rozkaz:

Koło małe w lewo (pr. — na zewnątrz)!

Ślimak.

W tych samych miejscach boiska, na których opisujemy koła — powstają także ślimaki.

Tworząc ślimak — opisujemy naprzód pełny obwód koła danego — następnie dopiero zdążamy spiralnie ku środkowi koła; rozwijając ślimak, wykonywamy przeciwpochód do środka i kończymy kołem pełnym.

Łączenie kół i ślimaków.

Koło górne i dolne (ślimak górny i dolny) łączymy w jedną całość w tak zwaną „ósemkę dużą“ zapomocą przestępowania, które się odbywa w punkcie styczności obu kół t. j. na środku boiska.

Cztery koła (ślimaki) małe dadzą się również połączyć w jeden ornament zapomocą stosownego przestępowania w punktach zetknięcia się, które leżą na osiach.

II. *Przeciwpochody.* (Przeciwbiegi — płasy).

Przeciwpochodem (biegiem — płasem) zowiemy zachód o kąt równy 180° — czyli — zboczenie w kierunku równomierny, równoległy do bezpośrednio poprzedniego, a położony tuż przy nim.

Szereg. (Fig. 6. a—b).

Szeregiem można wykonać przeciwpochód (b. pl.) w lewo (a) i prawo (b).

Rozkaz: Na lewo (pr.) przeciw!

Dwuszereg.

(Fig. 6. (c — h)).

Dwuszeregiem można wykonać przeciwpochód (b. pl.) następująco:

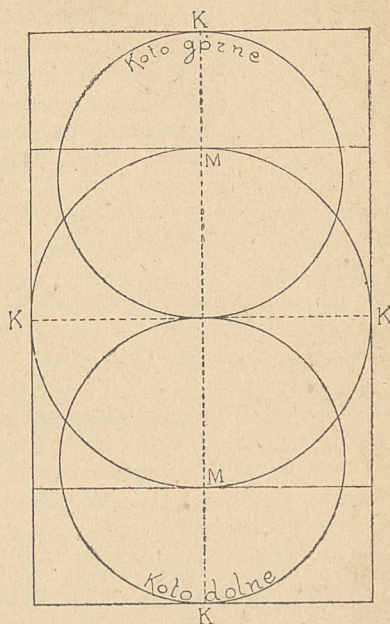


Fig. 5.

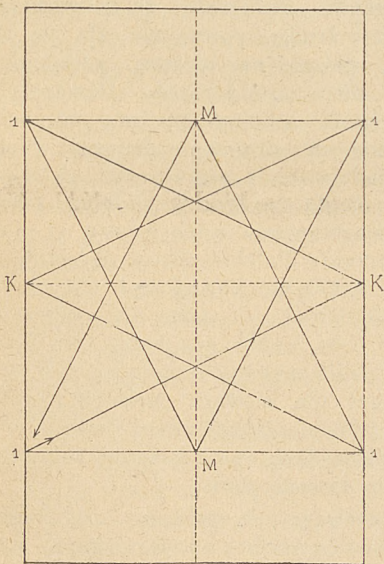


Fig. 3.

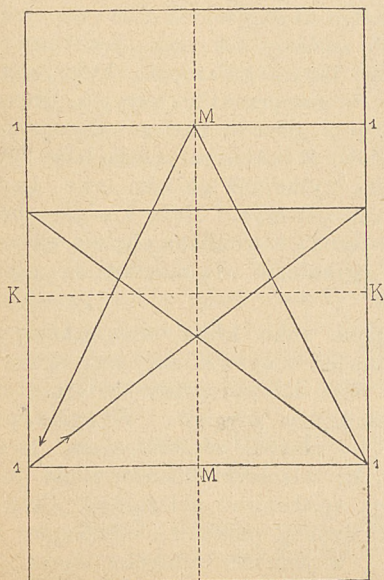


Fig. 4.

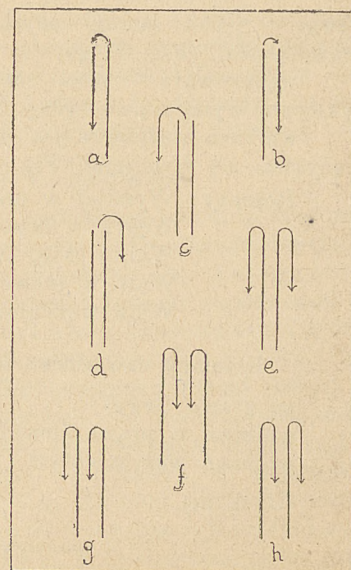


Fig. 6.

- Rozkaz: Na lewo przeciw! (Fig. 6. c).
 Na prawo przeciw! (Fig. 6. d).
 Na zewnątrz przeciw! (Fig. 6. e).
 Do środka przeciw! (Fig. 6. f).
 Szeregami na lewo przeciw! (Fig. 6. g).
 „ „ prawo przeciw! (Fig. 6. h).

Kolumna czwórkowa.

Przeciwhód w kolumnie czwórkowej można wykonać w lewo, prawo; szeregami pojedynczymi w lewo, prawo; dwuszelegami w lewo, prawo, na zewnątrz i do środka.

- Rozkazy: Na lewo (pr.) przeciw!
 Szeregami na lewo (pr.) przeciw!
 Dwuszelegami na zewnątrz przeciw!
 „ do środka przeciw!

III. Wymijania.

Jeżeli dwa zastępy, wychodząc z przeciwnych końców jednego i tego samego kierunku (linij) — spotkawszy się — przechodzą dalej obok siebie — wtedy zowiemy to wymijaniem.

Szeregi (Fig. 7. a—b) mogą się wymijać:

na prawo (lewo), jeżeli każdy szereg ustępuje na prawo (lewo) (Fig. 7. a, b);

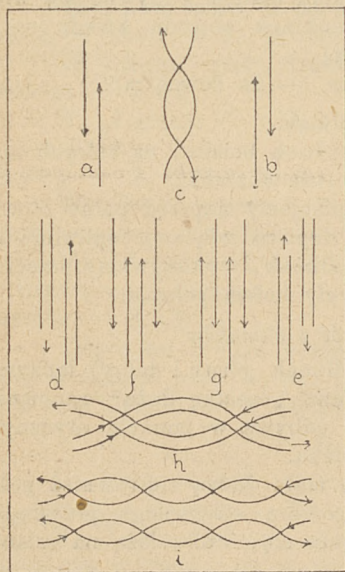


Fig. 7.

(lewo) — jeżeli szeregi nawzajem w siebie wchodzą na prawo (lewo). (Fig. 7. g);

wężykowato — jeżeli rotacje obu szeregów drogą wężykowatą wymijają się. (Fig. 7. h);

wnikiem wężykowatym — jeżeli pojedyncze szeregi wężykiem się wymijają. (Fig. 7. i).

Rozkazy: Wymijaj w prawo (l.)! (Fig. 7. d—e).

Wężyk w lewo (pr.)! (Fig. 7. h).

Wnik! (Fig. 7. f).

Wnik w prawo (l.)! (Fig. 7. g).

Wnik wężykiem! (Fig. 7. i).

Kolumny czwórkowe mogą się wymijać:

na prawo (lewo);

wnikiem w prawo (lewo);

wnikiem wężykowatym.

(C. d. n.).

E. Cenar.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austrii.

Okręg III. rzeszowski.

Jaśło. W myśl wzorowego statutu odbyte dnia 7. marca b. r. Walne zgromadzenie członków Sokoła naszego, uzupełniło Wydział wyborem 3 nowych wydziałowych w miejsce wylosowanych, tak że obecnie skład Wydziału jest następujący: prezes: Dr. Aleksander Hicner, wiceprezes: Antoni Korlakowski, wydziałowi: Tytus Braglewicz, Władysław Brodacki, Jan Jaglarz, Włodzimierz Kuzian, Floryan Łoziński, Romuald Palch, Dr. Andrzej Pawłowski, Franciszek Polak, Józef Zipper. Do sądu honorowego wybrano dd.: Angermanna, Dr. Baranowskiego, Gerzabka, Gałuszkę, Dr. Pawlickiego i Tęczarowskiego; na zastępców: Banasia, Hamerskiego i Knebla. Do komisji rewizyjnej weszli przez akklamację dd.: Barko, Dymnicki i Rakowski.

