

# 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 kancelarii Tow. „Sokoł” l. 8.  
ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

| Cena prenumeracyjna:                  |            |
|---------------------------------------|------------|
| Miejscowa                             | rocznie    |
| bez przesyłki . . . 1                 | sz. 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, Rosji 1 ra. 50 kop.                        |  |
| Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.                           |  |
| Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.         |  |
| Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d. |  |

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

## Ogłoszenie

w sprawie kursu wakacyjnego dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki w Towarzystwach sokolich.

Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich urządza we Lwowie w czasie od 16. lipca do końca sierpnia b. r. bezpłatny kurs wakacyjny dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki w Towarzystwach sokolich i powierza kierownictwo tego kursu d. Romualdowi Kwiatkowskiemu, członkowi Wydziału i Grona nauczycielskiego Towarzystwa gimnastycznego Sokół we Lwowie, tudzież Grona związkowego.

I. Zgłoszenia na ten kurs mają być wnoszone do Wydziału Związku za pośrednictwem Wydziałów miejscowych Towarzystw sokolich należących do Związku, od których wymaga się niniejszem, aby polecały tylko takich kandydatów, o których mogą przypuszczać na pewnej podstawie, że po ukończeniu kursu będą kierownikami, a względnie pomocnikami kierowników ćwiczeń gimnastycznych w Towarzystwach sokolich.

II. Od kandydatów tego kursu, którzy muszą być członkami jednego ze związkowych Towarzystw sokolich, wymaga się:

- wieku przystępnego do nabycia wprawy we wszelkich ćwiczeniach gimnastycznych;
- fizycznego zdrowia i dobrej budowy ciała;
- wyćwiczenia, ile możności w 1. i 2. stopniu ćwiczeń gimnastycznych;
- obznajomienia, ile możności, ze słownictwem gimnastycznym;
- poddania się egzaminowi wstępnemu w celu wykazania powyższych przymiotów.

III. Kandydaci tego kursu, otrzymają przez cały czas jego trwania bezpłatne pomieszkание.

IV. Po ukończeniu kursu wyda Wydział Związku kandydatom świadectwo uzdolnienia w miarę wyniku ostatecznego egzaminu wobec reprezentacji Wydziału Związku i związkowego Grona nauczycielskiego

V. Zgłoszenia na kurs należy wnosić najdalej do 20. czerwca b. r. do Wydziałów miejscowych Towarzystw sokolich, które mają odesłać je bezzwłocznie Wydziałowi Związku z oświadczeniem pod I. wymienionem.

Z uchwały Wydziału Związku z 16. maja 1897.

**Fiszer,**  
sekretarz.

**Romanowicz,**  
prezes.

## Wynik pierwszej lustracji związkowej.

Pod hasłem jedności i ładu powstał Związek — pod hasłem jedności i ładu pracował dotychczas i pracuje Wydział Związku, a wszystko co dotychczas zdziałał, zmierzało wprost do tego celu.

Aby uzyskać te dwa ważne czynniki rozwoju, powołał Związek do życia organizację wewnętrzną okręgową, która łączy w silne ogniwa Towarzystwa między sobą i ze Związkiem. Organizacja ta dotychczas nie została przeprowadzoną w całości, Związek bowiem postępuje w tym kierunku powoli, lecz z prawdziwą rozwagą. Ciągle jeszcze znajdujemy się w okresie organizacyjnym.

Jedno ogniwo więcej w organizacji naszej wewnętrznej uzyskaliśmy przez wprowadzenie lustracji. Ono to mają być czynnikiem łączącym Towarzystwa nasze z okręgiem i Związkiem, w ten sposób bowiem powstaje ta jedność i łączność, to czucie, jakie pomiędzy Towarzystwami a Związkiem winno być utrzymane w sposób prowadzący pewniej i lepiej do celu, aniżeli dotychczasowa wymiana korespondencji.

Ze lustracje będą i muszą być ważnym czynnikiem w dalszym rozwoju naszym, nie ma wątpliwości, byle tylko tak Związek jak każdy Okręg zwracał rzetelną uwagę na należyte przeprowadzanie należących doń lustracji.

Wiadomo, że uchwałą Wydziału Związku z 7. marca b. r. wprowadzono dwojaką lustrację, związkową i okręgową, według tego, czy mają być zlustrowane gniazda centralne, czy też inne okręgowe. Centralne podlegają lustracji Wydziału Związku, lustracji związkowej, inne lustracji Wydziału Okręgu, lustracji okręgowej.

Zapowiedziane równoczesne Zloty dwóch Okręgów, krakowskiego i stanisławowskiego, były najlepszą wskazówką, gdzie taki przegląd najpierwej potrzebny.

Właściwe Wydziały okręgowe uczyniły u siebie zadość najnowszemu zarządzeniu; Związek uznał potrzebę przeprowadzenia pierwszej swej lustracji — w Towarzystwie stanisławowskiem, w którego siedzibie obok Zlotu okręgowego odbędzie się niebawem Zjazd delegatów. I należałoby życzyć, aby we wszystkich gniazdach takie same okazały się wyniki.

Na posiedzeniu Wydziału Związku odbytem w dniu 16. maja b. r., przedstawił naczelnik związkowy d. Antoni Durski sprawozdanie z przeprowadzonej w dniach 9. i 10. maja b. r. lustracji gniazda stanisławowskiego, sprawozdanie wykazujące we wszystkich kierunkach rzetelną i gorliwą pracę, umiejętne fachowe kierownictwo, wszechstronny ład



i porządek, jednym słowem wszystkie warunki prawidłowego rozwoju.

Cyfry będą najwymowniejszym raportem.

Liczba członków 350, strój sokoli posiada 108.

Przeciętnie tygodniowo ćwiczy się 40 członków w 5 zastępach 3 godziny.

Uczniów własnych uczęszcza przeciętnie tygodniowo 65 w 6 zastępach, w 6 godzinach, uczniów szkół realnych 324 w 12 zastępach, w 4 godzinach, uczenie 55 w 4 zastępach, w 9 godzinach.

Oprócz tego Towarzystwo udziela bezpłatnie nauki gimnastyki uczniom rzemieślniczym w liczbie 35 w 3 zastępach w 2 godzinach, co należy podnieść z prawdziwym uznaniem.

Grono nauczycielskie składa się z 10 członków, odbywa ćwiczenia dwa razy tygodniowo. Naczelnikiem jest członek związkowego Grona nauczycielskiego d. Włodzimierz Świętkiewicz, zastępcą d. Tadeusz Artychowski. Członkami Grona dd.: Juliusz Baier, Leon Goetter, Adam Gorecki, Zygmunt Kowalski; zastępcami Jan Dryszkiewicz, Kazimierz Laidler, Maryan Kopeczyński, Witold Teodorowicz. Kierownikiem technicznym oddziału kolarzy jest d. Adam Gorecki; szermierzy Leon Goetter.

Towarzystwo posiada własny dom w śródmieściu. Sala do ćwiczeń długa 24 mtr., szeroka 12·8 mtr., wysoka 10 mtr. Wentylacja sali dobra, prosta i dlatego może najpraktyczniejsza. Dwa wentyle w suficie, 12 bocznych kominów powietrznych — oto wszystko. Ogrzewają salę 4 piece żelazne, oświetlenie w niej gazowe, czystość zadowalająca.

Przyrządy gimnastyczne odpowiednie co do ilości i jakości. Na jednym trawersie dwa drążki przesuwalne i wspinalnia, na drugim dwie pary kółek i krążnik 6-ramienny. Na czelnej ścianie dwie drabiny.

Trzy szatnie odpowiadają zupełnie potrzebom; największa dla uczniów i członków, mniejsza dla dziewcząt, trzecia mała dla Grona nauczycielskiego.

Plany ćwiczebne wypracowane na podstawie planu zamieszczonego w kalendarzyku sokolim.

Biblioteki fachowej gimnastycznej brak.

Dozór lekarski podczas ćwiczeń i apteka podręczna istnieją.

Obowiązkowe oględziny lekarskie przed przystąpieniem do ćwiczeń gimnastycznych i jazdy na kole wprowadzono tylko dla uczniów i uczenie.

Ćwiczenia lustracyjne członków odbyły się 10. maja b. r. Do ćwiczeń stanęło ogółem 62 członków, w szczególności zaś: do musztry 58, do ćwiczeń wolnych zlotowych 50, do maczug 25. Po nich nastąpiły ćwiczenia na przyrządach ze zmianą.

Wynik ogólny dobry — a przeprowadzenie należyte.

Po lustracji odbyło się wspólne posiedzenie Wydziału Sokoła stanisławowskiego i Grona nauczycielskiego. Lustrator zdał na niem sprawę z odbytej lustracji i poczynił swe uwagi, poczem zapadła uchwała, aby założyć biblioteczkę fachową dla Grona nauczycielskiego.

Wydział Związku przyjął sprawozdanie d. Durkiego do wiadomości z pełnym zadowoleniem, a w myśl wniosków lustratora, uchwalił zwrócić uwagę Sokoła stanisławowskiego na dwie ważne okoliczności, a mianowicie na konieczność prostego trzymania się podczas ćwiczeń i po ich wykonaniu, tudzież wprowadzenia oględzin lekarskich tych druhów, którzy mają zamiar odbywać ćwiczenia gimnastyczne. Oględzin tych wymaga dobro Towarzystwa i samych druhów, którzy chcą brać udział w ćwiczeniach.

Obowiązkowe oględziny zapobiegną nieszczęśliwym wypadkom, jakim mogą ulec podczas ćwiczeń

organizmy niezdolne do nich z powodu błędu sercowego, przepukliny i t. d., a nie wolno być i na to obojętnym, że takie wypadki oddziałują bardzo ujemnie, a często niesłusznie, na rozwój i dobre imię Towarzystwa.

Gdyby nawet poddanie się oględzinom pozostawiono swobodnemu uznaniu samych członków, to już samo zwrócenie uwagi ich — we właściwy sposób — na potrzebę takich oględzin, odwróci od Towarzystwa przynajmniej żal, jakiby członek mógł żywić, gdyby tego nie uczyniono.

Uwagi te umieszczamy w tym celu, aby i inne Towarzystwa do nich się zastosowały. *K. Cz.*

## PROGRAM

### I. Zlotu VII. okręgu w Stanisławowie

w dniach 6. i 7. czerwca 1897 r.

### i V. Zgromadzenia delegatów Związku.

Sobota dnia 5. czerwca.

Gromadny przyjazd uczestników Zlotu i delegatów, powitanie w sali Sokoła przez prezesa okręgu i rozkwaterowanie.

#### I. Dzień Zlotu.

Niedziela dnia 6. czerwca.

*Rano:*

**0 godzinie 6.** Próba ćwiczeń na boisku (wstęp tylko dla ćwiczących — strój ćwiczebny).

**0 godzinie 8.** Msza św. w kościele parafialnym dla delegatów Związku.

**0 godzinie 10.** Posiedzenie V. zwyczajnego Zjazdu delegatów Związku (przedmioty obrad p. nr. 5. „Przew.“).

*Po południu:*

**0 godzinie 5.** Ćwiczenia na boisku.

*Program:*

a) wejście i ustawienie do ćwiczeń wolnych;

b) ćwiczenia wolne;

c) „ w zastępach bez przyrządów,

d) „ „ na przyrządach, ze zmianą;

e) zawody jednostek w skoku w dal, w wyż, w biegu i wspieraniu ciężarów;

f) ćwiczenia maczugami.

**0 godzinie 7<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.** Przedstawienie w sali teatralnej: „Legioniści“.

#### II. Dzień Zlotu.

Poniedziałek dnia 7. czerwca.

*Rano:*

**0 godzinie 6<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.** Zbór gniazdami przy ul. Lipowej i uszykowanie się do pochodu.

**0 godzinie 8.** Pochód uroczysty ul. Lipową w Rynek, ul. Ormiańską, Trzeciego Maja, Sapieżyńską i Gołuchowskiego na boisko;

**0 godzinie 9.** Przemówienia: reprezentanta gniazda centralnego, reprezentanta miasta i reprezen. Związku do okręgu ustawionego na boisku, odspiewanie kantaty i defilada.

**0 godzinie 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.** Dalszy ciąg posiedzenia delegatów Związku.

*Po południu:*

**0 godzinie 3.** Festyn na Wałach.

**0 godzinie 8.** Raut w sali teatralnej i zakończenie Zlotu.



## PROGRAM

### I. Zlotu I. okręgu w Wadowicach w dniach 6. i 7. czerwca 1897 r.

**Sobota dnia 5. czerwca.**

Wieczorem — gromadny przyjazd uczestników Zlotu, rozkwaterowanie.

**I. Dzień Zlotu.**

**Niedziela dnia 6. czerwca.**

*Rano:*

0 godzinie 7. Próba ćwiczeń na boisku.

0 godzinie 8. Msza św. w kościele parafialnym dla członków Wydziału okręgowego.

*Po południu:*

0 godzinie 3. Zbór ćwiczących na boisku.

0 godzinie 4. Ćwiczenia na boisku:

a) wejście i ustawienie do ćwiczeń wolnych;

b) ćwiczenia wolne;

c) „ na przyrządach;

d) „ maczugami;

e) rej kolarzy;

f) piramidy na koniach drużyny krakowskiej.

0 godzinie 6<sup>1</sup>/<sub>2</sub>. Festyn w ogrodzie miejskim.

**II. Dzień Zlotu.**

**Poniedziałek dnia 7. czerwca.**

*Rano:*

0 godzinie 8. Zbór na boisku i uszykowanie się do pochodu.

0 godzinie 9. Pochód uroczysty i złożenie hołdu miastu na rynku, pochód do gmachu „Sokoła“ na poranek.

*Po południu:*

0 godzinie 3. Zbór ćwiczących na boisku.

0 godzinie 4. II. ćwiczenia na boisku:

a) ćwiczenia laskami;

b) zawody: bieg — rzucanie dyskiem — rzucanie oszczepem — skok w wyż — zapasy;

c) ćwiczenia oddziału konnego Sokoła krakowskiego.

0 godzinie 8. Uroczyste przedstawienie w teatrze i zakończenie Zlotu zebraniem towarzyskim w górnych salach Sokoła.

## PROGRAM

### I. Zlotu VI. okręgu w Tarnopolu w dniu 4. lipca 1897 r.

**Sobota dnia 3. lipca.**

Przybycie uczestników Zlotu do okręgu należących i rozkwaterowanie. Zebranie towarzyskie w ogrodzie miejskim.

**Niedziela dnia 4. lipca.**

*Rano:*

0 godzinie 6. Próba ćwiczeń na boisku.

0 godzinie 9. Zbór w gmachu Sokoła.

0 godzinie 9<sup>1</sup>/<sub>2</sub>. Pochód uroczysty do kościoła parafialnego na mszę św.

0 godzinie 11. Poranek w sali „Sokoła“.

0 godzinie 1. Wspólny obiad.

*Po południu:*

0 godzinie 4. Ćwiczenia na boisku.

Program:

a) wejście i ustawienie do ćwiczeń wolnych;

b) ćwiczenia wolne;

c) „ w zastępach bez przyrządów;

d) „ „ na przyrządach w 8

zastępach ze zmianą;

e) ćwiczenia maczugami;

f) zawody jednostek: bieg, rzucanie dyskiem, skok w dal, rzucanie oszczepem, zapasy.

0 godzinie 7. Festyn w ogrodzie miejskim.

0 godzinie 9<sup>1</sup>/<sub>2</sub>. Zebranie tow. w Sokole.

