

# PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”

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

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

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA WINCENTEGO POŁA L. 9.; ADMINISTRACJA ULICA SOKOŁA L. 3.

Przedpłata roczna z przesyłką  
pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego,  
Litwy, Rosyi 1 ra. 50 kop.  
Do W. Ks. Poznańskiego,  
Prus i Niemiec 3 marki.

Do krajów związku poczt.  
Europy i Stanów Zjed. Ame-  
ryki 5 franków.

Do krajów innych podług  
taryfy pocztowej z dolicze-  
niem opakowania i t. d.

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

Pilne korespondencje upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

## Przypomnienie.

Z wkładkami do Związku za rok 1896 (!) zalegają dotąd Towarzystwa związkowe:

Rzeszów, Tyczyn.

Obowiązek zapłacenia tych wkładek przypomina im się niniejszem w myśl uchwały Zjazdu delegatów z 5. czerwca 1898 r. i wskutek uchwały Wydziału Związku z 23. października 1898 r.

## Ogłoszenie.

Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austrii, zwołuje niniejszem na mocy uchwały Zjazdu delegatów z 5. czerwca 1898

## VII. ZWYCZAJNY ZJAZD DELEGATÓW

polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich

należących do Związku

na dzień 4. czerwca 1899 do Lwowa.

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

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

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

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

Czołem!

We Lwowie, dnia 15. marca 1899.

Ulmer,  
sekretarz.

Dr. Dziędzielewicz,  
prezes.

## Gimnastyka płuc.

(Dokończenie).

Z tego, cośmy już powiedzieli, wynika że następujące są cele gimnastyki płuc:

1. wzmocnienie właściwych mięśni oddechu.
2. wzmocnienie pomocniczych mięśni oddechu na piersiach, na ramionach, na plecach.
3. ochrona i wzmoczenie sprężystości płuc i ścian klatki piersiowej.
4. rozprzestrzenienie płuc i klatki piersiowej, jakoteż stałe pomnożenie pojemności płuc.
5. wzmocnienie oddechu płuc, przemiany gazu i krwi w płucach.

6. podniecenie całego krążenia krwi — skutkiem wysysania, które proces oddechania wywiera na bieg krwi we wielkich do prawego serca prowadzących tętnicach — a tem samem podniecenie całej przemiany materii i podniecenie żywienia.

Następujące są środki gimnastyki płuc:

1. gimnastyczne ćwiczenie mięśni piersi, pleców i ramion czyli w ogóle gimnastyka zdrowotna. Wzmacnia ona bowiem pomocnicze mięśnie oddechu i przyczynia się waluie do prostego i pięknego trzymania się ciała, które szczególnie dodatnio wpływa na głębokie, pełne oddechanie i na należyty rozwój płuc.

2. gimnastyczne ćwiczenie czynności płuc za pomocą dowolnych ruchów oddechowych:

a) proste ćwiczenie oddechu: głębokie oddechanie w rozmaitych rytmicznych odstępach czasu (taktach) i o rozmaitej ciągłości (trwaniu) wdechu i wydechu; czasowe wstrzymanie oddechu; urywane wydechy; oddechanie pewnymi częściami przestrzeni piersiowej, jak oddechanie obojętne, żebrów, brzuszne i odpowiednie kombinacje tych rodzajów oddechu.

b) ćwiczenia oddechu w połączeniu ze szczególnymi środkami pomocniczymi i uwzględnieniami:

a) utrudnianie wdechu, celem wzmoczonego natężenia i wzmocnienia mięśni wdechowych:

Wdechowanie przez cienką rurkę, lub przez jedno nozdrze, podczas gdy drugie jest przymknięte; próba wdechu przy zamkniętych ustach i nozdrzach; wdechowanie rozrzedzonego powietrza. (Skuteczność tych ćwiczeń jest drobna, mają zatem małe zastosowanie).

β) ułatwianie wdechu, celem pomnożenia dopływu powietrza do płuc i mechanicznego rozdęcia pęcherzyków płucnych:

Wdechowanie zgęszczonego powietrza; połączenie wdechu z gimnastycznym ruchem, wznoszącym i rozszerzającym klatkę piersiową, jak np. z podniesieniem ramion w górę, z przeniesieniem rąk, przy ramionach w górę wzniesionych, do tyłu głowy, zwracając dłonie ku górze,



z przeniesieniem gimnastycznej laski po nad głowę do tyłu na kark, na łopatki i t. p.