Wydział na posiedzeniu, dnia 26. marca odbytem, wybrał II. wiceprezesem przez akklamację d. Palcha; zaś skarbnikiem d. Brodackiego, zastępcą d. Polaka, a sekretarzem i gospodarzem d. Zippera, zastępcą d. Kuziana.

Ze sprawozdania za rok ubiegły podnieść należy mrończą pracę Wydziału około gromadzenia funduszków na budowę własnego gmachu, zwłaszcza, że wobec braku tegoż, wszelkie zabiegi i trudy, poniesione dla tej tak pożytecznej instytucji, pełzną na niczem, szczególnie wobec dziwnej apatyj sfer miarodajnych. Gimnastyka upadła zupełnie, gdy Rada szkolna krajowa odrzuciła prośbę naszą o zezwolenie na odbywanie ćwiczeń w sali gimnazjalnej, gdyż w całym Jaśle nie ma sali, któraby do tego celu służyć mogła. Ograniczyliśmy przeto działalność naszą do przygotowania sobie gruntu na przyszłość. Ofiarność d. Romualda Palcha, który ogromną na dzisiejsze czasy kwotę 2.000 zł. powiększył dotychczasowy nasz kapitał do 5.000 zł. — stała się podwaliną tej lepszej przyszłości. Gdy nadto czeigodny ten Druh od założenia Sokoła w Jaśle zawsze i wszędzie objawia szczerą i prawdziwą chęć dla naszego gniazda, przeto Walne zgromadzenie wśród entuzjastycznej owacy wyraziło temuż Druhowi najwyższe swoje uznanie, mianując go członkiem honorowym towarzystwa.

Mieliśmy przy gotowości d. prezesa i d. Palcha przystąpić już do budowy gmachu na darowanym nam przez Gminę placu, gdy dziś, kiedy plan już wygotowany, ba i wapno przygotowane, nowe piętrzą się trudności. Odroczenie zaś budowy gmachu jest dla nas największą zaporą pomyślnego rozwoju. Wobec tak trudnych warunków bytu nie możemy też, tak, jakbyśmy to chcieli, przyjść w pomoc innym gniazdom, które często gęsto przysyłają nam do rozsprzedaży skrypta dłużne, obligacje, cegiełki i t. p., gdyż u nas nawet naszych cegiełek kupować nie chcą. Z bolem serca odsyłamy więc zawsze te rzeczy, żałując tylko, iż gniazda owe niepotrzebne ponoszą koszty na portorya. Może kiedyś i nam zaświeci szczęśliwsza gwiazda, a wówczas chętnie wszystkim dopomożemy, dziś ograniczyć się musimy do wspierania gniazd kresowych.

Daliśmy w ubiegłym roku kilka wieczorków patriotycznych i przedstawień amatorskich, przy których wielce pomocem było Wydziałowi świeżo w łonie Sokoła powstałe „Koło młodzieży sokolej“. W ogóle pracuje ono niestrudzenie, by ułatwić zadanie nasze, lecz i tu doznajemy zawodów, bo wieczorki finansowo nie dopisują tak, jakby się tego spodziewać należało, a już wieczorek Sienkiewiczowski świecił pustkami. Szczupła jednak garstka naszych, w jednościi silnych, żywi nadzieję, iż z budynkiem własnym lepsza zaświta nam jutrzeńka i w tej nadziei pracujemy dalej *usque ad finem*.

Okręg IV. przemyski.

Jarosław. Wydział wybrany na Walnem Zgromadzeniu z dnia 1. marca 1896 odbył jedenaście posiedzeń. Przedewszystkiem jak w dawniejszych latach, tak i w ubiegłym roku starał się o rozbudzenie i utrzymywanie życia w „Sokole“ w pierwszym rzędzie zapomocą gimnastyki. W tym celu udzielano członkom nauki gimnastyki dwa razy tygodniowo; niestety, z żalem trzeba zaznaczyć, że udział członków w ćwiczeniach gimnastycznych był bardzo słaby. Najwięcej było ćwiczących w maju (75) i w czerwcu (81) — przeciętnie na godzinę 8 i 11 — a trzy miesiące: wrzesień, październik i listopad nie widziały ani jednego druha ćwiczącego.

Korzystnym było dla Towarzystwa dokonane połączenie byłego Klubu cyklistów z Sokolem i utworzenie nowego oddziału kolarzy, opartego na regulaminie zatwierdzonym przez Wydział. Oddział ten udzielał członkom nauki jazdy na kole, na boisku urządzonym w ogrodzie miejskim, tudzież wypożyczał swym członkom kół do jazdy za stosowną opłatą. Odbywały się też pomniejsze wycieczki w okolicę Jarosławia i na festyn „Sokoła“ przeworskiego.

Podobnie jak w dawniejszych latach, utrzymywał Wydział i w ubiegłym roku szkołę uczniów i uczennic. Obydwie te szkoły dobrze się rozwijały i Wydział stwierdza z zadowoleniem fakt, że coraz więcej młodzieży zaczyna uczęszczać na gimnastykę. Najmniejsza przeciętna ćwiczących uczniów była w styczniu (7), we wrześniu wzrosła do 25, w grudniu do 27. Uczennic starszych ćwiczyło w styczniu przeciętnie 6, w maju i czerwcu 17, w grudniu 9, uczennic młodszych w styczniu do września przeciętnie po 8, w listopadzie 11.

W zlocie krakowskim uczestniczyło z Jarosławia 20 członków umundurowanych, którzy wszyscy wzięli udział w pochodzie uroczystym, do ćwiczeń zaś stanęło dwunastu.

Na festynach Sokoła w Przeworsku i Łańcucie, połączonych z ćwiczeniami gimnastycznymi, wzięło czynny udział kilku naszych druhow, delegaci zaś sami w uroczystości poświęcenia gmachu „Sokoła“ w gnieździe łańcuckiem.

Obchodów narodowych nie urządzaliśmy sami dla braku odpowiedniego własnego lokalu, braliśmy w nich jednak udział w ten sposób, że przyłączaliśmy się do obchodów urządzanych w naszym mieście przez inne towarzystwa. Na wspólny opłatek przybyła bardzo mała liczba naszych druhow.

Majątek nasz wzrósł w ubiegłym roku o 787 zł. 54 ct., o czem świadczy porównanie stanu czynnego (9001.51 zł.) z biernym (2196 zł.), dające wynik majątkowy w kwocie 6805 zł. 51 ct. Ogród tak zwany Widackich, którego 7/16 części idealnych przed 2 laty nabyliśmy, wystawiliśmy na publiczną licytację, a wskutek sprzedaży, zatwierdzonej dopiero w pierwszej instancji, mamy nadzieję zyskać na tem kupnie 1200 zł., którą to sumą pomnoży się fundusz na budowę gmachu, wynoszący obecnie 4089 zł. 71 ct. I w tym roku obawiał się Wydział przystąpić do budowy własnego gmachu, bo jakkolwiek uznawał to, że dopiero wybudowanie własnej sokolni wprowadziłoby nasze towarzystwo w okres należytego rozwoju, to jednak zbyt dotąd jeszcze szczupłe fundusze mogłyby narazić Towarzystwo na niepowetowane straty, gdyby rozpoczętej budowy nie można dla braku funduszu dokończyć.

Z końcem r. 1895 mieliśmy członków 158; w ciągu r. 1896 przybyło 34, ubyło 45, z końcem r. 1896 pozostało 147.