## Ćwiczenia wolne

### na I. Zlot VI. okręgu w Tarnopolu dnia 4. lipca 1897 r.

Opracowane przez d. Stanisława Dubelskiego naczelnika „Sokoła“ w Tarnopolu.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół (ręce w pięść zwinięte).

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

Każde ćwiczenie: ośm razy.

#### Obraz I.

1. { Ramiona w bok.  
Zakrok lewą nogą.
2. { Ramiona w pion.  
<sup>1</sup>/<sub>4</sub> obrotu w prawo do rozkroku.
3. { Ramiona łukiem do środka, w pion a zewnątrz.  
Zakrok lewą nogą.
4. { Ramiona w bok.  
Lewą nogę przysunąć do prawej i powrót do postawy.

#### Objaśnienie:

1. Ramiona w bok, położenie pięści grzbietne (grzbiety rąk do góry). Wykrok l. nogą, ciężar ciała na obu stopach.

2. Ramiona w pion — równoległe, dłonie do siebie zwrócone. Równocześnie wykonujemy <sup>1</sup>/<sub>4</sub> obrotu w prawo na obu piętach do postawy rozkroczonej (palce stóp wznosimy). Obie nogi wyprostowane, pięty w jednej linii, ciężar ciała na obu stopach.

3. Ramiona łukiem do środka przebiegają kierunki: w pion do środka, w przód do środka, w dół do środka, w dół, w dół zewnątrz, w bok w pion zewnątrz. Równocześnie kiedy ramiona są w położeniu w pion zewnątrz, wykonujemy zakrok lewą nogą. Ciężar ciała na obu stopach.

4. Ramiona przenosimy z położenia w pion zew. w bok — równocześnie lewą piętę wznosimy i przysuwamy lewą do prawej. Ramiona opuść.

#### Obraz II.

1. { Ramiona wstecz.  
Unik lewą nogą.
2. { Prawe ramię (łukiem wprzód) wstecz, l. ramię (łukiem wprzód) w pion, w skos.  
<sup>1</sup>/<sub>4</sub> obrotu w prawo, wypad lewą nogą w bok.
3. { Ramiona w bok i opuść.  
Lewa noga w bok i powrót do postawy.

#### Objaśnienie:

1. Ramiona wstecz, równoległe dłońmi do siebie zwrócone. Równocześnie wysuwamy lewą nogę wyprostowaną wstecz, lekko opieramy palcami stopy na zewnątrz. Prawa noga ugięta — ciężar ciała spoczywa na prawej nodze.

2. Prawe ramię przenosimy łukiem wprzód — wstecz (zakreśla całe koło). Kiedy l. ramię jest w położeniu



w pion skos, zaś p. ramię wstecz — skos, oba ramiona tworzą linię prostą — położenie ramion promieniowe, poczem zwracamy ramiona do położenia grzbietnego t. j. grzbiety rąk do góry. Równocześnie wykonujemy  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo na prawej pięcie i wypad lewą nogą w bok.

3. Z położenia l. ramię w pion skos, p. ramię wstecz skos, przenosimy ramiona w pion zewnątrz, dłonie zwrócone ku przodowi. Zakrok skrzyżny l. nogą opartą lekko palcami na zewnątrz.

4. Ramiona w bok — lewa noga w bok, powrót do postawy.

### Obraz III.

1. { Ramiona (bokiem) w pion.  
Rozkrok lewą.
2. { Ramiona łukiem do środka w bok, ugnij przedbarki do barków.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, klęknij lewą.
3. { Lewe ramię kryj wierzch, prawe ramię ugnij na krzyże.  
Wypad lewą wprzód.
4. { Ramiona w bok i opuść.  
 $\frac{1}{4}$  obr. w prawo, l. nogę podnieś w bok i opuść.

#### Objaśnienie:

1. Ramiona wyprostowane przenosimy bokiem w pion (dłonie zwrócone ku sobie). Równocześnie rozkrok lewą nogą. Długość jednego kroku.

2. Ramiona wyprostowane przenosimy łukiem do środka (patrz obraz 1. ad 3.). Kiedy ramiona są w położeniu: w bok, uginamy przedbarki do środka — dłonie ku barkom a nad barkami. Równocześnie wykonujemy  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo na prawej pięcie. Z ugięciem przedbarków do barków równocześnie, klękamy na lewe kolano.

3. Prawe ramię prostujemy bokiem i przenosimy wstecz na krzyże — grzbiet ręki i przedbark dotyka ciała, zaś lewe ramię przenosimy wprzód, przedbark poziomo nad czołem — grzbiet ręki do góry. Równocześnie wypad lewą nogą wprzód.

4. Ramiona przenosimy w bok (położenie ramion grzbietne), równocześnie  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo na prawej pięcie, lewa noga w bok — i powrót do postawy.

### Obraz IV.

1. { Ramiona na prawo skos.  
Wykrok (skrzyżny) lewą wprzód do środka.
2. { Ram. łukiem w dół na lewo, w pion skos.  
 $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo (na prawej pięcie) wypad lewą wprzód.
3. { Lewe ramię wstecz na krzyże. Prawe (łukiem w dół) w pion zewnątrz.  
Lewą nogę przysuń do prawej, wypad p. w bok.
4. {  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo, ram. wstecz i opuść.  
Prawą przysuń do lewej.

#### Objaśnienie:

1. Prawe ramię w położeniu w pion zewnątrz, lewe równoległe, dłonie zwrócone ku sobie.

Równocześnie wykraczamy lewą nogą wprzód na prawo i opieramy ją lekko palcami stopy na zewnątrz.

2. Ramiona łukiem w dół na lewo przenosimy do położenia w pion, skos (dłonie ku sobie zwrócone). Na prawej pięcie wykonujemy  $\frac{1}{2}$  obrotu w lewo i wypad lewą wprzód.

3. Lewe ramię łukiem w dół — wstecz uginamy na krzyże, grzbiet ręki i przedbark dotyka ciała. Prawe ramię przenosimy łukiem w dół na prawo do położenia w pion zewnątrz, dłoni zwrócona ku przodowi.

Z położenia wypad lewą wprzód — przysuwamy lewą do prawej i wykonujemy wypad prawą w bok.

4. Ramiona wstecz i opuść (dłonie ku sobie). Równocześnie wykonujemy  $\frac{1}{4}$  obrotu na lewej pięcie, prawą nogą prostujemy, przysuwamy lekko opartą palcami stopy do lewej nogi — powrót do postawy.

### Obraz V.

1. { Ramiona wprzód.  
Przysiad.
2. { Podpór leżący przodem.  
Lewy przedbark ugnij do środka, prawe ramię wyprostowane w bok.
3. { Wypad lewą w bok.  
Ramiona w bok i opuść.
4. {  $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo, lewą przysuń do prawej —  
powrót do postawy.

#### Objaśnienie:

1. Ramiona wprzód równoległe, dłonie do siebie zwrócone. Wznosimy się następnie na palcach, uginamy nogi w kolanach tak, by uda spoczywały na łydkach. Kolana mają być rozwarte na zewnątrz, pięty złączone, ciało wyprostowane.

2. Dłonie opieramy palcami do przodu przed sobą, tuż przy palcach stóp — potem wysuwamy obie nogi wstecz (pięty spojone) prostując je silnie w kolanach, krzyże wyprostowane — głowa do góry wzniesiona.

3. Podskokiem wracamy do przysiadu. Lewy przedbark uginamy do środka, ręka w przegubie ugięta — łokieć w dół, grzbiet ręki do góry (wzrok zwrócony w lewo). Prawe ramię wyprostowane w bok (grzbiet do góry). Równocześnie wypad lewą nogą w bok.

4. Ramiona w bok i opuść.  
 $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo na prawej pięcie, l. nogę przysuń do prawej — powrót do postawy.

## Ćwiczenia ciała wedle ich fizjologicznej wartości.

Przekład z niemieckiego na język polski  
za zezwoleniem autora

Dra med. F. A. Schmidta.

(Ciąg dalszy).

Ale różnorodne ćwiczenia szybkościowe i ciągłe, jak powyżej nadmieniono, nie są zupełnie jednakowe pod względem swego działania na serce i płuca a mianowicie dlatego, że różnym jest mechaniczny nakład siły, jakiego te ćwiczenia wymagają. To ma zaś szczególne znaczenie przy średnich i pomniejszych pracach pod względem szybkości i trwania.

Największą pojemnością oddechową, ale taką, która na tej samej wysokości pozostać może, jakoteż najwyższą pracę serca wśród szczególnie sprzyjających warunków krążenia — wyjaśnimy je zaraz po krótko — osiąga się szybko przez powolny chód pod górę, przez pływanie i bieg powolny (bieg ciągły). Przy wiosłowaniu, zwłaszcza jeżeli wiosłuje się szybciej, daje się dostrzegać ta okoliczność, że praca mięśni ramieniowych, piersiowych i łopatkowych przeszkadza miarowemu oddechaniu, ponieważ mięśnie te zatrudniają kłatkę piersiową, mając na niej swe punkty przyczepienia.

Najczęściej jeszcze można tego uniknąć, jeżeli akt wydechu każdym razem schodzi się z przyciąganiem wiosła, jeżeli zatem ruchy wiosłowe i oddechowe odbywają się w jednym taktcie. — Ażeby siłę mięśni ramieniowych, piersiowych i łopatkowych w zupełności wyzyskać, wstrzymuje się oddech podczas przyciągania wiosła (podczas jednego ruchu wiosłowego odpada  $\frac{1}{4}$  czasu na przyciąganie,  $\frac{3}{4}$  zaś na przerwę, podczas której wiosło wraca do swego pier-



wotnego położenia) i ustala się klatkę piersiową, to znaczy, że tutaj odbywa się przejściowo akt nateżenia, który poznamy jeszcze w dalszym ciągu jako znamię towarzyszące wszystkim ćwiczeniom siłowym. Często więc wiosłowanie nie jest czystym ćwiczeniem szybkościowym, lecz ma po części także cechę ćwiczenia siłowego. To dotyczy przede wszystkim wiosłowania wyścigowego. Następnym jednakże tych okoliczności jest, że wiosłowanie bardziej aniżeli wszelkie inne ćwiczenie szybkościowe, przeważnie oddechanie obciąża i nateża — t. j. najwięcej je ćwiczy.

Co do chodu, to silną pracę płuc i serca osiąga się tylko chodem bardzo szybkim, albo pochodem pospiesznym. Ponieważ półautomatyczne chodzenie u większej części ludzi odbywa się powolniej — przeto potrzebnym jest do dotrzymania najszybszego chodu silniejsze trwałe pobudzenie woli. Tym sposobem osiągam wprawdzie pochodem pospiesznym, podobnie jak chodzeniem po górach lub ciągłym biegiem, wynik ćwiczący płuca i serce, ale pozbywam się przytem wytchnienia nerwów, będącego własnością półautomatycznych ćwiczeń szybkościowych. Następnym tego jest, że bardzo szybki chód nateża nerwy tak samo, jak każde ćwiczenie siłowe, a przez to prędzej zmęczy aniżeli chodzenie pod górę i bieg ciągły.

Mamy tedy wspomnieć jeszcze o jednej ważnej okoliczności, która przy ćwiczeniach szybkościowych i ciągłych szczególnie ważną jest dla ćwiczenia i pracy serca, a jest nią ułatwienie obiegu krwi przez szczególne siły pomocnicze tegoż obiegu. Temi siłami pomocniczymi są: 1. oddechanie i 2. rytmiczne wydatne ruchy mięśniowe.

Obieg krwi odbywa się wskutek różnic ciśnienia, jakie wytwarza serce swoimi skurczami w sieci naczyń krwionośnych. Ciśnienie krwi w tętnicy głównej, wychodzącej z lewej komórki wynosi prawie 2 m (160 - 170 mm rtęci) u młodzieńca, w żyłach zmniejsza się ono coraz więcej i staje się ujemnym w wielkich pniach żylnych. Otóż normalne oddechanie ułatwia w dwojakim względzie obieg krwi i czynność serca. Podczas wdychu z powodu ujemnego ciśnienia w klatce piersiowej („śródklatkowego“) krew zostaje jakoby wessaną z wielkich żył głównych przy sercu a tym sposobem zostaje też ułatwione napełnienie się przedsionków. Przeciwnie podczas wdychu ułatwione jest wypróżnienie się komórek sercowych do tętnic, gdyż wówczas przez ścieśnienie ścian klatki piersiowej powstaje wyższe ciśnienie śródklatkowe, które działa i na serce. Podobne ułatwienie krążenia, jak dla wielkiego obiegu, powstaje w samych płucach i dla małego obiegu.

Wynika z tego jasno, że przyspieszenie obiegu krwi i pracy sercowej najskuteczniej ujawnić się musi przy takich ćwiczeniach, gdzie oddechanie do najgłębszych oddechów potęgować się może równocześnie ze zwiększeniem się wymogów pracy siły sercowej.

Drugą siłą pomocniczą obiegu krwi jest ruch mięśniowy. Do mięśnia pracującego dopływa więcej krwi, a zresztą mięsień pracujący wywiera nacisk na wiotkie ściany otaczających żył i tym sposobem dopomaga do szybszego krwi w nich obiegu. Ten wpływ na krążenie będzie tem rańniejszy, im większe masy mięśniowe w ruch się wprawi; wpływ ten będzie na ruch obiegowy tem trwałej i rańniej działać, im rytmiczniej, im regularniej będą po sobie następować skurcz i zwątlenie pracujących mięśni. A wiemy przecie, że szczególnymi cechami ruchów szybkościowych i ciągłych są właśnie obydwie te własności: 1. praca masowa (wspólna) wielkich grup mięśniowych,

przede wszystkim zaś praca nóg obfitujących w wielkie pnie żyłne, w których zresztą, w spoczynku, krew utrudnia sobie ciężarem własnym krążenie i 2. stałe rytmiczne następstwo skurczu i zwątlenia pracujących mięśni.

Ale jeszcze i w innym względzie oddziałują wydatne ruchy na obieg krwi, a mianowicie przez stosunki anatomiczne, zachodzące we wzajemnym położeniu do siebie wielkich pni żylnych, a wiążadeł i powięzi, napiętych ponad żyłami w pewnych miejscach ciała. I tak wielka żyła udowa leży w pachwinie pod wiążadłem Pouparta, przebiegającym od przodkowego wyrostka kości biodrowej do kości łonowej. Jeżeli udo zwraca się rańnie na zewnątrz a wypręża ku tyłowi, to wiążadło to napina się mocno i uciska wielką żyłę pod niem leżącą. Jeżeli udo zwraca się na wewnątrz i zgina, to wiążadło luźnieje, pociąga ku górze górną ścianę żyły, która spojona jest z wiążadłem i z tkankami otaczającymi i tym sposobem rozszerza naczynie. Jeżeli te ruchy uda powtarzać się będą na przemiany, to także wielka żyła udowa będzie na przemiany rozszerzana i uciskana, to znaczy: ponieważ zastawki żyłne pozwalają płynąć krwi w żyłach tylko w jednym kierunku, przeto krew żylna będzie wsysaną ku sercu, krążenie krwi będzie znacznie wzmocnione w tem miejscu (pod więzmem Pouparta). A ruchy, które kończyła dolna wykonywa podczas chodu w górę, podczas biegu, podczas wiosłowania w siadzie wiosłarskim, podczas pływania są właśnie takimi ruchami, przy których również rytmicznie odbywa się na przemiany silne zginanie i wyprężanie uda a wraz z tem również rytmicznie wprawia się w ruch skuteczny ów pomocniczy mechanizm dla krążenia krwi żylnego. — Podobny mechanizm, który atoli w sprawie ćwiczeń cielesnych daleko mniejsze ma znaczenie, znajduje się na szyji, powyżej obojczyka dla pni żylnych ramienia i szyji.