γ) utrudnianie wydechu, celem mechanicznego rozdęcia płuc, jakoteż wzmocnienia mięśni wydechowych:

Tamowanie szybkiego ujścia powietrza z równoczesnym silnym natężeniem wydechowem, jak to jest możliwym przede wszystkim przy wydawaniu głosu, wskutek zwężenia głośni, a więc przy krzyczeniu, śpiewie, mowie, również przy grze na dętych instrumentach; silne dmuchanie, zwłaszcza ulubione: ćwiczenie w zdmuchiwaniu coraz bardziej oddalonego płomienia świecy; wydech w zgęszczonym powietrzu; próba wydechu przy zamkniętych ustach i zatkanym nosie.

δ) ułatwianie wydechu, celem zupełnego wypróżnienia płuc oraz wzmocnienia sprężystości ścian płucnych i tkanki płucnej:

Wydechiwanie w rozrzedzone powietrze; wydech z równoczesnym klatkę piersiową ugniatającym uciskiem, bądź przez ćwiczącego się samego, bądź przez drugą osobę, bądź zapomocą umyślnych przyrządów; wydech z równoczesnym ruchem gimnastycznym, dopomagającym do opadania ścian piersiowych jak np. opuszczenie ramion w dół.

Wszystkie powyższe ćwiczenia mogą być kombinowane ze sobą rozmaicie, jak np. wdechiwanie w zgęszczone a wydechiwanie w rozrzedzone powietrze; rytmiczne (na takt) wdechy i wydechy wraz z podnoszeniem i opuszczaniem ramion (lub naciskiem na pierś przy każdorazowym wydechu) i inne podobne skutkujące ćwiczenia wolne.

3. podnieta mimowolnych głębokich oddechów we wszystkich kierunkach płuc zapomocą ruchów chyżościowych, do których zaliczamy: pochody, szybkie chodzenie, bieganie, skakanie, poskoki we wywiadle, pływanie, wiosłowanie, łyżwowanie, jazdę na kole, wspinanie się po górach, rznięcie drzewa, prace na maszynach opornych i t. p. Te ćwiczą ruchowe siły oddechania w tej mierze, jakiej nie możemy osiągnąć zapomocą samowolnych ćwiczeń oddechowych.

Tu musimy rozróżnić:

a) krótkotrwałe, aż do wyczerpania tchu doprowadzające, najwyższe natężenie oddechu. Objawia się ono już często przy kilkusekundowym najszybszym biegu, przy gwałtownym wspinaniu się pod górę lub na schody, przy najszybszym wiosłowaniu.

b) długotrwałe, czasem przez długi przeciąg czasu możliwe, wzmoczenie pracy oddechowej wskutek umiarkowanych ruchów szybkościowych (ćwiczenia wytrzymałości), które samem nie doprowadzają ani do znużenia mięśni, ani do wyczerpania tchu. Takimi są: szybki pochód na równinie, bieg trwały, pływanie trwałe, wspinanie po górach, długie wiosłowanie i inne z powyżej wspomnianych ruchów.

Niejedno z powyżej przytoczonych ćwiczeń oddechowo-gimnastycznych wpływa nietylko na płuca ale także i na serce i krążenie krwi. Przy doborze i zastosowaniu tych ćwiczeń u chorych musi się na to troskliwie baczyc. Bliżej nad tem się rozwodzić nie jest celem niniejszej rozprawki.

Dla gimnastyki wychowawczej, naszej gimnastyki szkolnej ma względ na pielęgnowanie i rozwój płuc największe znaczenie. Takı względ już dlatego nasuwa się koniecznie przy wszystkich wychowawczych ćwiczeniach ciała, że wszystkie ruchy mięśniowe oddziałują mniej lub więcej silnie na tok oddechania. Zwłaszcza pada na szalę ta okoliczność, że ze wszystkich narządów naszego ciała, okazują płuca, począwszy od lat dziecięcych aż do zupełnej dojrzałości, najsilniejszy rozrost, a należyty zdrowotny rozwój narządów oddechowych najważniejszą odgrywa rolę w powszechnym rozwoju fizycznym. I jeżeli w tem ciągle „cichaniu“ (cichosie-

dzeniu), do czego zmusza wychowanie szkolne już od szóstego roku życia, zupełnie niewątpliwie szukać należy przyczyny rozlicznych zaburzeń w zdrowiu i chorowitej, charłackiej skłonności ciała, toć mniejszą jest tego przyczyną niedostateczna czynność mięśni, jak raczej uszczuplanie czynności płuc, której tutaj przypisać należy w pierwszym rzędzie przyczynowe znaczenie.