Sanok. Pierwsze swe posiedzenie po Walnem Zgromadzeniu odbył nasz Wydział 16. marca. W ukonstytuowaniu się zaszła ta zmiana, że druh naczelnik objął tymczasowo także sekretaryat, zresztą pozostali ci sami dru-

howie. Co się jednak komisji tyczy, to te uległy bardzo znacznym zmianom, ale nie wielki z tego pożytek, a przynajmniej nie taki, jakimby był, gdyby równolegle z czynnościami tych komisji, szedł udział druhow w ćwiczeniach. Niestrudzony druh nasz naczelnik ze smutkiem zawsze podaje do wiadomości Wydziału maluchną (zaledwie 10%!) liczbę ćwiczących.

Dnia 24. marca odbyło się nadzwyczajne posiedzenie Wydziału, na którym zajmowano się wyłącznie sprawą utworzenia boiska i toru kolarskiego poza miastem na gruncie ofiarowanym naszym kolarzom na 2 lata przez Wną panię Ryłską z Pisarowic. Nader ożywiona rozprawa dwugodzinna zakończyła się oddaniem całej sprawy prezydium do układów i akcyj w myśl szczegółowych wniosków.

Dnia 27. marca odbył się dalszy ciąg Walnego Zgromadzenia, na którym wybrano Sąd honorowy i delegatów do Związku (druh St. Biega, zastęp, druhowie: Adamczyk i Sygnarski). Wniosek Wydziału co do terminu zlotów uległ o tyle zmianie, że uchwalono polecić delegatowi, aby wniósł na tegorocznym Zjeździe tak: Złoty ogólny mają odbywać się najwyżej co lat pięć, a w międzyczasie (4 lata) winien każdy okręg odbyć u siebie przynajmniej jeden zjazd. — Są to rzeczywiście cyfry maksymalne, częstszych terminów zlotom ogólnym niepodobna dawać, bodaj czy teraz po roku 1894 i 1896 nie byłby wskazany odpoczynek — ale „pracowity“ — chociaż z ośm, dziesięć lat. Struny nie należy napinać za wiele — kieszeń ma swoje prawa — największy zapalu nie pomoże.

Dnia 1. kwietnia odbyło się na dochód budowy Sokolni przedstawienie amatorskie. Odegrano Bałuckiego: Dom otwarty. Całość wypadła bez zarzutu, wykonana siłami naszego towarzystwa. Bardzo pochlebną a sprawiedliwą ocenę umieściła *Gazeta sanocka* z następnej niedzieli, dlatego nie będziemy wchodzić w szczegóły. Dochód czysty bez mała 100 zł. austr.

Dnia 8. kwietnia odbył się odczyt druha dra. J. Galanta, prezesa Sokoła zagórskiego, p. t. „Jak długo człowiek żyć powinien?“ I tu powołać się musimy na ocenę *Gazety sanockiej*, rozpoczynającej się od słów: „Piękny temat pięknie wyzyskany“. Na tem miejscu tylko jeszcze sokolskie Bóg zapłać kochanemu druhowi Galantowi i uwaga, że szkoda by była prawdziwa, gdyby praca odczytana i z takim uznaniem przyjęta miała nie ujrzeć światła dziennego — w druku. (I my tego samego zdania. *Red.*)

Zapomniałem powyżej dodać, że Wydział nasz za przykladem Sokoła lwowsk. uchwalił 24 marca ofiarować na rzecz budowy pomnika Tadeusza Kościuszki w Krakowie 10 zł. w. a. i w myśl wezwania przesłać je za pośrednictwem Związku tow. sok. — 6. kwietnia zaś odbył Wydział posiedzenie miesięczne zwyczajne, na którym przyjął nowych członków i załatwił kilka spraw bieżących. Termin wspólnego święconego oznaczono na środę 21. kwietnia o godz. 7 1/2 wieczorem. — Czołem!

Okręg V. lwowski.

Wydział odbył posiedzenie w dniu 25. marca 1897. Obecni: przewodniczący d. Dr. Dziędzielewicz, sekretarz d. Dr. Obmiński Stanisław. a) delegaci: d. Goltental Ludwik, Romanowski Ignacy, Gąsiorowski Ferdynand, Friedrich Edward (Lwów), Paulo Edward (Bóbrka), Bober Jan (Chodorów), Kwiatkowski Jan (Gródek), Marx Franciszek (Rohatyn), Kirchenberger Michał (Stryj), Janikowski Franciszek (Żółkiew). b) naczelnik okręgowy d. Cenar Edmund, c) naczelnik Związku: d. Dr. Czarnik Kazimierz, d) goście: d. Borowski A. prezes Sokoła w Żółkwi i d. Kulnicz, kierownik ćwiczeń Sokoła w Bóbrce. Brakowało delegatów z Kamionki strum. (uspraw.), Sokala, Lwowa II. i Drohobycza (jako wykluczonego ze Związku). Protokół posiedzenia poprzedniego

(1. marca 1896) przyjęto. Zastępcą gospodarza wybrany d. Kirchenberger, zastępcą skarbnika i sekretarza d. Piórkiewicz (Lwów II.), naczelnikiem okręgowym d. Cenar, zastępcą naczelnika d. Janikowski; pismo rezygnacyjne było zastępcy naczelnika d. Dr. Tyszeckiego odczytano przed głosowaniem. D. Cenar przedstawił bardzo zajmujące sprawozdanie statystyczne o stanie ćwiczebnym gniazd V. okręgu, ułożone na podstawie kwestionariusza rozesłanego do tych gniazd. Według tego sprawozdania ma brać udział w ćwiczeniach gimnastycznych tylko 167 tj. 8·7% ogółu członków (1917) okręgu, w ćwiczeniach zaś fizycznych w ogóle bez względu na ich formę (t. j. w gimnastyce, kolarstwie, jeździe konnej i szermierce bierze udział 31·7% ogólnej liczby członków. Na poszczególne sporty wypada: w 7 towarzystwach 332 kolarzy (7 kobiet), w 4 towarzystwach 48 szermierzy, a 2 towarzystwach 61 członków oddziału konnego (7 kobiet). W stosunku do ilości członków w każdym z gniazd okręgowych wypada ten procent bardzo rozmaicie, a najbardziej zadziwiającem jest to, że w towarzystwach najmłodszych i stosunkowo najmniej rozwiniętych, procent uczestników w jednej i drugiej kategorii ćwiczeń wypada znacznie wyższy, jak w towarzystwach starszych i dobrze zorganizowanych, i że w ogóle procent gimnastyczny w porównaniu ze sportowym przedstawia się rażąco małym. To też słuszną była uwaga d. Kirchenberga, że obliczenie statystyczne nie zdają się być trafne w obec tego, że wielu tych samych druhów bierze udział tak w ćwiczeniach gimnastycznych jak i w ćwiczeniach fizycznych innego rodzaju, a policzenie ich dwa lub więcej razy musi dać wynik fałszywy. — Okazało się dalej, że tylko 4 towarzystwa (Lwów I., Lwów II., Stryj i Żółkiew) utrzymują szkołę gimnastyki uczniów i uczenie (pierwszych jest 458, drugich 93), że dalej nauczycieli gimnastyki i ćwiczeń sportowych jest ogółem 41, że zorganizowane grono nauczycielskie istnieje tylko we Lwowie I., a zawiązuje się dopiero we Lwowie II. i w Stryju, że tylko jedno tow. (Lwów I.) ma własną salę, największą (24/16 m.), inne zaś mają sale najęte (najmniejszą Gródek 5/5 m.), a warunki higieniczne w tych salach są w ogóle znośne (w 8 brak szatni), we Lwowie I. i II. dobre. Boisko gimnastyczne mają 4 towarzystwa, ujeżdżalnię letnią 1 tow., przyrządy w komplecie 3 tow. (Lwów I., Lwów II., Stryj), tylko przybory (Bóbrka i Kamionka), inne zaś tow. przyrządy niekompletne. Bibliotekę fachową (115 dzieł i 5 czasopism) ma tylko 6 tow., plany ćwiczebne tylko 4 tow., podczas gdy inne ćwiczą bez planu. Dozór częścią lekarski, częścią tylko administracyjny istnieje w 3 tow., (we Lwowie I. także pedagogiczny), oględziny lekarskie przed dopuszczeniem do ćwiczeń praktykują się tylko w 4 tow., apteczkę podręczną posiada tylko Lwów I., statystyki fachowej nie prowadzi żadno towarzystwo.