Wszelakoż, jak nadmieniono, mechanizm ten w pachwinie działa tylko przy wydatnych ruchach uda. Tak samo tylko wydatne ruchy uda są owymi ruchami mięśniowymi, które same przez się wybitny wpływ wywierają na obieg krwi w potężnych naczyniach krwionośnych kończyn dolnych. Podczas stania objawia się, jak wiadomo, ciśnienie hydrostatyczne, jakie ciężar własny krwi w żyłach wywołuje, w ten sposób, że żyły przebiegające od dołu ku górze a powyżej serca położone (żyły głowy, ramion i klatki piersiowej) wypróżniają się łatwiej, żyły zaś położone poniżej serca, szczególnie żyły kończyn dolnych, wypróżniają się powolniej. Skutkiem tego, po dłuższym staniu żyły dolnej połowy ciała są mocniej napełnione, obieg krwi staje się tu leniwym. U ludzi, którzy wiele stać muszą a mało ruchu używają, nie trudno z tego powodu w żyłach dolnej połowy ciała, skutkiem tego ciśnienia samą siłą ciężkości, o trwałe rozszerzenia żył na kończynach dolnych (żyłaki), albo o rozszerzenia żył odbytnicy (krwawnice, hemoroidy).

Jeżeli tedy ruchy ciągle wykonuje się bardzo powoli i w bardzo nieznacznym rozmiarze, to podniecenie, jakie one wywierają na przyspieszenie żylnego obiegu krwi, staje się ostatecznie tak małym, że ów wręcz przeciwny wpływ siły ciężkości krwi żylniej nie będzie przemożony, a nie będzie dlatego właśnie, że takie możliwie najmniejsze i najpowolniejsze ruchy ciągle powodują nader mały nakład pracy mięśniowej a tem samem także tylko nieznaczące ożywienie czynności oddechowej. Tem samem zatem odpadnie także pobudzenie obiegu krwi głębszymi oddechami. Typem tej postaci ruchu ciągłego, będącej bez wpływu na płuca,



serce i krążenie, jest powolny chód drobnym krokiem, jużto jako wygodniejsza przechadzka, jużto jako wolny chód drobnym krokiem, jaki zakorzenił się niestety na naszych (niemieckich) boiskach przy wykonywaniu ćwiczeń rządowych.

Przy tej więc postaci chodu — ponieważ owe sły pomocnicze krążenia nie mogą odpowiednio działać — przepelniają się kończyny dolne krwią, cięższą. Zamiast pobudzenia krążenia występują zastoje; ciała nużące nie wydzielają się z ustroju i dlatego ruch, przedstawiający sam przez się tak małą pracę, sprowadza wnet uczucie znużenia.

Podczas gdy krzepki wędrowiec, idąc wyciągniętym szybkim krokiem, jest stale rześkim, to powoli włączający się „spacerowicz” wnet potrzebuje spoczynku; a jednak pierwszy wykonywa tylekroć większą pracę mięśniową! — Zaprawianie zatem do swobodnego tego chodu, który staje się półautomatycznym chodem także w życiu codziennem, jest istotnem zadaniem wychowawczej gimnastyki, a wszelkich drobnych kroczków, zanadto ozdobnego dreptania należy zupełnie zaniechać — nawet w gimnastyce dziewcząt.

W tem miejscu chcę tylko zaznaczyć wartość, jaką dla kształcenia charakteru posiada tęgi dziarski chód, oznaka stanowczości świadomej celu a rwącej się do pracy.

Rzuciwszy jeszcze raz okiem na dotychczasowe wywody, widzimy, jak wielki wpływ mają ćwiczenia szybkościowe i ciągle na czynność a zarazem na ćwiczenie płuc i serca. Co do serca, to obok wzmoczenia się czynności jego własnej, podnieśliśmy w szczególności pobudzenie krążenia, które występuje wskutek głębszego oddechania i rytmicznego wydatnego ruchu wielkich mas mięśniowych, szczególnie kończyn dolnych.

W szczególności widzieliśmy, że ćwiczenia szybkościowe, w ściślejszem znaczeniu, uprawiane aż do ostatnich granic szybkości, prowadzą zawsze do znużenia płuc i serca, do chwilowego wypowiedzenia czynności tych narządów, poczem w spokoju następuje szybkie ich wytechnienie; podczas gdy ćwiczenia szybkościowe w obszerniejszem znaczeniu bywają doprowadzane po większej części tylko do początku tych objawów znużenia płuc i serca a potem dobrowolnie przez ćwiczącego miarkowane albo zakończone tak, że unika się zaburzenia równowagi pomiędzy wymogiem a pracą.

Przy ruchach ciągłych zachodzą ważne różnice stosownie do tego, czy rozchodzi się o wykonanie najwyższej pracy pod względem trwania, która zawsze kończy się ogólnem wyczerpaniem, dotykającym szczególnie także serca, albo też stosownie do tego, czy rozchodzi się o średnią pracę ciągłą, powodującą częstokroć nadwyzczaj wielką ogólną sumę zwiększonej pracy płuc i serca, albo nareszcie, czy rozchodzi się o ruch ciągły w tak małym rozmiarze wykonywany, że w rzeczywistości jest bez wpływu, ba nawet, miast pobudzać krążenie, sprowadzić w niem może zastoje. (C. d. n.).

## Ćwiczenia wolne

czyli  
wspólne na miejscu

przez  
Władysława Janikowskiego.

(Ciąg dalszy).

### Lekcya XXX.

**Osnowa:** podnoszenie i przenoszenie ramion różnostronne. Ruchy tułowia. Ruchy nóg mieszane: podnoszenie i uniki.

**Postawa zasadna:** ramiona zwiśle.

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

#### A.

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

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

III. „Postawa (l. do prawej), prawą zakrok. Tak samo: na 1. skłoń się w prawo, na 2 w lewo — 1., 2. (3)“.

IV. „Postawa (pr. do l.) — wraz! Lewą nogę podnieś wprzód — 1., unik wstecz — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ramiona (przodem) w pion, lewa noga wprzód — 1., ramiona w bok, unik — 2. (3)“.

VI. „Prawą nogę podnieś wprzód — 1., unik wstecz — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ramiona w pion, prawa noga wprzód — 1., ramiona w bok, unik — 2. (3)“.

„Obunóż skok wprzód i wstecz, na miejscu (na palcach stóp) — skacz!“ Takt od 1 do 20.

#### B.

I. „Ramiona wprzód — 1., przenieś w pion — 2. (3)“.

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

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

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

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. wprzód, lewa noga wstecz — 1., unik w bok — 2. (3)“.

VI. „Prawą nogę podnieś wstecz — 1., unik w bok — 2. (3)“.

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

„Obunóż skok w bok (w lewo, prawo) na miejscu (na palcach stóp) — skacz!“ Takt od 1 do 20.

#### C.

I. „Ramiona w bok — 1., przenieś wprzód — 2. (3)“.

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

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

IV. „Skokiem postawa — wraz! Lewą nogę podnieś w bok — 1., unik wprzód — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ramiona i lewa noga w bok — 1., ramiona i unik wprzód — 2. (3)“.

VI. „Prawą nogę podnieś w bok — 1., unik wprzód — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ramiona i prawa noga w bok — 1., ram. i unik wprzód — 2. (3)“.

„Przysiad, ręce oprzyj o kolana, na miejscu wprzód i wstecz — skacz!“ Takt od 1 do 10.

#### D.

I. „Wstań! Ram. (bokiem) w pion zewnątrz — 1., przenieś wstecz do środka 2. (3)“.

II. „Lewą rozkrok. Tak samo: na 1. skłoń się w lewo, na 2. wprzód, na 3. się prostuj — 1., 2. (3)“.

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

IV. „Postawa (lewa do prawej) — wraz! Lewą nogę podnieś wstecz do środka — 1., unik wprzód zewnątrz — 2. (3)“.



V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w pion zewnątrz, lewa noga wstecz do środka — 1., ramiona wstecz do środka, unik wprzód zewnątrz — 2. (3)“.

VI. „Prawą nogę podnieś wstecz do środka — 1., unik wprzód zewnątrz — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ramiona w pion zewnątrz, prawa noga wstecz do środka — 1., ram. wstecz do środka, unik wprzód zewnątrz — 2. (3)“.

„Lewą nogę skrzyżuj przed prawą: w postawie skrzyżnej w lewo na miejscu wprzód i wstecz (na palcach stóp) — **skacz!**“ Takt od 1 do 20.

#### E.

I. „Ramiona (silnie) wstecz — 1., przenieś w bok — 2. (3)“.

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

III. „Zmiana postawy skokiem — **wraz!** Tak samo — 1., 2. (3)“.

IV. „Postawa (prawa do lewej) — **wraz!** Lewą nogę podnieś wprzód zewnątrz — 1., unik wstecz do środka — 2. (3)“.

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

VI. „Prawą nogę podnieś wprzód zewnątrz — 1., unik wstecz do środka — 2. (3)“.

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

„Przysiad, ramiona w bok, na miejscu w bok w lewo, prawo — **skacz!**“ Takt od 1 do 10.

#### F.

I. „Wstań! Ramiona w bok — 1., przenieś w pion — 2. (3)“.

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

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

IV. „Postawa skokiem — **wraz!** Lewą nogę podnieś wstecz zewnątrz — 1., unik wprzód do środka — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. w bok, lewa noga wstecz zewnątrz — 1., ram. w pion, unik wprzód do środka — 2. (3)“.

VI. „Prawą nogę podnieś wstecz zewnątrz — 1., unik wprzód do środka — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. w bok, prawa noga wstecz zewnątrz — 1., ram. w pion, unik wprzód do środka — 2. (3)“.

„Prawą nogę skrzyżuj przed lewą: w postawie skrzyżnej w prawo na miejscu wprzód i wstecz (na palcach stóp) — **skacz!**“ Takt od 1 do 20.

(C. d. n.).

## Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austrii.

**Związek.** Posiedzenie Wydziału odbyło się we Lwowie d. 16 maja 1897. Obecni: przewodniczący d. Czarnik, wydziałowi: Cenar, Durski, Dziędzielewicz, Fiszer, Krobicki, Padewski, Romanowski, Tarnawski, Wallek, Wierzejski. Usprawiedliwili nieobecność dd.: Lipiński, Nartowski, Romanowicz, Śłosarski i Turski.

Odczytany protokół posiedzenia z 7. marca b. r. przyjęto bez zmiany.

Przed przystąpieniem do porządku dziennego wysłuchano szczegółowego sprawozdania d. Durskiego z pierw-

szej lustracji związkowej, przeprowadzonej 9. maja b. r. w Towarzystwie gimnast. Sokół w Stanisławowie, jako centralnem gnieździe okręgu VII. Sprawozdanie to, będące chlubnem świadectwem prawidłowego rozwoju i życia w zlustrowanem Towarzystwie przyjęto z pełnem zadowoleniem do wiadomości i polecono sprawozdawcy umieścić je jako osobny artykuł w Przewodniku gimnastycznym i wytknąć w nim spostrzeżone drobne usterki, w szczególności zaś złe trzymanie się druhów ćwiczących po ukończeniu ćwiczenia i niezwracanie uwagi na to, aby członkowie Towarzystwa, którzy zgłaszają się do udziału w ćwiczeniach, poddawali się poprzednio oględzinom lekarskim, co ze względu na interes tychże członków, jak na ewentualną odpowiedzialność Towarzystwa, powinno być przez nie przynajmniej o tyle przestrzegane, aby w danym razie dotyczący druh nie miał podstawy użalać się na to, że nie zwrócono mu uwagi na potrzebę zasięgnięcia zdania lekarza.

Następnie przyjęto do wiadomości sprawozdanie d. Czarnika, jako reprezentanta Związku na uroczystości poświęcenia sztandaru Towarzystwa gimnastyczn. Sokół w Żółkwi, odbytej 9. maja b. r. Uroczystość odbyła się dobrze, a nastrój jej usprawiedliwia nadzieję, że ustanie dotychczasowe zupełne zaniedbywanie ćwiczeń gimnastycznych, co w stosownej chwili wytknął Towarzystwu delegat Związku.

Przyjęto do Związku Towarzystwo gimnast. Sokół w Bursztynie, założone d. 20. sierpnia 1896 a liczące 20 członków i przydzielono je do okręgu VII. (stanisławowskiego), tudzież Towarzystwo Sokół w Chrzanowie, założone d. 11. kwietnia 1897 a liczące 32 członków i przydzielono je do okręgu I. (krakowskiego).

W sprawozdaniu Wydziału za r. 1896/7, które ma wypracować sekretarz w porozumieniu z prezydym Związku, uchwalono podać do wiadomości, że skutkiem upływu czasu ustępuje prezes, pierwszy zastępca prezesa, pięciu wydziałowych wybranych na trzy lata, a dwóch na 1 rok i uchwalono przedłożyć V. Zjazdowi delegatów wniosek co do stosownego uzupełnienia Wydziału.

Temuż Zjazdowi ma być przedłożony wniosek na odbycie następnego (VI.) Zjazdu we Lwowie, jeżeliby na Zjeździe stanisławowskim nie był postawiony wniosek odmienny, względnie właściwy delegat nie zaprosił Zjazdu do innego miejsca.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie skarbnika o ruchu kasowym za czas od 1. stycznia do 15. maja 1897 i polecono umieścić je w sprawozdaniu Wydziału.

Zniżono wkładkę Towarzystwu gimnastyczn. Sokół w Bóbrce na r. 1897 za 43 członków z 50 na 36 ct. i Towarzystwu gimnastyczn. Sokół w Żółkwi na r. 1897 z 50 na 40 ct.; prośbie zaś Towarzystwa gimnastyczn. Sokół w Rohatynie odmówiononiżenia z powodu nieprzedłożenia sprawozdania za r. 1896.

Przyjęto do wiadomości, że Wydział krajowy wyasygnował już subwencję 100 złr. uchwaloną na posiedzeniu Sejmu z d. 13. lutego b. r. na wydawnictwo podręczników do nauki gimnastyki.

Z powodu ciągle powtarzających się wypadków rozselania przez Towarzystwa związkowe tak do Związku jak do wszystkich towarzystw sokolich tak zwanych listów dłużnych, cegiełek itp., celem udzielania datków lub zbierania składek na budowę domów sokolich, uznano za konieczne zwrócić uwagę tychże towarzystw związkowych, że takie zbieranie składek wprawdzie jest uzasadnione w poczuciu łączności sokolej, lecz okazuje się wobec rzeczywistych stosunków zupełnie niewłaściwym, ponieważ wszystkie Towarzystwa sokole mają swoje miejscowe cele, a walczą z niedostatkiem i trudnością pokrywania własnych potrzeb i niedoborów, że zatem podobne apelowanie do ofiarności ogółu sokolego musi



z konieczności spotykać się z zawodem i stratą wydatków na druki, portorya itp.

Zatwierdzono ostateczny program Zlotu stanisławowskiego i zastosowano doń program Zjazdu delegatów o tyle, że 6. czerwca odbędzie pierwsze publiczne posiedzenie o 10. godz. rano, a 7. czerwca drugie publiczne posiedzenie o godz. 10½ rano.

Przyjęto do wiadomości program zlotu wadowickiego i uchwalono, że Związek w tym Zlocie ma reprezentować wydziałowy jego d. Leonard Tarnawski, prezes Sokoła przemyskiego.

Przyjęto do wiadomości doniesienie okręgu VI. (tarnopolskiego), że na mocy uchwały z 28. marca b. r. odbędzie się w Tarnopolu 4. lipca b. r. Zlot okręgowy, tudzież zatwierdzono główne punkty programu tego Zlotu, polecając d. Durskiemu odbyć w Tarnopolu lustrację związkową i przy tej sposobności zwrócić uwagę przewodnictwa okręgowego, że z programu zlotowego należałoby wypuścić punkty zbędne, kosztowne i nużące. — Delegatów Związku na ten Zjazd ma oznaczyć komisya miejscowa.

Przyjęto do wiadomości doniesienie okręgu III. (rzeszowskiego), że na 16. maja zwołane jest posiedzenie Wydziału okręgowego, a między przedmiotami obrad jest także wniosek okręg. grona nauczycielskiego na urządzenie Zlotu okręgowego, tudzież takie samo doniesienie okręgu II. (tarnowskiego), który nad Zlotem swoim miał obradować na posiedzeniu 9. maja b. r.

Kurs nauczycielski wakacyjny uchwalono urządzić we Lwowie w czasie od 16. lipca do końca sierpnia 1897 pod kierunkiem d. Romualda Kwiatkowskiego, wydziałowego i członka Grona nauczycielskiego Towarz. gimnast. Sokół we Lwowie i Grona związkowego, przy pomocy jednego z członków pierwszego grona, którego on sam wybierze i jednego z lekarzy lwowskich, którego komisya miejscowa w tym celu uprosi. Kandydaci na ten kurs mają zgłaszać się do Wydziału Związku za pośrednictwem miejscowego Towarz. gimnast. Sokół należącego do Związku, a obok dotychczasowych warunków dopuszczenia do uczestnictwa w kursie wymaga się od Wydziałów Towarzystw związkowych, aby polecały tylko takich kandydatów, o których mogą przypuszczać na pewnej podstawie, że po ukończeniu kursu będą kierownikami, a względnie pomocnikami kierowników ćwiczeń gimnastycznych w Towarzystwach sokolich. Kandydatom kursu zapewnia się bezpłatne pomieszkanie. O pozwolenie używania sali i przyrządów gimnastycznych należy udać się do Wydziału Towarz. gimnast. Sokół we Lwowie.

Wniosek Wydziału Towarzystwa gimnastycznego Sokół w Sanoku nadesłany na Zjazd delegatów, a opiewający: „Złoty ogólny mają się odbywać co lat 5; zloty okręgowe odbywają się z reguły co dwa lata, jednakże każdy okręg winien urządzić w ciągu 5 lat z wykluczeniem roku zlotu ogólnego przynajmniej jeden zlot“ — uchwalono przedłożyć Zjazdowi z wnioskiem na odrzucenie, ponieważ co do terminów zlotów zapadła uchwała niedawno, bo na IV. Zjeździe delegatów d. 29. czerwca 1896, a w ciągu jednego roku nie zaszło i nie mogło zająć nic takiego, coby usprawiedliwiało uchwałę powyższej przeciwną.

Natomiast uchwalono przedłożyć V. Zjazdowi do przyjęcia i uchwalenia wniosek d. Walleka, opiewający tak: „Z powodu przypadającej w r. 1902 dziesiątej rocznicy powstania Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich, V. Zjazd delegatów uchwali odbyć w tymże roku IV. Zlot powszechny we Lwowie i poleci równocześnie Wydziałowi Związku wstawiać corocznie do budżetu 500 zlr. na budowę boiska“.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie d. Czarnika, że z powodu spóźnienia odpowiedzi na kwestyonarz Wydziału, mógł dopiero niedawno przystąpić do wypracowania projektu regulaminu ubiorowego, i że dopiero po bliższym rozpatrzeniu tego projektu przez komisję miejscową rozesłać się go wszystkim wydziałowym.

Towarzystwu gimnastycznemu Sokół w Bochni, na prośbę o pozwolenie wezwania wszystkich gniazd związkowych do wzięcia udziału w uroczystym obchodzie w dniu 5. września b. r. setnej rocznicy legionów polskich i wmurowania w kościele bocheńskim tablicy pamiątkowej na cześć Jana Henryka Dąbrowskiego, pozwolono zaprosić tylko gniazda należące do okręgu krakowskiego za porozumieniem się z Wydziałem okręgowym (§. 18. regul. dla okr.).

Temu samemu Towarzystwu, na prośbę o pozwolenie zaproszenia gniazd z różnych okręgów do wzięcia udziału w wyznaczonej na 29. czerwca b. r. uroczystości poświęcenia sztandaru, pozwolono zaprosić tylko delegatów gniazd leżących w okręgu krakowskim.

Przyjęto do wiadomości „ćwiczenia okazowe na r. 1897“ nadesłane przez Związek Sokolów polskich w państwie niem.

Przyjęto do wiadomości, że na obchodzie 30-tej rocznicy Towarz. gimn. Sokół we Lwowie d. 25. marca b. r. uczestniczył reprezentant Związku, a Wydział Towarz. gimn. Sokół w Gródku urządził 2. maja b. r. koncert na uczczenie rocznicy konstytucji 3. maja.

Przyjęto do wiadomości doniesienia Towarzystw gimn. Sokół w Kopyczyńcach, Kołomyi, Bóbrce, Bochni, i Gorlicach o dokonanych wyborach Wydziałów a wzgl. delegatów związkowych.

Towarzystwo gimn. Sokół w Przemysłu wykluczyło znowu jednego członka za czyn niehonorowy, a nazwisko jego ma być podane wszystkim Towarzystwom związkowym do wiadomości.

Wskutek zaproszenia przez „telovadno društvo Celjski Sokol“ na uroczystość poświęcenia sztandaru w d. 6. i 7. czerwca b. r. i zawody gimnastyczne wszystkich słowiańskich Towarzystw sokolich uchwalono wysłać stosowne pismo.

Takie same pismo ma być wysłane do „Stowarzyszenia obywateli dla gimnastyki Duszan Silny“ w Białogrodzie wskutek zaproszenia na uroczystość poświęcenia sztandaru w dniu, który jeszcze osobno będzie podany do wiadomości Związku.

Zaproszenie Dr. Jerzego Gutha na „kongres olimpijski“ w Hawrze w r. 1897 przyjęto do wiadomości.

Przedstawienie, ewentualnie rekurs przeciw wezwaniu do zapłaty podwójnej należności stempłowej z powodu nieostemplowania doniesienia do Ministerstwa o zmianie statutu Związku, załatwiła kraj. Dyrekcya skarbu odmownie, ponieważ zdaniem jej Związek nie należy do kategorii stowarzyszeń, o których jest mowa w poz. tar. 75. lit. r. — Przyjęto do wiadomości.

O pouczenie w sprawie zawiązywania towarzystwa sokolego odniósł się i otrzymał odpowiedź potrzebną: komitet we Frysztacie, p. Stefan Jakubowski w Bukaczowcach, d. Janusz Górski w Lisku, p. Jan Ludkiewicz w Żurawnie, d. Koliński w Horodence i Dr. Paweł Biedka w Chrzanowie. — Przyjęto do wiadomości.

Uchwalono wydrukować nakładem Związku podręcznik dla nauczycieli gimnastyki „100 lekcji praktycznych ćwiczeń wspólnych ciężarkami i laską żelazną, 3- i 4-taktowych, dla użytku nauczycieli Towarzystw sokolich“ układu d. Jana Durskiego, jako część składową drukujących się już dla powyższego celu lekcji praktycznych; „Drażek“, ukł. d. Edmunda Cenara, — „Poręcze“. ukł. d. Antoniego Durskiego, — „Kółka“ ukł. d. Dr. Teofila Tyszeckiego i „Koń“ ukł. d. Władysława Janikowskiego. Ponieważ zaś zamierzone jest wydawnictwo jeszcze kilku innych podręczników, — a w pierwszym rzędzie wiernego tłumaczenia rozporządzenia Ministerstwa wyznań i oświaty w sprawie nauki gimnastyki w szkołach średnich, — upoważniono dd. Antoniego Durskiego, Edmunda Cenara



i Władysława Janikowskiego do wydawania opinii technicznej, a komisją miejscową do zezwalania na wydrukowanie podręczników, które ci druhowie uznają jako potrzebne i należyście opracowane.

Na tem, nie wyczerpawszy porządku obrad, zakończono o godz. 2.

Dr. X. F.

### Okręg I. krakowski.

Wydział okręgowy ogłosił i rozesał do gniazd swego okręgu następująca

#### O d e z w ę :

Na dniu 6. i 7. czerwca b. r. zwołany jest I. Zlot Sokolów krakowskiego okręgu do Wadowic.

Program został ogłoszony — „rozказы i wskazówki“ rozesłane\*).

Zlot ten — to roczny przegląd Sokolów krakowskiego okręgu, jako jednej drużyny; to złożenie dowodu, że rok ubiegły marnie nie minął, że żywie idea sokola, że rośnie i idzie naprzód praca sokola.

Więc stanąć mają karne hufce w szeregach i na boisku, a poza niemi uściskać ma dłonie zwarta brać sokola — jedna. Zacierają się gniazda — staje sokolstwo.

Niech na boisku dźwigną się w górę silne ramiona, by wykazać dorobek siły, zdrowia i dziarskości.

Niech w szeregach staje brać karna, ochocza, świadoma swej siły — świadoma, że siła w jedności, że potęga w idei.

Mamy wykazać dorobek dzielności fizycznej i dorobek dzielności moralnej.

Wezwani na ten doroczny przegląd Sokolów krakowskiego okręgu — winni się stawić wszyscy, — wszyscy co nie z słów tylko, lecz z czynów i ducha Sokolami.

Uchylić się od stawienia mogą ci jedynie, którym prawdziwa niemożność w drodze staje. To nie zaproszenie — to wezwanie. I jeszcze jedno: Zlot okręgowy po raz pierwszy urządzony, niech ma właściwy — sokoli charakter. Urządzamy go w wadowickiem gnieździe, — lecz to nie gościna — to punkt zborny.

Od gospodarzy naszych nie wolno nam żądać przyjęć, uroczystości, objawów gościny — dać nam ich — im samym nie wolno.

To zebranie się szyków sokolich na oznaczonym boisku, na którym goście i gospodarze w jedne zszeregowani hufce stanąć mają, — ma dowieść, że hasła sokole: hart i karność, siła i godność, dzielność ciała i dzielność ducha — to nie czcze słowa.

Czołem!

### Z Wydziału Okręgu krakowskiego.

A. Swiderski.

W. Turski.

Wadowice, jedno z najnowszych miast naszego kraju, robią przygotowania postępujące żywym tempem, aby Zlot wypadł jak najświetniej i aby program Zlotu był wykonany należyście. Jak najważniejszą częścią tego programu będą ćwiczenia, tak też obok przygotowania ich, największego wymagała starania budowa boiska. Wybrano na nie prześliczne miejsce w dolinie Skawy, skąd roztaczają się prześliczne widoki górskie a między nimi najpiękniejszy widok Babiej góry występującej majestatycznie na tle innych gór. Samo boisko 30 m. długie, a 32 m. szerokie, ma od strony zachodniej, północnej i wschodniej pas wolny, szeroki cztery m., od południowej

\*) W ogłoszonym „wyciągu z regulaminu odznak służbowych“ zaszła ta omyłka, że w pierwszym ustępie zamiast „b) w strojach ćwiczebnych odznak nie ma żadnych“, powinno być: „naczelnicy gniazd pasek ćwiczebny niebieski“, a w drugim ustępie do słów pod „c) naczelnik okręgowy przepaska niebiesko-biała 10 cm. szeroka“ należy dodać: i trąbka 14 cm. długa i t. d. jak pod d) (p. „Przew. gimn.“ nr. 5. z r. 1897).

(na pomieszczenie przyrządów) sześć metrów. Poza otaczającą baryerą pozostawiono na miejsca stojące sześć metrów przestrzeni niezasłoniętej od południa całkiem, od wschodu i zachodu w mniejszej połowie. Tylko od północy umieszczono trybunę z 3 łóżami i miejscami siedzącymi, długą 52 m. Miejsce zboru dla ćwiczących umieszczono za trybuną i w wyższej połowie wschodniego i zachodniego oszalowania. Wejście na boisko wygodne, 6 m. szerokie, dla ćwiczących od zachodu, dla widzów od wschodu. Ćwiczenia, według orzeczenia znawców bardzo piękne, są już należyście przerobione, a to zarówno ćwiczenia wolne jak laskami i maczugami, Sokół krakowski, który przysłała 150 ćwiczących, wykona poza ogólnymi ćwiczeniami jednego dnia piramidy na koniach, a drugiego ćwiczenia szkoły jazdy konnej. Inne gniazda okręgowe wystąpią także licznie w pochodzie i na boisku. Festyn ogrodowy w połączeniu z loteryą fantową będzie pierwszą tego rodzaju zabawą w Wadowicach. Loterya fantowa dobrze się zapowiada, a ręczą za to panie miejscowe i okoliczne, które zajęły się jej urządzeniem. Uroczysty pochód z boiska przez najpiękniejszą ulicę, zatrzyma się na rynku dla złożenia hołdu miastu, którego Reprezentacya zawsze jest dbałą o dobro i rozwój miasta, a daleka od małomiejskiej zaściankowości, umie w poważnych chwilach stanąć na wysokości swego zadania, co ostatnie wypadki aż nadto dobrze wykazały. Inne uroczystości zapowiadają się dobrze. Komisya kwaterunkowa rozporządza kwaterami i zbiorowemi i osobnemi, a gotowość, z jaką tutejsi obywatele ofiarują prywatne swe mieszkanie, świadczy o pochwalaniu celów i uznaniu działalności Towarzystw sokolich. Nie zapomniano także i o części gastronomicznej, a osobna w tym celu wybrana komisya zapewnia uczestników, że nie znajdą powodu do utyskiwań.

A zatem do widzenia druhowie Sokolów! Przybywajcie jak najliczniej, a ćwiczeniami wykonanemi należyście, złożcie dowód dojrzałości i rozumienia obowiązków sokolich!

**Bochnia.** Szósty rok istnieje nasze towarzystwo. Przy 10.000 mieszkańców liczy gniazdo nasze dziś 187 członków. Żywsze życie obudziło się u nas w zeszłym roku w chwili, w której otrzymaliśmy z rąk pp. Tytusa i Antoniny Meysnerów wspaniały dar, najpiękniejszy w sokolstwie sztandar wartości 850 złr. w. a. Odtąd to do dzisiaj przybywa nam w każdym miesiącu kilku nowych członków, więcej nas też dziś staje do ćwiczeń i na Zlot do Wadowic pojedzie nas przynajmniej 40. Druhów, posiadających strój sokoli, liczymy dziś 60. Posiadamy własną salę, ale zbyt szczupłą i nieodpowiadającą wymaganiom higienicznym, dlatego zbieramy od roku fundusze na przyszły budynek. Fundusz budowy wynosi dziś 1791 złr. 90 ct. Do szybkiego wzrostu jego przyczyniły się w znacznej części panie z Bochni i okolicy, które zawiązały między sobą osobny komitet budowy przyszłego gniazda.

Ceniąc życzliwość i materyalne poparcie publiczności, odwzajemniamy się jej w ten sposób, że prawie bezinteresownie prowadzimy gimnastykę dla młodzieży szkolnej. Chłopcy ćwiczą się w 8 godzinach tygodniowo, dziewczątka w 6 godzinach tygodniowo. Serce rośnie z radości na widok czasem i 150 młodzieży karnej, ćwiczącej pod kierunkiem dwu nauczycieli i dozorem szkolnym, któremu niniejszem składamy publiczne uznanie za współdziałanie w prowadzeniu młodzieży poza budynkami szkolnymi.