W konkluzji tego sprawozdania uchwalono:

a) wezwać Tow. gimn. Sokół w Żółkwi, aby jak najszybciej wprowadziło regularne ćwiczenia członków. (Dotychczasowy 0% usprawiedliwiono tem, że Towarzystwo dopiero od 2 miesięcy ma salę, brak mu jednak nauczyciela po przeniesieniu d. Dacyszyna, skutkiem czego Wydział postanowił postarać się o takiego nauczyciela, co do którego niezachodziłaby obawa, iż z Żółkwi będzie przeniesiony i w tym celu umyślił kosztem towarzystwa d. Franciszkowi Janikowskiemu ułatwić wyćwiczenie się na nauczyciela gimnastyki);

b) polecić gronu nauczycielskiemu V. okręgu zlustrowanie (najdalej do połowy lipca) Towarz. gimn. Sokół w Żółkwi;

c) wezwać wszystkie towarzystwa, aby — o ile nie mają opracowanych planów ćwiczebnych — posługiwały się planami zawartymi w kalendarzu sokolim z r. 1897, ponieważ tylko równoczesne ćwiczenia całego ciała mogą być racjonalne i dla zdrowia pożyteczne, — dalej aby zakładały biblioteki fachowe, urządziły apteczki podrę-

czne i wprowadziły oględziny lekarskie przed dopuszczeniem do ćwiczeń gimnastycznych, osobliwie zaś do jazdy na kole;

d) urządzić wykłady teoretyczne w połączeniu z praktycznymi ćwiczeniami (jako kurs przygotowawczy) w czasie feryi wielkanocnych dla nauczycieli V. okręgu pod kierownictwem naczelnika okręgowego;

e) odbyć w r. 1898 Zlot okręgowy w Stryju w dniu później mającym się oznaczyć;

f) wezwać Tow., które nie mają gron nauczycielskich, aby zorganizowały je u siebie stosownie do potrzeb miejscowych i wysłały członków grona na kurs przygotowawczy do Lwowa;

g) uprosić Związek sokoli o wskazówki szczegółowe odnoszące się do wprowadzenia statystyki fachowej;

h) wezwać Towarzystwo gimn. Sokół w Drohobyczu do ponownego wstąpienia do Związku;

i) rozpocząć lustracje towarzystw należących do V. okręgu w czerwcu.

Grono nauczyciel. okręgu V. na posiedzeniu w dniu 20. kwietnia b. r. uchwaliło przeprowadzić lustrację towarzystw okr. V. w ciągu czerwca i lipca b. r. Lustratorami mianowano dd. Cenara Ed. naczelnika okr. dla Kamionki, Rohatyna i Żółkwi; Janikowskiego Wład zast. nacz. okręg. dla Gródka, Lwowa II. i Stryja; Południowskiego Fr. delegata gr. naucz. Lwów I. dla Bóbrki, Chodorowa i Sokala.

Uchwalono, że na zlocie okr. V. odbyć się mającym w Stryju w r. 1898, ćwiczenia mają odbyć się w jednym dniu. Wielkość boiska wynosić będzie 1200 m². Na wniosek d. Cenara uchwalono następujący program zlotu: a) pochod reprezentacyjny, b) ćw. wolne, c) ćw. w zastępach na i bez przyrządów ze zmianą, d) ćw. Sokoła lwowskiego, e) gry ludowe, f) reje kolarzy, g) ćw. maczugami. Opracowanie bliższych szczegółów programu poruczone komisji lokalnej, w skład której wchodzi naczelnik okr., jego zastępca i delegaci gr. nauczycielskiego Lwów I.

Kurs gimn. instrukcyjny. Na mocy uchwały Wydziału V. okręgu z d. 25. marca br. — urządziła komisja miejscowa wspólnie z naczelnictwem V. okręgu — czterodniowe wykłady gimnastyczne połączone z ćwiczeniami praktycznymi — przy Sokole lwowskim — dla nauczycieli gimn. Towarzystw do okręgu tego należących.

Na skutek odezwy zgłosiło się i przybyło na kurs 7 uczestników a mianowicie: z Bóbrki — Kułynycz Aleksander, z Gródka — Kwiatkowski Jan, z Rohatyna — Przygodzki F., ze Stryja — Kirchenberger Michał, Wróblewski Piotr, Lewicki Aleks., z Żółkwi — Janikowski Franciszek.

Towarzystwo centralne (Lwów I.), ułatwiając pobyt uczestnikom urządziło dla nich wspólne mieszkanie w hotelu i odstąpiło do dyspozycji kierownikom kursu salę gimnastyczną i wykładową. Wykłady i ćwicz. praktyczne odbywały się pod kierunkiem dd. E. Cenara, Wł. Janikowskiego i Dr. T. Tyszeckiego, od godz. 8 rano do 12 w południe i od 3 po południu do 7 ewentualnie 8 i 9 wieczór. Program kursu obejmował: 1. Teorią: a) ćw. wolnych na miejscu, b) ćw. laską na miejscu, c) pierwszej pomocy w wypadkach nieszcześliwych; 2. Ćwiczenia praktyczne (z objaśnieniem teoretycznym): a) w mustrze zastępu i plutonu, b) na drażku, poręczach, koniu (koźle), kółkach i skoczni.

Czterodniowa praca kierowników i uczestników kursu, aczkolwiek materyał, który programem objęto, był olbrzymi, dała rezultaty dobre, — rozszerzyła bowiem znacznie zakres teoretycznej wiedzy gimnastycznej, a przez zaznajomienie z terminologią gimnastyczną stworzono podstawę do należytego korzystania z podręczników fachowych. Myśl grona nauczycielskiego związkowego okazała

się zatem w praktyce bardzo dobrą i życzyliby tylko należało, iżby kursa takie odbywano w miarę potrzeby częściej w każdym Okręgu sokolim.

Lwów I. Zwyczajne Walne zgromadzenie odbyło się w dniu 17. z. m. Zagał je prezes towarzystwa d. Dr. Dziędzielewicz wzywając do uczczenia pamięci tych druhów, których w roku ubiegłym z szeregów sokolich wyrwała śmierć. Należą do nich: ś. p. Drdacki Ostrów Dominik, hr. Dzeduszycki Leon, Głodziński Franciszek, Jelonek Karol, Mieding Wilhelm, Müller Henryk, Schindler Aleksander, Dr. Smutny Karol, Wszelaczyński Władysław, Zacharjasiewicz Walery a wreszcie Feliks Bienkowski i Wiktor Marszałkiewicz, którym poświęcił przewodniczący gorące wspomnienie jako chlubnie na niejednej karcie dziejów macierzy zapisanych druhów. Wymownych słów prezesa wysłuchało zgromadzenie stojąc poczem przystępując do porządku dziennego przyjęto sprawozdanie Wydziału i komisji rewizyjnej i udzielono Wydziałowi absolutorium i uznanie za gorliwy i oględny zarząd majątkiem, poczem uchwalono wnioski tej komisji rewizyjnej polecające Wydziałowi, aby zbadał i usunął przyczyny zmniejszającej się frekwencji w niektórych oddziałach, aby zinwentował majątek oddziałów i wykazywał stan w bilansie i aby przedkładał budżet wedle przecięcia z trzech lat ostatnich.

Następnie uchwalono wysłać telegram kondolencyjny do Pragi z powodu zgonu ś. p. Edwarda Jelinka, publicysty czeskiego a serdecznego przyjaciela Polaków i sokolstwa, poczem prezes zarządził wybory, których wynik podajemy poniżej, a zachęcając druhów do liczniejszego udziału w obchodzie trzydziestolecia zamknął posiedzenie.

Z obszernego sprawozdania wyjmujemy niektóre daty. Towarzystwo liczyło z końcem 1896 1.317 członków; przychód wynosił 14.109 zł. 23 ct. rozchód 14.067 zł. 81 ct.

Ruch ćwiczebny był następujący:

Członkowie: a) 3 razy tygodn. przed zlotem w przecięt. liczbie 150 w 8 zast., po zlocie — 60 w 6 zast.; b) 3 razy tygodn. cały rok w przec. liczbie 10; c) przed zlotem raz w tyg. (maczugi) w ogóln. l. 30; d) t. s. 2 r. tygodn. (ćwiczenia wolne zlot.) w ogóln. l. 40; e) t. s. 3 razy tyg. (ćwiczenia w mistrze) w ogóln. l. 60; f) kandydatki kursu naucz. 3 razy tygodn. w ogóln. l. 16.

Uczniowie zakładu 3 razy w tygodn.: najmłodsi w ogóln. l. 15, młodsi w ogóln. l. 100, starsi w ogólnej l. 60.

Uczennice zakładu 3 razy w tygodn. w ogóln. l. 100, od września 80.

Uczniowie szkół publ. (gimn. V.) w półr. letnim w l. 220, zimowem 238.

Członkowie grona nauczycielskiego (czł. 21, kand. 7), którzy prowadzili powyższe ćwiczenia, odbywali własne 3 razy w tygodniu.

Oddział konny liczył z końcem roku 55 uczestników (w ciągu roku ubył 28, przybyło 32); korzystało z ćwiczeń 58 uczestników, 18 uczni i 7 uczenic; nauki udzielał po śmierci ś. p. Zygmunta Lanca p. Rudolf Mandl; przychód wynosił 3.098 zł. 67 ct., w czem subwencja towarzystwa 330 zł. reszta zaś dochody własne; oddział poręczył w zupełności długi zaciągnięte na urządzenie ujeżdżalni i zakupno koni i rekvizytów i wykazuje w bilansie stan czynny 3.420 zł. 63 ct.; koni używał oddział sześć, z tych dwa własne, trzy wojskowe przechodzące z czasem na własność towarzystwa, jeden własność d. Siemiradzkiego. Sprawy budowy krytej ujeżdżalni kosztem 35.000 zł. w myśl uchwał Walnego zgromadzenia z 4. sierpnia 1896 niepuszczał Wydział z oka, zapewniwszy temu przedsięwzięciu poparcie finansowe w instytucjach krajowych — do budowy jednak nieprzystąpiono, gdy bowiem przy wytyczeniu szosy kolei Lwów—Winniki grunt pod ujeżdżalnię darowany wzięty

był w rachubę, wstrzymano potwierdzenie planów; konsens na budowę uzyskano dopiero w lutym b. r. Prace komisji budowlanej są w pełnym toku i jak się zdaje wkrótce przystąpi macierz lwowska do założenia kamienia węgielnego pod budowę ujeżdżalni na gruncie, który jest tak obszerny (przeszło cztery morgi), że oprócz ujeżdżalni pomieścić może boisko, tor łyżwiarski i kolarski. Nie potrzebujemy zaznaczać, że z czerzą sympatją śledzimy tę trudną pracę i wierzymy, że Wydział potrafi przezwyciężyć trudności, jakie mu się nasuwać będą zwłaszcza, finansowe, mamy bowiem pewność, że nie tylko wiara sokola ale i całe społeczeństwo poprze usiłowania pierwszego towarzystwa sokolego polskiego około rozszerzenia terenu działania i że znajdzie się wielu, którzy przystąpią do subskrypcji uchwalonej na ten cel 5% pożyczki w kwocie 10.000 zł., boć to przecie pożyczka narodowa.

Oddział kolarzy liczył 286 członków (o 89 więcej niż w r. 1895); nauki udzielał d. Alojzy Wallek; ćwiczyło 67 mężczyzn, 6 kobiet, 5 uczniów; uczestnicy urządzali liczne wycieczki wspólne w kraju a przede wszystkim do gniazd okręgowych, prócz tego zaś niektórzy druhowie odbyli na kole dalsze podróże do Gdańska (Borkowski, Pieniążek), do Poznania (Dr. Rzepecki), do Niemiec, Holandji, Francji, Włoch i Węgier (Dr. Niementowski).

Powołany do życia w marcu 1896 oddział szermierzy liczył 30 uczestników, którzy w trzech zastępach pod kierunkiem d. Bernolaka, odbywali ćwiczenia szkolne w górnych ubikacjach gmachu.

Oto krótki pogląd na stan i rozwój towarzystwa, o innych pracach roku ubiegłego a przede wszystkim o udziale w zlocie krakowskim pisaliśmy w swoim czasie. Na zakończenie wspominamy, że towarzystwo w dniu 26. kwietnia 1896 urządziło obchód ku czci Tadeusza Kościuszki zaś na dniu 6. grudnia 1896 uroczysty wieczór w 12-letnią rocznicę pierwszych ćwiczeń w nowej sali. Wieczór ten przyrzekła zaszczyścić na zaproszenie Wydziału swą obecnością bawiąca wówczas we Lwowie znakomita poetka Marya Konopnicka, gdy jednak wyjazd na południe przyspieszyć musiała, wysłała z Nicei następujący telegram:

Sokołom bratnie moje pozdrowienie,
A ich sztandarom pokłon szlę i cześć;
Nad bezruch nizin i nad nizin cienie,
W górę nam, w górę lot i ducha nieść!

Wynik wyborów jest następujący:

W miejsce wylosowanych sześciu członków i d. Wiktora Krobickiego, który dla braku czasu złożył mandat, wybrani zostali dd.: Birkenmajer Juliusz, Friedrich Edward, Dr. Obmiński Stanisław, Dr. Stachiewicz Teofil (ponownie) jakoteż Dr. Kozierowski Eugeniusz, Walter Karol (na lat 3), Miśniakiewicz Włodzimierz (na lat 2). Komisję rewizyjną stanowią dd.: Dr. Goldman Bernard, Targoński Paulin, Ulmer Narcyz, Włoszyński Ferdynand, Żmudziński Franciszek w skład sądu honorowego weszli jako członkowie dd.: Broniewski Andrzej, Jahl Erazm, Janisch Ludwik, Lekczyński Jan, Dr. Łuczkiwicz Kazimierz, Dr. Małaczyński Aleksander, Menda Władysław, Pieniążek Jarosław, Pieracki Jan, Szuman Jan, Szwed Maryan, Wierzbicki Józef — jako zastępcy: Chrzastowski Piotr, Dr. Dobiecki Stanisław, Dr. Heppé Tadeusz, Kasprzycki Piotr, Maksymowicz Piotr, Zagórski Franciszek; delegatami do Związku wybrani dd.: Dr. Czarnik Kazimierz, Durski Antoni, Dr. Dziędzielewicz Antoni, Dr. Fiszer Xawery, Janikowski Władysław, Dr. Małaczyński Aleksander, Padewski Józef, Rewakowicz Henryk, Romanowicz Tadeusz, Romanowski Ignacy, Dr. Tyszecki Teofil, Ulmer Narcyz, Wallek Alojzy.

Na posiedzeniu z 27. z. m. ukonstytuował się Wydział następująco:

Romanowski Ignacy (Wiceprezes II.), Dr. Obmiński Stanisław (sekretarz), Kunstman Zygmunt (zastępca), Gąsiorowski Ferdynand (skarbnik), Walter Karol (zastępca), Reiter Maryan (bibliotekarz i administrator Przew. gymn.), Kwiatkowski Romuald (zastępca), Friedrich Edward (gospodarz), Birkenmajer Juliusz (zastępca).