Jak w roku ubiegłym, tak i teraz w połowie czerwca urządzimy popis młodzieży, tak chłopców, jak i dziewcząt, a na każdym popisie ogród nasz zapełnia się rodzicami młodzieży i publicznością, która cieszy się, widząc w szeregach młodzieży wzorowy porządek i posłuch przodownikom.

Na dzień 29. czerwca 1897 zapowiedzieliśmy poświęcenie sztandaru, a ciesząc się



sympatją gniazd sąsiednich, spodziewamy się licznego ich udziału.

Już teraz przygotowujemy uroczystość pamiątkową setnej rocznicy legionów polskich i twórcy ich Jana Henryka Dąbrowskiego, którego wioska rodzinna leży o 11 klm. od miasta Bochni. W dniu 5. września b. r. będzie odsłonięcie w kościele farnym tablicy pamiątkowej, projektowanej przez znanego i cenionego u nas i za kordonem artystę malarza L. Stasiaka a rzeźbionej przez W. Samka.

Własnym nakładem wydaliśmy piękny obraz „miejsce rodzinne Dąbrowskiego“. Treść obrazu jest podniosłą, budzącą wiarę w lepszą przyszłość, którą gotuje sokolstwo. Obraz ten rozesłaliśmy wszystkim gniazdom w Galicyi, celem jego rozpowszechnienia.

By zaznajomić szerszą publiczność ze stosunkami Europy w czasie powstania legionów polskich, urządziliśmy szereg wieczorków, na których prof. gimn. Edward Kozłowski wygłosił trzy odczyty „O Dąbrowskim i legionach polskich“. Sala nasza była pełną drużyny i szerszej publiczności.

Radzie powiatowej bocheńskiej uczyniliśmy propozycję, czyby nie wzięła inicjatywy do postawienia w Bochni pomnika dla Henryka Dąbrowskiego.

Z uznaniem podnieść należy szczere chęci członków naszego gniazda. Ci widząc, że tak na uroczystość poświęcenia sztandaru, jak i na obchód rocznicy legionów potrzeba nakładów, sami dobrowolnie zawiązali kółko dramatyczne, które wystawiło już trzy jednoaktówki. Na uroczystym wieczorku rocznicy ogłoszenia konstytucji 3. maja, odegrało kółko obraz historyczny Adama Staszczyka „Kościuszko w Petersburgu“. Sala na tym wieczorku była tak zapełniona, że musieliśmy pozejmować drzwi wiodące do sąsiednich ubikacji, bo i te były pełne drużyny i publiczności. Kółko dramatyczne, zostające pod kierunkiem niestrudzonego, ożywionego jak najlepszymi chęciami inż. J. Krudowskiego, położyło sobie za zadanie nie tylko stronę materyalną, ale też wytknęło sobie cel, popularyzowanie komedyi i dramatu wyłącznie autorów polskich, obznajmianie szerszej publiczności z naszą literaturą, budzenie do życia właściwego mieszczaństwa, które kiedyś, jeżeli sokolstwo ma się w pełni rozwinąć, musi stanowić jego rdzeń, jego stałą podstawę. Zyskawszy mieszczaństwo, będzie już tylko jeden krok do ludu.

**Chrzanów.** Za inicjatywą Dra Pawła Biedki i Stanisława Michalskiego, zwołane ad hoc obszerniejsze zgromadzenie uchwalilo statut dla założycy się mającego Towarzystwa gimn. Sokół w Chrzanowie, a reskryptem z 11. kwietnia b. r. l. 30 456 przyjęło Namiestnictwo ten statut do wiadomości. Na razie przystąpiło do Towarzystwa 32 członków, którzy na Walnem zgromadzeniu 11. maja b. r. wybrali wydział w następującym składzie: prezes Jan Bieroński, zast. prez. Władysław Dygulski, sekretarz Dr. Paweł Biedka, skarbnik Jakób Zach, gospodarz Stanisław Michalski, bibliotekarz Michał Makuch i dd. Dr. Kazim. Woynarowski, August Ajdukiewicz, Władysław Kropiowski i Andrzej Kontnik. — D. Stanisław Michalski, egzaminowany nauczyciel gimnastyki, podjął się bezinteresownego prowadzenia ćwiczeń.

**Kraków.** Na posiedzeniu dnia 30. kwietnia b. r. ukonstytuował się Wydział Sokoła pod przewodnictwem prezesa Dra Wawrzyńca Stycznia, wybierając I. zast. prezesa d. Karola Szurka; II. zastępcą prezesa d. Władysława Turskiego, sekretarzem d. Mieczysława Ujejskiego, tegoż zastępcą d. Dra Maxyma Dolińskiego, dyrektorem d. Adama Świdrygellę-Świderskiego, tegoż zastępcą d. Jana Pawlicę, skarbnikiem d. Dra Michała Koya, zastępcą skarbnika d. Eugeniusza Rejnera, gospodarzem d. Dra Kazimierza Służewskiego, zastępcą tegoż d. Wincen-tego Piwowarskiego, bibliotekarzem d. Szczęsnego Rucińskiego, chorążym d. Franciszka Dydusiaka, delega-

tami do grona nauczycielskiego dd. Dra Michała Koya i Józefa Zelka. Imieniem Wydziału Sokoła *Ujejski.*

**Wadowice.** W r. 1896 należeli do Zarządu naszego Towarzystwa sokolego następujący druhowie: prezes Józef Kurowski, zastępcą Eugeniusz Głuźniński; wydziałowi: Dr. W. Wiczysław Gedl, Dr. Maryan Hommé, Tadeusz Kołomłocki, Teofil Nartowski, Dr. Tadeusz Starzewski, Alfred Stepek, Alfred Van Roy i Jan Waligórski; zastępcy: Jan Macudziński i Karol Osowski, którzy po wyjeździe z Wadowic dd. Hommége i Stepka, weszli w skład Wydziału; członkowie komisji rewizyjnej: Franciszek Podwin i Kornel Żaroffe. Delegatami do Związku byli: Dr. Gedl i Teofil Nartowski; zastępcami Józef Kurowski i Jan Macudziński.

Wydział wybrał dyrektorem Dra Gedla, zast. Dra Starzewskiego, skarbnikiem Nartowskiego, zast. Dra Hommégo, sekretarzem Waligórskiego, zastępcą Van Roya, zawiadowcą Chóru Stepka a Oddziału cyklistów Kołomłockiego.

Przedewszystkiem zdajemy sprawę z przebudowy sokolni. Wobec braku funduszków nie podjęliśmy wykończenia budynku wewnątrz, zostawiamy go więc w takim stanie, w jakim go odebraliśmy: widne i obszerne sale i resztę ubikacji bez sufitów, surowe ściany, salę gimnastyczną bez pożądaných galeryi. Drobnością nazwać należy uporządkowanie placu budowy, wyrównanie zrujnowanej budową części boiska i wykończenie tymczasowego ogrodzenia budynku szтакietami, które prawie żadnego nakładu nie wymagało, dzięki ofiarności d. Józefa Wojkowskiego, J. Albertiego, Dr. Gedla i A. Goldmana. Komitet budowy dopiero w maju przedłożył mógł Wydziałowi szczegółowe sprawozdanie z przebudowy sokolni wraz z zestawionymi rachunkami do przyjęcia i zatwierdzenia. Ze sprawozdania tego wynika, że łączne koszty przebudowy sokolni wynosiły 28025 złr. 49 ct. w. a., w czem mieści się kwota 500 złr. 58 ct., obliczona w przybliżeniu za darowane materyały. W ciągu roku po zamknięciu rachunków przez komitet budowy spłacono z zaległości za dostawione materyały budowlane 570 złr. 10 ct. tak, że z końcem r. 1896 pozostaje do zapłacenia 3319 zł. 08 ct. Dobrowolne składki miesięczne pewnej liczby członków z wyłącznym przeznaczeniem na cele budowy zasilily w tym roku fundusze Towarzystwa kwotą 198 złr. 50 ct. Na to źródło dochodów musimy być dumni! świadczy ono bowiem, że składający stałe datki według możności, zrozumieli doniosłość zasady samopomocy, a zarazem, że wyrwało się w społeczeństwie naszym nie należy do rzadkości, że potrafimy nie tylko łatwo do czynów się zapalać ale i w nich wytrwać.

I na rok 1895/96 urządził Wydział ślizgawkę na stawie, ofiarowanym do użytku Towarzystwa i tym razem bezpłatnie przez dzierżawcę stawów p. Franciszka Cierpiałka. Sezon ślizgawkowy z bardzo małemi przerwami trwał pełne 3 miesiące, a ślizgawka zamknięta została dopiero w drugiej połowie marca. Towarzystwo wydało na nią 71 złr. 20 ct., a z kart sezonowych, ze wstępów jednorazowych i z biletów dla uczniów gimnazjalnych zebrało ogółem 133 złr. 30 ct., została zatem nadwyżka w kwocie 62 złr. 10 ct. Osób dorosłych korzystało ze ślizgawki 34, uczniów gimnazjalnych 94 — o 27 więcej jak w sezonie 1894/95. Ślizgawką zajmował się ten sam komitet i pod tem samym przewodnictwem co i w roku poprzednim.

Ćwiczenia członków i uczniów Towarzystwa, oraz uczniów szkół publicznych odbywały się pod kierownictwem kwalifikowanego nauczyciela gimnastyki Kazimierza Usiekiewiczza i zarządem dyrektora Towarzystwa Dra Gedla.

Przyjęcie uczniów na naukę gimnastyki zawisłem było bez wyjątku od poświadczenia lekarskiego. Badał wszystkich lekarz Towarzystwa Dr. Gedl. Od członków nie wymagano takiego poświadczenia, a tylko nowo



wstępującym zalecano dla wszelkiej pewności przed rozpoczęciem ćwiczeń poddać się lekarskiemu zbadaniu.

Ruch w ćwiczeniach gimnastycznych był następujący :

1. 1. Członkowie trzy razy tygodniowo (w poniedziałki, środy i piątki) od godziny 7—8 wieczór w liczbie 36, w przeciętnej 17.

2. Uczniowie Towarzystwa :

a) młodszy w przeciętnej liczbie 16, trzy razy tygodniowo ;

b) starsi w przeciętnej liczbie 6, trzy razy tygodniowo ;

c) dziewczęta w przeciętnej liczbie 11, również trzy razy tygodniowo.

3. Uczniowie, pobierający naukę gimnastyki za remuneracją udzielaną przez wysoką c. k. Radę szkolną krajową i Świątynną Reprezentację miasta Wadowic w r. 1895/96 :

a) Uczniowie gimnazjalni w liczbie 197 w 3 oddziałach, a 19 zastępach 6 godzin tygodniowo ;

b) uczniowie szkoły ludowej męskiej w liczbie 244 również w trzech oddziałach a 16 zastępach 6 godzin tygodniowo.

Z zestawienia tego wynika, że tygodniowo ćwiczyło się osób 491 w godz. 24.

Z przyjemnością zaznaczamy, że uczęszczanie dziewcząt było regularniejsze i pilniejsze, niżeli w latach ostatnich. Liczba jednak zapisanych nie przeniosła cyfry 12, mimo, że Wydział dokładał wszelkich starań, aby zachęcić rodziców do posyłania swoich córek do „Sokoła“. Nie tracimy nadziei, że i w tym kierunku nastąpi zwrot ku lepszemu, bo trudno przypuścić, aby ogólnemu prądowi do podniesienia sił fizycznych i ich wyrobienia u młodzieży mogli się rodzice w wychowaniu dziewcząt długo opierać.

Inaczej u chłopców; tu spostrzegać się daje widoczny postęp w pojmowaniu znaczenia gimnastyki dla sił i zdrowia — roją się też godziny ćwiczeń tej młodzieży, zyskującej nie tylko zdrowie fizyczne ale i moralne w „Sokole“! Wymownym dowodem tych skutków były publiczne ćwiczenia uczniów gimnazjalnych w dniu 9. czerwca 1896. Do ćwiczeń wolnych stanęło 105, do ćwiczeń na przyrządach ze zmianą 181, do ćwiczeń maczugami 25 uczniów. Wszystkie ćwiczenia układu naczelnika naszego odbyły się przy dźwiękach orkiestry, złożonej z uczniów gimnazjalnych, a nagrodzone zostały za wzorowe wykonanie hucznyimi okłaskami grona profesorów i publiczności. Z przyjemnością zaznaczyć musimy, że obecny na popisie c. k. Rada szkolny p. Ludomir German, który z całą uwagą i znajomością rzeczy ćwiczeniom się przypatrywał, z prawdziwym zadowoleniem wyraził uznanie obecnemu Wydziałowi za gorliwe zajmowanie się i dbałość o naukę gimnastyki dla młodzieży i podziękowanie naczelnikowi Usiekniewiczowi za jego wytrwałą i skuteczną pracę.

Także członkowie Towarzystwa uczęszczali na ćwiczenia nie tylko pilniej ale i liczniej; a ponieważ cyfra przeciętna ćwiczących się po zlocie w Krakowie wzrosła, nie można tego zwiększenia się liczby ćwiczących przypisać chwilowemu zapałowi przedzlotowemu, ale zrozumieniu potrzeby odświeżenia i wzmocnienia sił na sali gimnastycznej. Nawet w miesiącach letnich, w czasie wakacji, odbywały się ćwiczenia już to w sali na przyrządach już to na boisku, w rzucaniu dyskiem, którym Towarzystwo powiększyło w tym roku inwentarz przyborów gimnastycznych. Do biblioteki gimnastycznej zakupił Wydział pięknie wykonane fototypie.

Z powodów od Wydziału niezawisłych nie udzielano w tym roku nauki szermierki. Za to koło miało swoich opiekunów, a tem samem i zwolenników, których w Oddziale cyklistów było z końcem roku 1896 ośmiu. Oddział pokrył swoje wydatki z funduszu własnych, powstałych z wkładek członków, a nadwyżkę w kwocie 31 złr. 55 ct. przelał z końcem roku do kasy Towarzystwa.

Władki miesięczne wraz z wstępem członków wyniosły w r. 1896, o 76 złr. 50 ct. więcej niż w r. 1895, bo 1284 złr. W ciągu roku przybyło członków 46, wystąpiło 27, wykreślono z powodu zalegania z władkami 6, zmarło 2, tak, że z dniem 31. grudnia 1896 pozostało członków 212, a więc o 12 więcej, niżeli z końcem 1895 r.

Winniśmy na tem miejscu poświęcić serdeczne wspomnienie dwom zmarłym druhom naszym. Jednym był ś. p. Ignacy Dobrodzicki, który nieskazitelnym charakterem, pracą, usłużnością i uprzejmością zjednał sobie wszystkie warsty naszego społeczeństwa, a Towarzystwem naszym, którego był jednym z założycieli, serdecznie zawsze się zajmował, a chociaż z powodu zdrowa, które wskutek ran w walce o niepodległość w r. 1863 nadwyrężonem zostało, nie brał udziału w ćwiczeniach gimnastycznych, zapisał się dobrze w jego pamięci nie tylko jako prawy Sokół, ale jako jego dobrodziej.

Drugi, ś. p. Stanisław Zacharyasiewicz, pojmował cele Towarzystwa poważnie, od pracy dla niego nigdy się nie usuwał i należał do tej coraz rzadszej młodzieży, która własną osobistą pracą, do utrzymania bytu materialnego Towarzystwa się przyczynia.

Dochody Towarzystwa wynosiły 5407 złr. 23½ ct. Złożyły się na tę kwotę w głównej mierze opłaty członków i uczniów, subwencje od Wysokiego Wydziału krajowego, Świątynnej Reprezentacji powiatowej wadowickiej i pow. Kasy Oszczędności, remuneracje Rady m. Wadowic i Rady szkolnej krajowej, tudzież inne przygodne wpływy. Natomiast Komitet teatru amatorskiego, zasilający dotąd rok rocznie znaczną kwotą fundusze Towarzystwa, w tym roku z różnych powodów przyprowadził tylko jedno przedstawienie do skutku, które po odrzuceniu kosztów urządzenia przyniosło dochodu 57 złr. 51 ct. Ubytek w tej prawie stałej rubryce dochodów nadzwyczajnych pokryliśmy dzięki p. staroście, Karolowi Franzowi, dochodem z wieczorku tanecznego, który przyniósł 309 złr. na rzecz Towarzystwa. Rozchód wynosił 5.347 złr, 69½ ct.; pozostało w kasie 59 złr. 54 ct.

Mimo trudności finansowych nie szczędził Wydział ani pracy, ani czasu, aby i w wewnętrznym rozwoju Towarzystwa uwydatniał się postęp. Wyrazem tego był wyjazd 49 druhów na Złot do Krakowa; z tych 27 mundurowanych, którzy wzięli udział w pochodzie uroczystym. Do ćwiczeń wolnych i laskami stanęło 16 druhów; do ćwiczeń na poręczach z powodu niedostatecznej ilości przyrządów nie zostaliśmy dopuszczeni. Podnieść dalej należy uchwałę naszą i staranie się u Wydziału okręgowego o odbycie w przyszłym roku Złotu okręgowego w Wadowicach. Złot ten rzeczywiście uchwalony został, a Wydział już w październiku rozpoczął czynności przygotowawcze powołując wszystkich chętnych druhów do współudziału w pracy koło dzieła, które ma zaświadczyć o działalności naszego okręgu, a nadto czy gniazdo nasze biorąc lwia część pracy w przygotowaniu tego Złotu na siebie, dorosło temu zadaniu. I nie powątpiewamy ani na chwilę, że praca Wydziału uwieńczoną zostanie zupełnem zadowoleniem uczestników Złotu.

Oceniając ważność zebrań towarzyskich, urządził Wydział w ciągu roku 5 wieczornic, a jedną z nich w połączeniu z ćwiczeniami gimnastycznymi.

Łączność z Towarzystwami bratnimi zaznaczaliśmy przy każdej nadarzonej sposobności, biorąc czynny udział w uroczystościach gniazd sąsiednich, lub też wysyłając z tego tytułu odpowiednie pisma i telegramy.

W obchodach narodowych, urządzanych w miejscu brało Towarzystwo nasze zawsze czynny udział, a w razie żądania odstępowaliśmy w tym celu, z całą gotowością naszej sali. Wydział używał jej chętnie także innym towarzystwom lub komitetom już to na cele dobroczynne. już to na zabawy. W ogóle nie na nasze cele udzielił sali naszej w ciągu roku 8 razy.



Komisyja ubiorowa w tym samym składzie co roku zeszłego, dostarczyła 8 członkom strojów sokolich i 40 ubrań ćwiczebnych prócz innych drobnych potrzeb sokolich. Zamknięcie rachunkowe wykazało w dochodzie 294 złr. 38 ct., w rozchodzie 497 złr. 82 ct.; inwentarz przedstawia wartość 360 złr. 71 ct., rat u członków zalega w sumie 229 złr. 15 ct.; stan bierny wynosi 368 złr. 27 ct. Członków mundurowanych z końcem 1896 r. było 33.

## Okręg II. tarnowski.

Wydział. Dnia 9. maja b. r. odbyło się posiedzenie Wydziału okręgu tarnowskiego. Obecni z zarządu centralnego prezes Dr. Mieczysław Gałęcki, wiceprezes Walenty Adamski, gospodarz Bazyli Mokrański, sekretarz Kazimierz Bigo i jeden delegat z Dąbrowy Antoni Laśkiewicz. Delegaci z Brzeska, Dębicy, Pilzna i Wojnicza nie stawili się, z okazji której Wydział swoje ubolewanie wyraził. Jako goście z Wydziału Sokoła tarnowskiego przybyli d. Orszulski, Dr. Bocheński, Wójcicki, Michalski, Gryl, Krawczyk. — Po zagajeniu posiedzenia przez prezesa i oznajmieniu, że w ubiegłym roku nie wiele działo się, odczytał d. sekretarz protokół z ostatniego posiedzenia, który do wiadomości przyjęto.

Następnie przystąpiono do wyboru zastępcy skarbnika w osobie d. Antoniego Laśkiewicza, delegata z Dąbrowy; wyboru zastępcy sekretarza i gospodarza zaniechano z powodu, że się delegaci nie stawili i wyboru dokonać nie było można. Naczelnikiem dla okręgu tarnowskiego wybrano prowizorycznie aż do 1. września b. r. to jest aż do czasu utworzenia stałej posady kierownika, d. Rudolfa Sichrawę, kierownika w Tarnowie, zastępcą zaś d. N. Jecha we Wojniczu.

Następnie odczytano sprawozdanie skarbnika, z którego się okazało, że gniazda okręgowe z wkładkami do funduszu okręgowego zalegają, uchwalono zatem bezwzględnie owe gniazda upomnieć i uiszczenia się ze zaślęłości zażądać.

W dalszej dyskusji uchwalono, aby d. Rudolf Sichrawa, jako nowo wybrany naczelnik Grona nauczycielskiego okręgowego, zajął się bezzwłocznie ukonstytuowaniem tego grona i wykonaniem lustracji okręgowej w myśl uchwały Związku z dnia 28. marca 1897 r. i zawiadomieniem wszystkich gniazd okręgowych, aby się przygotowaniu do Złotu zajęły. Do Grona nauczycielskiego okręgowego wybrano nadto d. Rechowicza, Wojnarowskiego i Folnera, członków Grona nauczycielskiego tarnowskiego.

W dalszym ciągu zajmowano się kwestyą Złotu okręgowego na przyszły rok, którą na podstawie doświadczeń ze Złotów w Stanisławowie i we Wadowicach na najbliższym posiedzeniu Wydziału okręgowego poruszyć postanowiono.

Następnie uchwalono wystosować zapytanie do Związku, kiedy wydania regulaminu mundurowego spodziewać się należy, a gdyby to dłuższej miało uleżeć zwłoce, zaznaczyć, że Wydział sam (? *Red.*) zajmie się załatwieniem tego.

Wreszcie uchwalono zwrot kosztów podróży i dyet dla członków Grona udających się na lustracje lub posiedzenia Grona nauczycielskiego okręgowego w następujący sposób: Zwrot ceny biletu kolejowego III. klasy albo 10 ct. od kilometra drogą kołową i diety 2 zł. za dzień.

Powyzsze przez Wydział okręgowy polecione posiedzenie Grona nauczycielskiego okręgowego już się dnia 16. maja odbyło (p. niżej), na które kierownicy gniazd okręgowych się stawili i sprawy gimnastyki i lustracji bardzo szczegółowo i z wielką starannością omawiali. Ażeby uchwalić jednolitość w komendzie, jakoteż różne usterki naprawić, uchwalono zjazd następny Grona okręgowego na czas 19. i 20. czerwca b. r., to jest na czas

lustracji Sokoła tarnowskiego przez delegata ze Związku. Zadaniem tego lustratora będzie rad i wskazówek Gronu nauczycielskiemu okręgowemu udzielić i przyczynić się do podniesienia i tak już rozwijającej się gimnastyki w niektórych gniazdach okręgowych.

*Kazimierz Bigo*, sekretarz.

Grono okr. D. 16. maja 1897 odbyło się w Tarnowie posiedzenie okręgowego Grona nauczycielskiego. Prócz członków miejscowych przybyli naczelnicy gniazd z Dębicy, Wojnicza i Dąbrowy. Tematem obrad były zapowiedziane przez Związek lustracje. Postanowiono, aby lustracja gniazd okręgu tarnowskiego odbyła się w ciągu czerwca b. r., a nadto postawiono następujące wnioski:

1. Żądać, aby Związek wydał podręcznik ujednostajniający terminologię rozkazów do ćwiczeń wolnych i na każdym przyrządzie, oraz dokładne wyjaśnienie wykonywania każdego rozkazu, a to celem ujednostajnienia ćwiczeń;

2. Żądać, aby Związek wydał podręcznik, podający metodę i kolejne następstwo ćwiczeń szczególnie dla początkujących, i to tak dla ćwiczeń wolnych, jak i dla każdego przyrządu;

3. Uchwalono rozesłać gniazdom na ich koszt podręczniki ćwiczeń, jakie obecnie nabyć można;

4. Uchwalono zapytać Związek, jak rozumie wyrażoną w okólniku „jednostajność ćwiczeń“;

5. Żądać od Związku, aby lustrator związkowy w czasie lustracji urządził 3-dniowy kurs na okręgowych nauczycieli gimnastyki.

Na okręgowego delegata lustracyjnego wybrano d. Jagielskiego. — Postanowiono wreszcie ujednostajnić ćwiczenia w całym okręgu i dołożyć wszelkich starań, aby lustracja jaknajlepiej wypadła. Czołem! *Józef Wojnarowski*.

## Okręg III. rzeszowski.

Zarząd. W dniu 2. maja odbyło się w Rzeszowie posiedzenie naczelników Towarzystw sokolich do okręgu rzeszowskiego należących. Posiedzeniu przewodniczył d. Stary, naczelnik Sokoła w Rzeszowie. Z okręgu przybyli Stankiewicz z Ropczyce, Kowal z Łańcuta, Rożkiewicz z Tyczyna, z miejscowych zaś byli Książek, Marcinkiewicz. Nie usprawiedliwili nieobecności naczelnicy z Jasła, Krosna, Tarnobrzegu i Przeworska. Po odczytaniu protokołu z ostatniego posiedzenia wyraził d. Stary podziękowanie obecnym za pracę koło zlotu krakowskiego. — Następnie odbyła się lekcja wzorowa w celu ujednostajnienia prowadzenia ćwiczeń w okręgu. Wykonano: 1. Ćwiczenia wolne ciężarkami na temat: Podnoszenie i przenoszenie ramion w kierunkach prostych, kroki i wypady w kierunkach prostych, przeginanie i zwroty tułowia łącznie z ruchami ramion. Bieg z wytrzymaniami ramion. Takt 1. 2. (3). Postawa zasadna, ramiona zwiśle. Trzy zastępy na przyrządach bez zmiany a mianowicie na drabinie skośnej „Pochody z wierzchu“ d. Książek; na koźle „Woltyże rozkroczone“ d. Rowiński; na żerdziach „Zwieszienia“ d. Stary. Dalej przeprowadzono na drążku „wspierania przedudżkami“ d. Rowiński; wspierania na poręczach „pochody poskoki“ w podporze d. Książek i na koniu „woltyże okroczone“ d. Stary. Przy prowadzeniu na trzech ostatnich przyrządach objaśniano każdą grupę i stopień trudności, przyczem każdy zastęp robił osobno, by słuchający nauczyciele jak największą korzyść i pouczenie wynieść mogli. Po odbyciu lekcji, omawiano takową, przyczem wyrażono życzenie, aby podobne posiedzenia wraz z lekcjami odbywały się częściej, a nawet co miesiąc regularnie, przyczem nawet poleciono naczelnictwu, by samo między członków Grona temata do opracowań przeznaczalo.

Uchwalono odbyć lustracje i to ile możliwości jeszcze w maju, gdyż przeważnie w czerwcu mało gdzie ćwic-



czenia odbywają. Grono okręgowe postawiło wnioski na odbycie zlotu okręgowego w roku 1898, nad programem ćwiczeń zlotowych ma miejscowe Grono pomyśleć i na następnym posiedzeniu podać wnioski odpowiednio. Grono uchwaliło dalej wysłać naczelnika lub kogoś z członków grona na zloty do Stanisławowa i Wadowic, którzyby jak najdokładniejsze sprawozdanie z tychże przedłożyli. Po posiedzeniu wypożyczył druh Stary niektóre dziełka z biblioteczki fachowej Towarzystwa członkom nie posiadającym takowych.

*Stary Karol.*

#### Okręg IV. przemyski.

**Sanok.** Świątne wspólne odbyło się 21. kwietnia wedle programu z góry ułożonego. Z braku miejsca muszę poprzestać na wzmiance, że obchód cały odbył się z taką godnością, powagą i spokojem, słowem tak podniosło, że zaprawdę dumni być musimy — my sokoli sanoccy światłomi swych zadań i swojego celu.

4. maja odbyło się zwyczajne miesięczne posiedzenie Wydziału, na którym prócz spraw zwyczajnych załatwiono ostatecznie kwestyę mającego w czerwcu odbyć się festynu na dochód Sokoła i korpusów wakacyjnych. Komisję festynową stanowi cały Wydział Sokoła wspólnie z wydziałem korpusów wakacyjnych. Odbyła już wstępne posiedzenie (6. maja) i podzieliła się na odpowiednie sekcye. 30% czystego dochodu z festynu mają otrzymać Korp. wak. Skoro pogoda dopisze, nie ulega wątpliwości, że festyn wypadnie pod każdym względem świetnie, gdyż w najlepszych rękach poszczególne funkcyje spoczywają.

Z kolarzami naszymi mamy trochę kłopotu. Jest jednak uzasadniona nadzieja, że tak oni jak i Wydział Sokoła uczynią wszystko, aby z oddziału kolarzy Sokoła sanockiego nie utworzył się „Klub cyklistów“, któreby milsze były odznaki inne ponad sokoła w locie a ponad nasze „czołem!“ — kosmopolityczne: „all heil!“ —

Wieczór 7. maja zapisze się najmilej w pamięci wszystkich naszych sokolów — a i sokolstwo całe przyjmie go do wiadomości z radością i uznaniem. Owoż owego wieczora odbyło się u nas zwyczajne zebranie towarzyskie a że to było w wigilię św. Stanisława, więc nie dziw, że składano życzenia wszystkim obecnym i nieobecnym Stanisławom. Że zaś najdzielniejszym między nimi dla tut. Sokoła jest druh St. Biega, więc znowu nie dziw, że — jeśli tak rzec można — około jego osoby skupił się cały wieczór niemal wyłącznie.

Pod nieobecność prezesa i I. jego zastępcy przemówił krótko ale ciepło II. wiceprezes druh Beksiniński, ofiarując naczelnikowi imieniem Towarzystwa portret olejny jego własnej doskonale pochwyconej osoby w stroju sokolim z czapką na głowie, wykonany przez druha Włodarskiego. Posypały się potem serdeczne przemówienia liczne, a treść ich da się ująć w tych słowach kilku: „Kochamy Cię, szanujemy i cenimy dlatego, żeś przez tyle lat okazał się wiernym i niewzruszonym wykonawcą testamentu, jaki naszemu Sokołowi — chlubiśmy się tem — został po ś. p. Króweżyńskim: „Będzie Was 9, ćwiczcicie, a będzie Was tylko 5, także ćwiczcicie!“ — Druh St. Biega ćwiczył nawet niekiedy z mniejszą ilością i niezem się nie zrażał i nie zraża, a jak wnosić należy — i nigdy nie zrazi. Tylko takimi ludźmi w naszym czasie może stać Sokolstwo, które jeszcze nie jest świadomem najpierwszego obowiązku swego — ćwiczeń cielesnych. Podniósł to właśnie druh naczelnik w swem serdecznem prawdziwie braterskiem podziękowaniu, rozrzucony tyłu objawami przyjaźni i życzliwości dla niego. Że niebrakło tam pieśni i wesołego monologu (Włodarski) i t. d. było staraniem naszej komisji towarzyskiej, za której inicjatywą — mamy nadzieję — niejedną taką miłą i pożyteczną spędzimy chwilę, skoro druhowie wszyscy zechcą te dobre chęci uznać, i poprzeć je czynem. — Czołem!