Do sekcji gimnastycznej powołano dd.: Kwiatkowskiego Romualda, Langa Justyna i Dr. Tyszeckiego Teofila a jako reprezentantów oddziałów dd.: Dr. Kozirowskiego (oddział kolarski), Dra Siemiradzkiego (oddział konny), Waltera (oddz. szermierzy); prócz powyższych wchodzi w skład tej sekcji w myśl regulaminu Wydziału dd.: Romanowski i Birkenmajer

Na tem posiedzeniu wybrano także komitet wykonawczy dla sprawy budowy ujeżdżalni złożony z druhów: Romanowskiego, Dziubaniuka, Miśniakiewicza, Obmińskiego, Siemiradzkiego i Walleka. — Czołem!

Okręg VI. tarnopolski.

Wydział okręgowy, odbył posiedzenie dnia 28. marca b. r. w kancelaryi Sokoła tarnopolskiego. Obecni dd.: Dembicki, zastępca prezesa ze Złoczowa, Ferdynand Maresz, prezes z Brzeżan, Rafał Hirsch, zastępca prezesa ze Złozieci, Iwiński Tomasz, członek Wydziału z Trembowli, Eugeniusz Kessler, prezes, Antoni Gedroyć, zastępca prezesa, Stanisław Strzembosz, gospodarz, Edmund Hauswald, skarbnik, Władysław Widajewicz, zastępca dyrektora — wszyscy z Tarnopola. Z grona okręgowego obecni: d. Stanisław Dubelski, naczelnik okręgowy z Tarnopola, d. Alojzy Paulo, zastępca naczelnika z Brzeżan, d. Jan Mossoczy, naczelnik ze Złozieci, d. Karol Spielvogel, zastępca naczelnika z Trembowli. Nieobecne gniazda: Brody, Mikulińce, Zbaraż, które mimo uwiadomienia ani delegatów, ani usprawiedliwienia nie przysłały.

Program spraw na porządku dziennym będących był następujący: 1. Odczytanie protokołu z poprzedniego posiedzenia, 2. ukonstytuowanie się Wydziału, 3. wybór naczelnika i jego zastępcy, 4. sprawa Złotu okręgowego, 5. wnioski członków.

Protokół z ostatniego posiedzenia odczytano i przyjęto do wiadomości bez zmiany.

Wydział ukonstytuował się według §. 8. Regulaminu dla okręgow.

Naczelnikiem okręgowym obrano Stanisława Dubelskiego, jego zaś zastępcą d. J. Hawla, naczelnika z Brodów.

Na wniosek d. Dembickiego uchwalono Złot okręgowy odbyć w Tarnopolu dnia 4. lipca b. r.

Na wniosek d. Gedroycia uchwalono w lecie urządzić wycieczki do sąsiednich gniazd, celem zaanimowania druhów do wzięcia udziału w odbyć się mającym Zlocie.

Na wniosek d. Hauswalda uchwalono, że wkładki do funduszu okręgowego mają gniazda opłacać według liczby członków z ubiegłego roku.

Na wniosek d. Maresza uchwalono zwrot kosztów podróży i dyet dla naczelników udających się na posiedzenia grona okręgowego następująco: Zwrot ceny biletu kolejowego klasy III. albo 10 ct. od km. drogą kołową, dyety zaśienne w kwocie 2 zł.

Na wniosek d. Hauswalda uchwalono odnieść się do gniazd, które wkładek za rok 1896 jeszcze nieuisiły, aby takowe w najkrótszym czasie nadesłały.

Na wniosek d. Maresza uchwalono przekazać Wydziałowi Sokoła w Tarnopolu, zajęcie się w szczegółach urzędowaniem Złotu.

Na wniosek d. Hauswalda uchwalono, że Wydział okręgowy ma zgrupować się w Sokole tarnopolskim w sam dzień Złotu po nabożeństwie.

W końcu po odczytaniu i przyjęciu do wiadomości uchwały grona związkowego w sprawie urządzić się mających kursów gimnastycznych, celem przygotowania kandydatów do kursów związkowych — polecono d. Dubel-

skiemu ułożyć szczegółowy program tego kursu, przedłożyć takowy tut. Wydziałowi Sokoła do zatwierdzenia, poczem Wydział w drodze korespondencji zawiadomi o tem dotyczące gniazda. Na tem posiedzenie zamknięto.

Wł. Widajewicz, za sekretarza

Okręg VIII. sandecki.

Limanowa. Sprawozdanie za rok 1896 przedłożone Walnemu zgromadzeniu zwołanemu na dzień 27. lutego 1897 r.

Na IV. zwyczajnem Walnem zgromadzeniu w dniu 14. marca 1896 r. odbytem wybrani: prezesem Józef Mars, wiceprezesem Felicyan Sobolewski; wydziałowymi: Walenty Dąbrowski, Leon Dihm, Dr. Karol Młodzik, Zygmunt Rozwadowski i Emanuel Winter; zastępcami: d. Stanisław Jankiewicz, ks. Alojzy Nalepa i Wojciech Zajac. Do komisji rewizyjnej weszli: Henryk Słupczyński, Feliks Wyrobek, jako zastępca — Władysław Nawratil. Do sądu honorowego zostali wybrani: Dr. Kazimierz Kruk, ks. kanonik Kazimierz Łazarski, Zygmunt Mars, Eugeniusz Sokalski i Adam Wiśniowski. Delegatem do Związku wybrany został d. Emanuel Winter, a zastępcą Dr. Karol Młodzik.

Na najbliższem posiedzeniu w dniu 26. marca 1896 ukonstytuował się Wydział w ten sposób, iż wybrani zostali: sekretarzem Dąbrowski, zastępcą ks. Nalepa; gospodarzem Dr. Młodzik, zastępcą Dihm; skarbnikiem Rozwadowski, zastępcą Zajac.

Wydział ten w całym komplecie urzędował do końca roku 1896, z wyjątkiem zastępcy wydziałowego ks. Nalepy, który z powodu braku czasu prosił o zwolnienie go z godności, a na którego miejsce Wydział nie wybrał zastępcy sekretarza.

Zawiadowcą gimnastyki zamianowany d. Dihm, zawiadowcą oddziału dramatycznego d. Sobolewski, zawiadowcą chóru d. Dąbrowski, dyrektorem gimnastyki i bibliotekarzem d. Zajac, dyrektorem chóru d. Feliks Wyrobek, a korespondentem do Związku d. Emanuel Winter, który został także wybrany delegatem okręgowym.

Wydział odbył w roku 1896 posiedzeń 20, z tych 11 zwyczajnych, 9 nadzwyczajnych. Przedewszystkiem starał się usilnie, by naukę gimnastyki tak dla członków Sokoła, jakoteż dla dzieci szkolnych utrzymać i systematycznie prowadzić, starania te atoli nie zostały uwieńczone pożądanym skutkiem. Gdy zawiodły nadzieje pozyskania dla szkoły w Limanowej którego z nauczycieli ludowych z egzaminem z gimnastyki, uzyskano przynajmniej tyle, że d. Langer, naczelnik Sokoła w Nowym Sączu, przyjeżdżał do nas i prowadził gimnastykę członków i dzieci przez miesiące maj i czerwiec. Nadal nie mogliśmy opłacać d. Langera po 16 zł. miesięcznie z powodu braku funduszy. Mimo to nauka gimnastyki dla dzieci odbywała się i odbywa się dotąd począwszy od dnia 15. lutego 1896 r. zupełnie regularnie, początkowo pod bezpośrednią egidą towarzystwa a kierownictwem d. Repecia, którego towarzystwo nasze płaciło, począwszy zaś od września 1896 w tutejszej 5 cio klasowej szkole, której towarzystwo odstąpiło zupełnie bezpłatnie na cele gimnastyki wszystkie przyrzady, jakimi rozporządza, dalej salę gimnastyczną, której towarzystwo dostarcza opału, światła i obsługi, wkońcu letnie boisko. W ten sposób odbywa się obecnie w Sokole nauka gimnastyki dla dzieci codziennie po 1 godzinie, a uczęszcza na nią około 240 dzieci ćwiczących w 5 oddziałach pod kierunkiem nauczyciela tutejszej szkoły d. Repecia.