#### Okręg VII. stanisławowski.

**Bursztyn.** W czerwcu 1896 uchwaliło grono założycieli statut Towarz. gimn. Sokół w Bursztynie, a Namiestnictwo przyjął go do wiadomości reskryptem z 20. sierpnia l. 67840. Na Walnem zgromadzeniu z 21. listopada wybrani zostali do Wydziału: prezes Dr. Karol Schweizer, zast. prezesa Leon Bereźnicki i dd. Dr. Albin Lehmann, Dr. Kazimierz Mossor, Mieczysław Mojseowicz i Józef Telichowski. Już od 3. grudnia wprowadził Wydział ćwiczenia wolne w użyczonej bezinteresownie sali kasynowej, a to na razie, wobec braku zawodowo wykształconego kierownika ćwiczeń, na podstawie lekcyi d. Janikowskiego pod kierunkiem tych druhów, którzy już brali udział w ćwiczeniach gimnastycznych innych gniazd sokolich. Ćwiczenia te odbywają się dwa razy tygodniowo z udziałem 6—9 druhów. Z końcem roku 1896 liczyło Towarzystwo 20 członków.

#### Okręg VIII. nowosandeki.

**Gorlice.** Sprawozdanie za czas od 15. marca 1896 do 27. marca 1897. W skład Wydziału wchodziło: prezes Wojciech Biechoński, wiceprezes Dr. Józef Radomyski i wydziałowi: Chmielewski Józef (skarbnik), Ciejka Jan, Dr. Dziubczyński Franciszek Ksawery (sekretarz), Matecki Leon, Okmiński Kazimierz, Rakucki Józef, Rudzki Jan, Dr. Stern Maurycy, Wilczyński Jan (gosp.). Delegatem na Zjazd delegatów Związku był Dr. Radomyski Józef. Delegatem do Wydziału okręgu tarnowskiego był naczelnik Drogoń Kazimierz, który również należał do okręgowego Grona nauczycielskiego, jako zastępca Naczelnika okręgowego. Uchwałą Wydziału Związku z dnia 7. marca b. r. został utworzony nowy okręg VIII. z siedzibą w Nowym Sączu, do którego nasze gniazdo zostało przydzielone.

W ciągu roku przybyło 18 członków — ubyło zaś 38 wskutek wykreślenia przez Wydział za zaleganie od dłuższego czasu z wkładkami, 8 wystąpiło dobrowolnie przeważnie wskutek wyjazdu, 2 umarło, a jednego prawomocnie wykreśliliśmy z listy członków „z ważnych powodów“. Wskutek tych zmian zaszyłych w ciągu roku, stan obecny członków jest 131, z tego posiada stroje sokole druhów 44.

Ćwiczenia gimnastyczne członków pozostawiały przez cały prawie rok bardzo wiele do życzenia, po pierwsze z powodu bardzo małej liczby uczęszczających, a powtórnie z powodu bardzo nieregularnego uczęszczania. Stosunki te poprawiły się dopiero w ostatnich trzech miesiącach tak, że obecnie ćwiczy 14 druhów, przeciętnie na godzinę 5. w 3 godzinach tygodniowo.

Inwentarz gimnastyczny wzbogacił się o drabinę do trojakięgo użytku, parę łączków, urządzenie blokowe do kólek i 50 kg. kulolaskę do obciążania progresywnego.

Od trzech lat prowadzi towarzystwo nasze zupełnie bezinteresownie naukę gimnastyki w tutejszej szkole męskiej, udzielając własnej (z opałem) sali i przyrządów, a nadto ponosi także ofiary na sprawienie potrzebnych ubrań gimnastycznych. Ćwiczy uczniów przeszło 400, w 12 godz. tygodniowo (każda klasa 2 razy tygodniowo), przeciętnie 50 uczniów na godzinę. Najlepszym dowodem, jak pojmujemy i prowadzimy ćwiczenia chłopców jest popis urządzony w dniu 14. czerwca 1896, na którym ćwiczyło 50 chłopców. W program popisu wchodziły: 1. korwól ozdobny, 2. ćwiczenia wolne (krakowskie), 3. budowanie piramid, 4. ćwiczenia towarzyskie, 5. budowanie piramid (krakowskich) w 3 zastępach. — Oprócz tego popisu urządziliśmy wspólne świątne; 3 wieczornice dla druhów, a nadto w dniach 6., 7. i 13. lutego b. r. 3 przedstawienia Jasełek, z których czysty dochód 57 zł. oddaliśmy zarządowi obu szkół tut. dla ubogiej dziatwy.



Od kwietnia roku 1896 istnieje w naszym towarzystwie chór sokoli, zawiązany i kierowany przez d. Daneckiego. — Chór ten składa się z 12 członków i odbywa próby 3 razy tygodniowo. Ponieważ w skład chóru wchodzi przeważnie materiały surowy, przeto dotąd nie mógł jeszcze wystąpić publicznie, co jednakże nastąpi już w niedalekiej przyszłości.

W ćwiczeniach zlotu krakowskiego wzięliśmy udział tylko jako widzowie — co stanowi czarną kartę w dziejach naszego gniazda — tem więcej, jeżeli się zważy, że do pochodu uroczystego stanęło 28 druhów.

Przychód z zeszłorocznym zapasem (31.95 zł.) wynosił 1.350 84 zł., rozchód 1.341 zł., majątek czynny 2.688.67 zł.

**Nowy Sącz.** Dnia 6. stycznia b. r. odbyło się doroczne Walne zgromadzenie członków towarzystwa, na którym ustępujący Wydział zdawał sprawozdanie z czynności za rok 1896. Według sprawozdania tego, towarzystwo liczyło z początkiem r. 1896 członków 154, w ciągu roku ubyło 48, przyjęto 51, zatem ilość członków z końcem grudnia 1896 wynosiła 157. Stroje sokole posiadało 46 druhów.

Ćwiczenia gimnastyczne pod kierownictwem naczelnika d. A. Langiera, odbywały się dla członków trzy razy tygodniowo, zaś uczniów tutejszego gimnazjum, codziennie z wyjątkiem świąt. — Członków ćwiczących liczyło towarzystwo 30-tu, z których ćwiczyło 16 do 24. — W ciągu roku odbyły się dwa wieczorki gimnastyczne, a mianowicie 5. stycznia i 12. grudnia. Na pierwszym ćwiczyło 22, na drugim zaś 24 druhów. Prócz tych wieczorków odbył się z końcem roku szkolnego popis uczniów gimn., których ćwiczyło w ciągu ubiegłego roku 120-tu. Na III. Zlot do Krakowa wyjechało 34 druhów ze sztandarem, w ćwiczeniach brało udział 18-tu.

Z rocznie narodowych obchodził Sokół rocznicę powstania styczniowego i listopadowego uroczystem nabożeństwem. W dniu 3. maja urządzono uroczysty wieczór, prócz tego zaś kilka przedstawień i kilka wieczornic.

Biblioteka założona w r. 1895 staraniem druha L. Moździeńskiego, a ofiarnością druhów liczyła z końcem roku 564 dzieł w 755 tomach; z biblioteki korzystało 68 druhów.

Oddział kolarzy pod przewodnictwem d. T. Kurnikowskiego rozwija się normalnie, kolarzy liczy 20, posiada w kasie kilkadziesiąt zł. gotówki, dość bogaty inwentarz i jedno koło o pełnych gumach do nauki.

Sprawozdanie kasowe wykazuje 3.729 zł. przychodu, 3.666 zł. rozchodu; stan majątku z końcem 1895 roku wynosił 10.087 zł., zaś z końcem 1896 r. 11.138 zł.

Po udzieleniu absolutorium Wydziałowi przystąpiono do wyborów, których rezultat jest następujący: prezes d. L. Lipiński, zastępca prezesa d. L. Małecki, wydziałowi: dd. J. Dzieciolowski, J. Fiałkowski, K. Hebenstreit, T. Huët, T. Kurnikowski, W. Oleksy, J. Peroś, S. Walter, W. Wyszynski i Dr. E. Zieliński, zaastępcy wydziałowych: dd. A. Bratro, A. Brudziana, Dr. K. Sichrawa i S. Flis. Na rewidentów kasowych wybrano dd. Ignacego Dobrowolskiego, Franciszka Sikorę i Wiktora Wyszynskiego; delegatami do Związku wybrani d. prezes Lucyan Lipiński i Teofil Kurnikowski.

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

**Związek.** Posiedzenie Związku dnia 13. maja 1897. W roku bież. odbędą się cztery Zloty okręgowe. Zlot okręgu środkowego w Śremie 1. sierpnia, południowego w Miłostawiu 8. sierpnia, nadwiślańskiego w Chełmży (data nieoznaczona). O terminie i miejscu Zlotu okręgu północnego nie otrzymał Związek żadnej dotąd wiadomo-

ści. Zaleca się gniazdom urządzającym Zloty jak największą skromność w dekoracjach, oszczędność w przyjęciach, jak największy przycisk natomiast kłaść należy na udatność i wykończoność popisów, rygor w postawie i zachowaniu się. Szczegóły dotyczące się zlotów oddano naczelnikowi związkowemu do obrobienia. We wszystkich wątpliwościach daje informację d. prezes Związku Chrzanowski. On też da odpowiedź gniazdu Śremskiemu, na przesłane zapytania. Gniazda niektóre proponują ustanowienie nagród za celujące popisy gimnastyczne w czasie Zlotów okręgowych. Nagrodą najwyższą dla dzielnych gimnastyków, będzie ogłoszenie zastępu lub nazwiska jednostki odznaczonej w „Przewodniku gimnastycznym“. Przesłanie sprawozdań w tej sprawie do „Przew.“ pisanych pozostawia się Gniazdom. — Załatwiono korespondencje z Szamotułami, Gniezmem i Pleszewem. — Wrocław nadesłał spis członków. — Z powodu, że gniazdo w Obornikach zapytuje, od kiedy ma płacić składki do Kasy Związku, przypominamy dla informacji co następuje: „Rok związkowy rozpoczyna się z d. 1. kwietnia każdego roku. Gniazdo przystępujące przed 1. października każdego roku, a więc w pierwszym półroczu, obowiązane płacić składkę na cały rok, gniazdo przystępujące do Związku po 1. października, a więc w drugim półroczu, obowiązane opłacić składkę półroczną“. Oborniki, które przystąpiły do Związku w drugim półroczu, płacą na ten rok składkę półroczną. — Korespondencja z Berlinem załatwiona. — Sprawę gniazda mogilnickiego wzięliśmy pod rozwagę; dalsze przeprowadzenie sprawy polecono prezesowi. — Przypominamy, że czas uścić się ze składek; odsyłać je należy na ręce d. skarbnika Teofila Preissa, Wiedeńska 1. Poznań.

Zwracamy uwagę, że wysła „Nauka gimnastyki sokolej“ z rycinami; należy ją koniecznie zapisywać. Znakomity to i nieodzownie potrzebny podręcznik. Kosztuje z przesyłką 60 fenygów. Zapisywać można u d. Teofila Preissa (adres j. w.). Czołem! *Walery Eebiński*, sekretarz.

**Szamotuły.** Z początkiem roku 1896 liczyło towarzystwo 47 członków, w ciągu roku przybyło 29 czł., ubyło wskutek opuszczenia gniazda 7 czł., wykluczono 1 czł.; z końcem roku wynosiła liczba członków zwyczajnych 66, honorowy 1 i protektor.

Posiedzeń odbyło towarzystwo: 1 nadzwyczajne walne, 1 doroczne walne i 11 miesięcznych, w których przeciętnie brało udział 24 członków. Posiedzenia odbywały się z jednym wyjątkiem regularnie w pierwszą niedzielę każdego miesiąca; na porządku dziennym stały przeważnie sprawy administracyjne oraz sprawy dotyczące się udziału ćwiczebnego na zlocie w Poznaniu. Odczyt usłyszeliśmy tylko jeden, o Konstytucji 3. Maja, natomiast odczytywano ważniejsze artykuły z Przewodnika i inne dotyczące się naszych lokalnych stosunków.

W roku ubiegłym towarzystwo nasze wystąpiło pierwszy raz gremialnie na procesyi Bożego Ciała pod pięknym naszym sztandarem. Dnia 3. maja wysłaliśmy delegata na pogrzeb śp. Emilii Szczanieckiej do Pakosławia. Dnia 14. czerwca odbyliśmy wycieczkę do pobliskiego Ostrolesia, za co na wniosek prokuratorcy każdy członek Wydziału skazany został przez sąd okręgowy za niezameldowanie tej wycieczki policyi, na 15 grzywien kary. Za poradą prezesa Związku d. Bernarda Chrzanowskiego z Poznania założyliśmy apelację do sądu ziemiańskiego w Poznaniu i zostaliśmy od wszelkiej kary zwolnieni, a koszta nałożono na fiksus. Druhowi mecenasowi Bernardowi Chrzanowskiemu wyrażamy z tego miejsca raz jeszcze gromkiem „Czołem“ serdeczne podziękowanie za bezinteresowną obronę.

W dniach 15. i 16. sierpnia brało Towarzystwo w dość okazałej liczbie z sztandarem udział w Zlocie poznańskim i dni te pozostawią niezatarte ślady w naszych sercach sokolich. Dnia 29. listopada obchodziliśmy wie-



czór Mickiewiczowski z współudziałem kółka muzycznego „Sokoła“ poznańskiego. Wieczór ten wypadł świetnie pod każdym względem. Publiczność zebrała się tak licznie, jak jeszcze nigdy na podobnych obchodach tutaj niebywało; mieliśmy i lud nasz kochany wiejski i mieszczaństwo i obywatelstwo ziemskie; radowały się tem bardzo serca nasze sokole. Obchód też cały był piękny i nader doniosły; obraz żywy przedstawiający „Kościuszkę na rynku w Krakowie wobec zebranego wojska, ludu, mieszczaństwa i szlachty“ wywołał entuzjastyczne okrzyki i wszystkie inne części programu wypadły świetnie, tak, że każdy opuszczał salę z uczuciem zadowolenia, a wielu z sercem wezbranem i ze łzami w oku. Kółko muzyczne wywiązało się z gry znakomicie i wyrażamy mu na tem miejscu szczerze uznanie i podziękowanie.

W ćwiczeniach brało udział niestety tylko przeciętnie 10 druhow; odbywały się one co środę, a kilka tygodni przed zlotem poznańskim dwa razy tygodniowo; naczelnika mamy dzielnego, lecz pomiędzy druhami stosunkowo jeszcze za mało zainteresowania do gimnastyki.

Sokół nasz z rokiem każdym liczebnie wzrasta i materyalnie również się podnosi, lecz brak jeszcze nam ludzi z inteligencji, którzy nie bardzo się jakoś do nas garną, a jeżeli do „Sokoła“ należą, to tylko de nomine, a faktycznie w sprawach towarzystwa żadnego nie biorą udziału. Smutny to objaw, lecz niestety prawdziwy. Grosza nam nie skąpią, ale brak nam dłoni ich bratniej i pokarmu duchowego i dla tego tak trudno Sokolowi naszemu rozwinąć się należycie, chociaż 10-letnią wkrótce przyjdzie mu obchodzić rocznicę. Nie tracimy jednak nadziei i pracujemy wytrwale, a da Bóg doczekamy się pożądaných skutków tej pracy.

„Szaremu ptactwu“, gdziekolwiek się znajduje, przesyłamy bratni uścisk dłoni i serdeczne sokole pozdrowienie „Czołem“. W imieniu Wydziału *W. Ozdowski*, sekretarz.

## Kronika.

— † **Władysław Saryusz Zaleski**, wiceprezes gniazda stryjskiego, zakończył życie dnia 5. maja b. r. po krótkiej a ciężkiej chorobie.

Towarzystwo sokole w Stryju straciło w druhu Władysławie Zaleskim, który obowiązki na siebie przyjęte sprawował prawdziwie po sokolsku, jednego z najgorliwszych pracowników. Nientuleni w żalu druhowie stryjscy odprowadzili zwłoki ś. p. Władysława na miejsce wiecznego spoczynku z należnymi Jego czci honorami, w strojach uroczystych i ze sztandarem na czele. Cześć Jego pamięci!

— **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:

*P. Marya Hiblowa*, członek Sokoła w *Jaworowie* 1 zł. 50 ct.; razem z poprzedn. 71 zł. 17 ct.

— **Trzy rocznice pięcioletnie** przypadają w czerwcu b. r. Dwie obchodzą cały ogół sokolstwa, jedna wyłącznie redakcją „Przewodnika gimnastycznego“. Przypominamy je atoli razem dlatego, że data każdej przypada na pierwsze dni czerwca i wszystkie mają pewną wewnętrzną łączność. W dniach 4—6. czerwca 1892 odbył się we Lwowie pierwszy Zlot sokolstwa polskiego, który był pierwszym zaczątkiem prawdziwie sokolej jego działalności, a powzięta dnia 5. czerwca 1892 uchwała założenia Związku sokolego wskazała wszystkim gniazdom łączną obowiązkową jednolitość pracy. Skrzętne notowanie objawów tej pracy i nadawanie jej sokolego charakteru przypadło „Przewodnikowi gimnastycznemu“, przemienionemu później w organ związkowy, którego redakcją chory już ciężko ś. p. Żegota Krówczyński, podczas przyjęcia na strzelnicę, dnia 5.

czerwca 1892 oddał dotychczasowemu redaktorowi d. Fiszerowi.

— **W sprawie odznak służbowych.** Na zapytania, czy dawne odznaki przybocznych, plutonowych i t. p. zostały zniesione uchwałą Wydziału Związku z 7. marca 1897 (nr. 5. „Przew. gimn.“) donosimy, że oprócz odznak w tej uchwale — całkiem wyraźnej — wymienionych, innych odznak używać nie wolno.

— **Z kolebki gimnastyki.** Każde miasto ma swe uprzywilejowane osobliwości, zwracające szczególniejszą uwagę przejezdnych. W Sztokholmie są nimi bezsprzecznie te najrozmaitsze instytucje gimnastyczne, nadające życiu miasta odrębny charakter. To też rok rocznie legjony Anglików, Amerykanów, po skończonym połowie śledzi w Bergen i po nasyceniu się cudną naturą Norwegii zjeżdża do Sztokholmu, by użyć gimnastyki szwedzkiej lub choćby ją zobaczyć u samego jej źródła.

Jeszcze szary mrok zalega ulice, ostatnie latarnie gaszą stróż publicznego porządku, dokoła pusto, bo ruch uliczny późno się zaczyna, gdy już zwolennicy powietrza, wody i ruchu, mimo śniegu i zimna spieszą ku Mastersamuelsgatan, do klubu gimnastów. Tam spotykasz się z widokiem, przypominającym, z pewnemi modyfikacyami, opisy gimnazyów Aten greckich.

W dużej sali klubu, zaopatrzonej w zwykłe przyrządy gimnastyczne, przyozdobione biustem Ling'a, ojca i założyciela gimnastyki szwedzkiej, podzieleni na małe gromadki, oddają się mężczyźni różnego wieku bądźto ćwiczeniom gimnastycznym, bądź też fechtunkowi i robieniu bronią. Po godzinnem ćwiczeniu się przyjemnym i zdrowym jest zimny tusz lub kąpiel rzymska, nie też dziwnego, że formalne obłożenie panuje w łazienkach klubu, potem jeszcze chwila odpoczynku, przerzucenie kilku gazet, i każdy, jakby odmlodzony, z świeżemi siłami spieszy do zajęć biurowych.

W instytucach leczniczych z innym znów spotykasz się widokiem; tu publiczność, w roli więcej biernej, przesuwają się w oznaczonych godzinach jak w kalejdoskopie. Do jednego z takich instytuców należy znany, pierwsze miejsce po rządowym Centralnym instytucie zajmujący Zakład ortopedyczno-gimnastyczny Dr. Wide i Wahlgrena. Sympatyczni ci kierownicy, głęboko ugruntowaną wiedzą i sumienną pracą zdobyli sobie uznanie nie tylko w własnym kraju, lecz i poza granicami tegoż. — Około dziesiątej tłumno zaczyna się robić w salach instytucu. Zastęp asystryntek, kandydatek medycyny, całe cosmopolis uczennic, przeważnie z Anglii, Rosyi i Ameryki, czeka już na publiczność. Z uderzeniem godziny schodzi się żeńska klientela, złożona z małych dzieci z matkami, niańkami, młodzieży szkolnej, starszek. Z receptą w rękę, a właściwie spisem ćwiczeń, czeka każdy, aż nań kolej przyjdzie. Gdyby nie wesołe, uśmiechnięte twarze, zdawałoby się mogło, że się jest w jakiejś średniowiecznej sali tortur, gdzie rozciągają, na krzyżach zawieszają, wyginają w najrozmaitszy sposób członki.

Niewtajemniczony z podziwem słucha nazw, z większym interesem spogląda na tych ludzi poddających się tak dobrowolnie tym torturom. Tymczasem, że te tortury nie są tak straszne, jak się wydają, lecz owszem, błogie w skutkach, wskazuje ruch we wszystkich zakładach gimnastycznych i statystyka uzdrowień. Wierzyć się nie chce w pierwszej chwili, by nie tylko skrzywienie, ale wszelkiego innego rodzaju choroby jak blednica, bole głowy, reumatyzmy a nawet cierpienia serca leczycy można było gimnastyką. Nieprawdopodobne to a jednak prawdziwe.

W instytucie mechaniczno-gimnastycznym Dra Zandera, ruch nie mniejszy, tylko, że tam pracę ludzką starano się zastąpić siłą pary. Olbrzymie motory parowe wprawiają w ruch przeszło pięćdziesiąt najrozmaitszych przyrządów gimnastycznych. Zupełnie te same ćwiczenia,



przebiegu i t. p. wykonywują tutaj mechanicznym sposobem. Kilka asystryntek wyjaśnia, jak należy się posługiwać przyrządami. Na dany znak kłaśnięciem dłoni przybiegają umundurowane dziewczątka, otwierają motory i np. grad uderzeń pałeczkami spada na plecy pacjenta, siecze bez litości, póki mała klepsydra nie wskaże, że upłynął czas przeznaczony t. j. 5 minut. Wtedy znów zamyka się motor a pacjent przechodzi do wygodnego saloniku, by odpocząć.

Historia gimnastyki szwedzkiej niedługa. Z początku tego wieku Henryk Ling zaczął z zajęciem studyować dzieła starożytne, traktujące o dobroczynnym wpływie gimnastyki, a zarazem także anatomie i fizjologię i na tej podstawie stworzył system nowy, który z biegiem wieku rozwinął się w osobną gałąź wiedzy, nie odstępując od pierwotnych zasad. Jak każda nowa idea, tak i gimnastyka w rozleglejszym znaczeniu spotkała się z niedowierzaniem, lecz wkrótce zdobyła już sobie odpowiednie uznanie, rozszerzyła się niemal po całym świecie, bo nawet w Chinach roku zeszłego jeden ze Szwedów otworzył zakład gimnastyczny.

### Piśmiennictwo gimnastyczne i higieniczne.

— „Przegląd gimnastyczny“ nr. 4.: Zabawy i sport w zimie (dok.) nap. Dr. St. Rowiński. — Kilka uwag o skutkach nieracjonalnej gimnastyki (c. d.) zebr. Dr. M. Doliński. — Przykłady: A. Poręcze (z boku — z użyciem mostka). Woltyże zawrotne i łączenie tychże, ułożył J. Waszkiewi z. B. Kółka. Wspierania w miejscu, ul. A. Langier. — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego. — Kronika. — Odpowiedzi od Redakcji. — W dodatku: Zapasy (c. d.) nap. Ruciński i Z. Wyrobek.

— „Przegląd gimnastyczny“ nr. 5.: Trzydziestolecie Sokola lwowskiego. — Nowy plan nauki gimnastyki dla szkół średnich nap. Dr. St. Rowiński. — Kilka uwag o skutkach nieracjonalnej gimnastyki (c. d.) zebr. Dr. M. Doliński. — Przykłady: A. Orzyk. Wymyki w miejscu ul. K. Stary, naczeln. Sokola w Rzeszowie. B. Ćwiczenia laskami ul. Z. W. — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego. — Kronika. — W dodatku: Zapasy, przez d. Rucińskiego i Z. Wyrobka (c. d.).

— „Sokol“ nr. 4.: O tělocviku dospělých s hlediště lékařského (c. d.) nap. Dr. Fernand Lagrange (tłum. z franc.). — Tělesná cvičení našich předků (dok.) nap. Dr. Čeněk Zibrť. — Naše tělocvičny. IV. Tělocvična Sokola ve Dvoře Králové (z ryciną). — Dějiny Sokolství, nap. Karel Hlaváček. — O cvičiteli, pod. Fr. Elpl. — Plato o tělocviku. — Zkřiveniny páteře. — Plody Joinvillu (c. d.). — Cvičení lidová, p. Josef Klenka. — Na půdě ohrožené. — Besídka sokolská. — Zprávy jinonárodní. — Zprávy slovanské. — Různé zprávy.

— „Sokol“ nr. 5.: Z pathologie života dnešní lidské společnosti, nap. Erasm Vlaák. — Naše tělocvičny V. Tělocvična Sokola smichovského. — Význam a úkol statistiky, nap. V. Kuřaň. — Tělocvičné obrázky z Japonska, nap. Salvotr. — Plody Joinvillu (c. d.). — Na půdě ohrožené. — Nové učebné osnovy tělocvičné. — Besídka sokolská. — Literatura. — Zprávy jinonárodní. — Zprávy slovanské. — Různé zprávy.

Redakcja „Kola“, pisma poświęconego sportowi kołowemu, (Lwów, Szopena l. 7.) uprasza nas o zawiadomienie, że zniżona roczna prenumerata tego pisma dla członków „Sokola“ w obrębie Austrii wynosi 3 zł., w obrębie Państwa niemieckiego 5 marek. Pismo to możemy zalecić każdemu kolarzowi jak najpochebniej.

### KONKURS.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokol“ w Tarnowie, rozpisuje niniejszym konkurs na posadę nauczyciela gimnastyki z placą roczną 600 zł., pomieszkaniem kawalerskim, opałem i światłem.

#### Warunki:

1. Egzamin państwowy (w kraju złożony) na nauczyciela gimnastyki dla szkół ludowych i średnich.
2. Świadectwo dotychczasowego zatrudnienia w tym zawodzie i odbytej praktyki samodzielnego prowadzenia nauki gimnastyki.

**Treść:** Ogłoszenie. — Wynik pierwszej lustracji związkowej. — Program I. Zlotu VII. okręgu w Stanisławowie w dniach 6. i 7. czerwca 1897 i V. Zgromadzenie delegatów Związku. — Program I. Zlotu I. okręgu w Wadowicach w d. 6. i 7. czerwca 1897. — Program I. Zlotu VI. okręgu w Tarnopolu w dniu 4. lipca 1897. — Ćwiczenia wolne na I. Zlot VI. okręgu w Tarnopolu dnia 4. lipca 1897 r. — Ćwiczenia ciała wedle ich fizjologicznej wartości. (C. d.). — Ćwiczenia wolne czyli wspólne na miejscu. (C. d.). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austrii. — Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niem. — Kronika. — Piśmiennictwo gimnastyczne i higieniczne. — Konkurs. — Inseraty.

3. Nieprzekroczony 40 rok wieku (metryka).
4. Świadectwo moralności.
5. Curriculum vitae.

Nauczyciel obowiązany będzie do udzielania gimnastyki członkom towarzystwa, uczniom i uczniom obecnie istniejącej prywatnej szkoły gimnastycznej w Sokole a z dniem uzyskania szkół publicznych i uczniom do tychże uczęszczającym. Nadto będzie mógł udzielać za poprzednim 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 obopólnym trzymiesięcznym wypowiedzeniem. Po upływie roku nastąpić może umowa na dalszy okres czasu.

Podania należy udokumentowane należy wnosić na ręce prezesa „Sokola“ w Tarnowie, najpóźniej do dnia 1. lipca 1897 r. Za Wydział Towarzystwa gimnast. „Sokol“ w Tarnowie.  
Kazimierz Bigo, sekretarz. Dr. Mieczysław Galecki, prezes.

### Mikołaj Ludwig Akademicka l. 3.

Nowo otworzony  
MAGAZYN SPORTOWY i MODNYCH TOWARÓW MĘSKICH

poleca 6—?

#### Rowery angielskie i niemieckie

z pierwszorzędnych fabryk

najnowsze systemu, wypróbowanych na naszych gościńcach, wszelkie przybory i części składowe

do tychże,

fachowo prowadzony warsztat reperacyjny,

Kompletne ubrania dla kolarzy, PRZYBORY z INNYCH GAŁĘZI SPORTU,

Gotową bieliznę męską, krawaty, rękawiczki,

Laski, deszczochrony, płaszcze gumowe, perfumeryę angielską i francuską i t. p.

po cenach konkurencyjnie niskich.

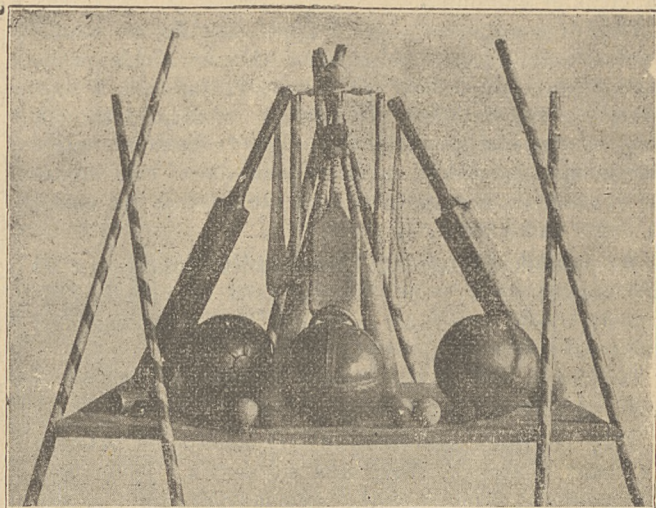
Mikołaj Ludwig Akademicka l. 3.

### PIERWSZA CZESKA

## SPECYALNA FABRYKA PRZYBORÓW DO GIER JAN SYROVY

nauczyciel Sokola w Třebíči

ulica Stařečka, liczba 39 — Morawia.



Wyrobia: krikiety kompletne, piłki do palanta, piłki nożne pełne, piłki proce (z uchem), piłki nożne próżne (Football), rozliczne palestry, pytki, tyczki, laski i bramki do gier.

Gwarantując za jakość materiału, dobroć wyrobu i szybkie wykonanie — posyłam na żądanie „CENNIKI“ moje franko.