Boisko gimnastyczne urządzone zostało kosztem towarzystwa na gruncie odstąpionym nam tymczasowo bezpłatnie przez właściciela dóbr d. Zygmunta Marsa. Ostateczne urządzenie boiska nastąpi z wiosną i działwa swobodnie na otwartem polu ćwiczyć będzie mogła.

Gimnastyka dla członków z powodu braku nauczyciela obecnie się nie odbywa i jedynie nie-

którzy członkowie w wolnych chwilach pojedynczo korzystają z przyrządów gimnastycznych.

Założone jeszcze w roku 1895 oddziały: dramatyczny (23 człon.) i śpiewacki (15 człon.), rozwijają się bardzo nieznacznie, jednak pracują w swoim zakresie wedle możliwości.

Biblioteka założona z początkiem roku 1896 składa się jedynie z darów członków Sokoła i osób nie należących do Sokoła, osobnego bowiem funduszu na nią nie mamy. Dotąd składa się biblioteka z 60 dzieł w 80 tomach.

Towarzystwo utrzymuje również czytelnię — przeważnie dzienników politycznych — która dzięki ofiarności niektórych druhów, bardzo nas mało kosztuje.

Pamiętając o obowiązkach względem podtrzymywania ducha patryotycznego i czczenia pamiątek narodowych, urządził Wydział w styczniu 1896 nabożeństwo żałobne za spokój dusz ostatnich bojowników za wolność Ojczyzny, zaś w maju nabożeństwo pochwalne ku uczczeniu 105. rocznicy nadania konstytucji 3. maja. Tegoż dnia odbył się także wieczorek muzykalno-wokalny, zagajony słowem wstępnem przez d. Dr. Młodzika o konstytucji 3. maja. W dniu 12. grudnia 1896 roku, urządził Wydział wyłącznie słami członków Sokoła, ku uczczeniu nieśmiertelnej pamięci wieszczka Adama „uroczysty wieczorek“.

Z końcem roku 1895 liczyło towarzystwo 68 członków, w ciągu roku 1896 wystąpiło 31 a przystąpiło 16 członków, skutkiem czego z końcem tego roku liczyło towarzystwo członków czynnych i zwyczajnych 53, z tych 10 umundurowanych. Na III. Zlot Sokołów polskich w Krakowie pojechało ogółem 10 druhów, z tych 7 umundurowanych, a mianowicie Dąbrowski, Jankiewicz, Fleischmann, Lesiecki, Popiel, Szymanek i Winter. Dąbrowski, Jankiewicz, Lesiecki i Szymanek brali udział w ćwiczeniach wolnych i zastępów, d. Winter w naradach delegatów Związku.

Obrót kasowy był znacznie mniejszy, niż w roku poprzednim; gdyż z 879 zł. 65 ct. i 776 zł. 61 ct., zmniejszył się na 534 zł. 30 ct. i 442 zł. 10 ct. Ubytek w dochodzie spowodowała o wiele mniejsza ofiarność członków, niż w latach poprzednich, gdy bowiem w roku 1895 wynosiły dobrowolne datki członków 115 zł. 33 ct. to w roku 1896 tylko 3 zł. 8 ct.; dalej mniejsza o 30 zł. subwencja udzielana nam przez tutejsze „Towarzystwo zaliczkowe“, a wkońcu, co najgłośniejsze, nadzwyczajna nieregularność wpłat miesięcznych, tak członków czynnych, jak zwyczajnych. Zalega u nich razem 216 zł. 90 ct. (na 53 członków!). Świadczy to nader ujemnie o poczuciu i wypełnianiu obowiązków na siebie przyjętych, pomimo że zalegający z wkładkami byli w roku 1896 trzechkrotnie do zapłaty wzywani; większa część naszych dłużników na listy nasze nawet odpowiedzieć nie raczyła. Reforma sposobu ściągania wkładek miesięcznych okazuje się tedy jako nader ważna, życiowa kwestya.

Fundusz towarzystwa z końcem roku 1896 wynosił łączną kwotę 412 zł. 54 ct., a to: fundusz na budowę własnego domu 351 zł. 21 ct., fundusz na bibliotekę 9 zł. 30 ct. i fundusz gospodarczy 53 zł. 03 ct. Czołem! Prezes: *Józef Mars*. Sekretarz: *Walenty Dąbrowski*.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

Związek. Podane poniżej ćwiczenia okazowe, mają być jako główny punkt ćwiczeń zlotów okręgowych postawione. Prócz tego obowiązane jest każde gniazdo do zaprodukowania osobnych ćwiczeń dowolnych, wspólnych i na przyrządach, z 2 zmianami, n. p.:

laski — skok — drażdek,
poręcz — piramidy — koń,
drażdek — musztra — skok,
maczugi — poręcz — gry, i t. p.

Uważać należy, aby każdy chętny do ćwiczeń mógł być przypuszczony, i takowe mógł wykonać. Stroju ćwiczebnego ściśle przestrzegać należy, w nabyciu tegoż pośredniczy chętnie podpisany. Przy tej sposobności zwracam uwagę na codopiero wyszły z pod prasy podręcznik: „Nauka gimnastyki Sokolej“ egz. po 50 fen. Książeczka obejmuje 104 stron druku, ściśle samych ćwiczeń, wolnych, rzędowych, pochodów, z przyborami, i na wszystkich więcej używanych przyrządach. Objąsniiona przeszło 600 rycinami na 94 stronach.

Każdy Sokół winien posiadać taki podręcznik, ćwiczący i niećwiczący, gdyż mając go, pozna, z jak małym trudem przyczynić się można do rozwoju gimnastyki. — Do nabycia u d. T. Praissa, Wied. ul. 1. w Poznaniu.

W. Gładysz, naczelnik związk.

Ćwiczenia okazowe

na Złoty okręgowe

Związku Sokołów polskich w Państwie niemieckiem
w roku 1897.

Takt: 1., 2., 3., (4. powrót do postawy).
Każde ćwiczenie: 8 razy.

Obraz I.

1. { Zakrok lewą.
Ramiona w pion.
2. { Wypad lewą.
Ramiona złoż na krzyżu.
3. { Prawo zwrot do rozkroku.
Ramiona łukiem bocznym wprzód.
4. { Lewą przystaw do prawej.
Ramiona opuść.

Obraz II.

1. { Rozkrok lewą.
Ramiona wprzód — lewo.
2. { $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo, unik lewą.
Ramiona łukiem dolnym w bok.
3. { Wypad lewą.
Ramiona łukiem dolnym w pion — skos.
4. { Lewą przystaw do prawej.
Ramiona opuść (przodem).

Obraz III.

1. { Rozkrok lewą.
Ramiona wprzód — do środka.
2. { $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo, klękni lewą.
Ramiona łukiem bocznym w pion.
3. { Wypad lewą.
Biodra chwyć.
4. { Lewą przystaw do prawej.
Ramiona wyrzuc w bok i opuść.

Obraz IV.

1. { Zakrok lewą.
Ramiona skurcz.
2. { Wypad lewą.
Ramiona rzuc w pion — skos.
3. { $\frac{1}{2}$ obrotu w prawo do wypadu prawą.
Prawe ramię łukiem dolnym w pion, lewe ramię na prawe kolano.
4. { Lewą przystaw do prawej.
Ramiona w bok i opuść.

Obraz V.

1. { Wypad w prawo — bok, (patr lewą pięść).
P. r. w pion — zewnątrz, l. w bo. łoniami do przodu.
2. { $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo, wypad prawa.
Prawe ramię w pion — skos, łukiem górnym, lewe wstecz, łukiem dolnym.
3. { Unik prawa.
Ramiona załóż przed sobą poziomo.
4. { Prawą przystaw do lewej.
Ramiona w bok i opuść.

Z Wydziału Związku. Ze względu na zbliżające się Złoty okręgowe, przypomina Wydział Związku wszystkim Gniazdom, że należy jak najpilniejszy brać udział w gimnastyce, aby ćwiczenia na Złotach wypadły dobrze. Prezesowie i naczelnicy winni z jak największą energią pracować nad wyrobieniem u druhowów przekonania, że najbliższym, praktycznym celem Sokolstwa, jest wyrobienie w sobie karności, jędrności ducha i zamiłowania do ćwiczeń gimnastycznych. Złoty należy uważać nie jako zabawę, lecz jako popisy i próby pracy w kierunku przez Wydział tylnie już zaznaczonym. Mamy nadzieję, iż stałe nasze napomnienia padną na grunt żyzny i że popisy na tego-rocznych złotych nie zawiodą naszych nadziei.

W przeszłym sprawozdaniu zamieściliśmy wiadomość, iż Pleszew, jako pierwsze u nas gniazdo sokole, popisywało się igrzyskami olimpijskimi, prostujemy ją o tyle, iż już przedtem Wrocław igrzyska takie urządzał.

Przypomina się zapłacenie zaległych wkładek za r. 1896/7. Składki za rok 1897/8 powinny także już teraz wpływać — również składki subwencyjne na zakupno sprzętów dla nowo założonych gniazd.

Czas zamawiać „Podręczniki gimnastyczne“ układu druha naczelnika związkowego. Pieniądze należy nadsyłać przy zamówieniu, ewentualnie w liście w znaczkach pocztowych. Cena za 1 egzemplarz włącznie z przesyłką 60 fenygów. Składki i zamówienia na podręczniki należy przysyłać na ręce druha Skarbnika związkowego Teofila Preissa — Wiedeńska ul. Nr. 1. Poznań. Czołem!

Walery Łebński, sekretarz.

Berlin. Walne roczne zebranie odbyło się w dniu 8. stycznia r. b. W obecności 75 druhowów wiceprezes d. Schmack zagaił hasłem „czołem“ posiedzenie. Po odcytaniu sprawozdania z ubiegłego posiedzenia, przystąpiono do wyboru przewodniczącego Walnego zebrania przez aklamacją. Wybrano d. Schmacka, który do pióra d. Schmidta powołał, poczem przystąpiono do porządku dziennego. Odczytane sprawozdania: kasyera, bibliotekarza, naczelnika, zastępcy naczelnika i rewizorów kasy przyjęto. W dalszym toku porządku dziennego przystąpiono do tajnego wyboru Wydziału na rok 1897, którego rezultatem następujący: Maksymilian Schmack, prezes; Dr. Maksymilian Wolfheim, zastępca; Jan Schmidt, sekretarz; Władysław Wiliński, zastępca; Wincenty Fyrst, skarbnik; Leon Piekarski, bibliotekarz; Józef Guze, naczelnik; Stanisław Kusterko, zastępca; Stanisław Wojciechowski, chorąży; Wincenty Dziełchowicz i Julian Zielonacki, ławnicy; Stanisław Leski, Józef Morgenstern i Jan Woyke, rewizorzy kasy. Poczem przystąpiono do wyboru komisji budowy sali gimnastycznej, w której skład wchodzi dd.: Maryan Rakowski, Stanisław Leski, Jan Ciastowski, Jan Woyke i Maksymilian Schmack. Poruszoną kwestyę połączenia kasy budowy sali gimnastycznej z kasą towarzystwa, odłożono do przyszłego półrocznego Walnego zebrania.

Wkońcu pozwalamy sobie dać krótki pogląd na pracę, rozwój i stan nasz majątkowy. Że idea sokola trafia do serc kolonii naszej w Berlinie, dowód tego najlepszy, że w początku roku ubiegłego liczyliśmy 54 druhowów, kiedy dzisiaj 120 zaznaczyć możemy. Według sprawozdania naczelnika liczba ćwiczących doszła przeciętnie do 76%, tak że pod tem względem gniazdo Berlińskie zajmuje najpierwsze miejsce w sokolstwie polskiem w Niemczech. Na zjazd wszechsokoli odbyty w sierpniu ubiegłego roku podażyło 40 druhowów a pierwsze 3 nagrody, jakie przypadły w udziale Sokolowi naszemu, są dowodem, jakich starań i zabiegów dołożyli druhowie, a szczególnie naczelnik Guze. Grono przodowników urządziło bezpłatny oddział dla uczniów; niestety, oziębłość chlebodawców i rodziców nie daje korzystać chłopcom z tak dobrej sposobności, to też liczba uczniów nie wzrosła stosunkowo ze wzrostem liczby członków. Stan majątkowy z końcem roku 1896 następujący: gotówka w kasie łącznie z depozytem w kasie oszczędności „Skarbona“ 350 m., fundusz na budowę sali gimnastycznej 550 m., przybory do gimnastyki wartości 300 m., sztandar wartości 300 m. i biblioteka składająca się z 76 tomów różnej treści.

Poparcie ze strony rodaków tu na obczyźnie było jak najgorętsze, a duch pomiędzy druhami panuje jak najlepszy, rokujemy też sobie jak najlepszą przyszłość. Czołem! *Maksymilian Schmack*, prezes. *Jan Schmidt*, sekretarz. Wszelkie korespondencje uprasza się wysyłać na ręce prezesa: *Berlin C. Scharrn Str. 16 III.*

Kronika.

— Na pomnik naczelnika Tadeusza Kościuszki w myśl odezwy umieszczonej w nr. 3. nadesłano na ręce Redakcyi następujące, na razie w galic. Kasie oszczędności nr. książeczki 68.076 ulokowane ofiary:

Tow. gimn. Sokół w Żółtkwi 24 zł., Tow. gimn. Sokół w Czerwiowcach 35 zł., Tow. gimn. Sokół w Gorlicach połowę dochodu z wieczorku gimn. dramat. 10 zł., d. Feliks Tarczyński z Gorlic 67 ct., razem 69 zł. 67 ct.

KONKURS.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Tarnowie, rozpisuje niniejszem konkurs na posadę nauczyciela gimnastyki z placą roczną 600 zł., pomieszkaniem kawalerskiem, opałem i światłem.

Warunki:

1. Egzamin państwowy (w kraju złożony) na nauczyciela gimnastyki dla szkół ludowych i średnich.
2. Świadcstwo dotychczasowego zatrudnienia w tym zawodzie i odbytej praktyki samoistnego prowadzenia nauki gimnastyki.
3. Nieprzekroczony 40 rok wieku (metryka).
4. Świadcstwo moralności.
5. Curriculum vitae.

Nauczyciel obowiązany będzie do udzielania gimnastyki członkom towarzystwa, uczniom i uczениom obecnie istniejącej prywatnej szkoły gimnastycznej w Sokole a z dniem uzyskania szkół publicznych i uczniom do tychże uczęszczającym. Nadto będzie mógł udzielać za poprzedniem porozumieniem się z Wydziałem towarzystwa i wedle ułożonych warunków z interesowanymi również i naukę w oddziałach szermierzy i kolarzy.

Posada ta będzie do obsadzenia już z dniem 1. września 1897 roku na przeciąg jednego roku za obopólnem trzymiesięcznym wypowiedzeniem. Po upływie roku nastąpić może umowa na dalszy okres czasu.

Podania należy złożyć udokumentowane należy wnosić na ręce prezesa „Sokoła“ w Tarnowie, najpóźniej do dnia 1. lipca 1897 r.

Za Wydział Towarzystwa gymnast. „Sokół“ w Tarnowie.

Kazimierz Bięgo,
sekretarz.

Dr. Mieczysław Galecki,
prezes.

Treść: Ogłoszenie. — Regulamin pochodowy dla związkowych gymnast. tow. sokolich. — Regulamin odznak służbowych dla związk. gimn. tow. sokolich. — Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości. (C. d.). — Ćwiczenia wolne czyli wspólne na miejscu. (C. d.). — Korowody. (C. d.). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austrii. — Sprawy Związku polskich gymnast. Tow. sokolich w państwie niem. — Kronika. — Konkurs.