Jak atoli dla rozwoju płuc, w pierwszych latach niemowlęcych, natężenia przy krzyczeniu i śpiewaniu są najdzielniejszym, naturalnem ćwiczeniem płuc, skutkiem mechanicznego wzdymania tkanki płucnej, tak w okresie właściwych lat szkolnych są niem mimowolne wszechstronne głębokie oddechy, wywołane wskutek ruchów szybkościowych. Mianowicie bieg — w pierwszych latach szkolnych gry połączone z biegiem, później też i systematyczne ćwiczenia w biegu — jest tu najważniejszą i najenergiczniejszą formą wychowawczej gimnastyki płuc.

W drugim rzędzie należą tu ćwiczenia zmierzające do krzepkiego rozwoju mięśni piersi, ramion i pleców, więc: ćwiczenia wolne, ciężkami, żelaznami laskami i na przyrządach.

Należyte, proste trzymanie się ciała, które przede wszystkim uzyskać możemy wskutek dokładnego gimnastycznego uprawiania ćwiczeń w stanie i w chodzie, jest wielkim czynnikiem rozwoju tak ważnych górnych części płuc. Jeśli się do tego przyczyni posilne odżywianie się, dobrze rozwinięty kościec i skutkiem gimnastycznych ćwiczeń ciała wprawiona i wzmocniona muskulatura, to natenczas sztuczne ćwiczenia oddechu są zupełnie zbytecznymi obok owej naturalnej gimnastyki płuc.

Inna rzecz, gdy wskutek niedostatecznego rozwoju, mianowicie słabej muskulatury, złe do przodu pochylone trzymanie się ciała, zapadnięta klatka piersiowa ze zwisłemi małoruchomemi żebrami i w kształt skrzydeł odstające łopatki dają nam obraz „paralitycznej klatki piersiowej“ lub „suchotniczej skłonności“. Prawie zawsze wiąże się z tem niedostateczne odżywianie się i niedokrewność, niedostateczne bowiem oddychanie i brak krzepkiego ruchu mięśniowego nie dają dostatecznej podniety do przemiany i przyrostu materji i ograniczają wytwarzanie się krwi. Takie stany, które niestety są nader częstymi, wymagają — zanim wskutek rozwoju wyrażnie chorobowych objawów podpadną pod opiekę lekarską — jak najtroskliwszego pielęgnowania w szkole i w domu. Bo rzeczywiście, zapomocą zapobiegawczej gimnastyki zdrowotnej możemy niejednego z tych charłaków wzmocnić istotnie pod względem fizycznej zdolności, a tem samem spotęgować ogólny jego stan sił i uczynić go odporniejszym.

Wypadki te, obok wielu innych, wskazują na wielki pożytek instytucji umyślnych lekarzy szkolnych. Obok tego usprawiedliwiają życzenie, aby do pewnego stopnia indywidualizowano gimnastykę w szkołach.

U uczniów i uczenic ze źle rozwiniętymi piersiami ma przede wszystkim wzmocnienie mięśni pleców, ramion i piersi przemożną wartość: rozechodzi się tu w pierwszym rzędzie o to, by podnieść skutkiem bezsilności mięśni płasko zapadniętą klatkę piersiową i zwisłe barki. Bardziej niż innym uczniom są takim wskazane odpowiednie ćwiczenia wolne, ciężkami i laskami żelaznami, łatwiejsze ćwiczenia w zwieszeniu, później też i ćwiczenia w podporze. Jako codzienne ćwiczenia w domu — bo do takich powinni rodziców zniewolić lekarz szkolny i nauczyciel gimnastyki — mogą być uprawiane ćwiczenia kauczukowem rozciąglem lub przyborem ręcznym Lardiéra obok ćwiczeń ciężkami i laską.

Co się tyczy ćwiczeń szybkościowych to nietylko jest dozwolonym okolicznościowo najwyższy wy-



siłek (krótki prędko bieg i t. p.), lecz w tych wypadkach nawet szczególnie korzystnym; przeciwnie zaś ćwiczenia wyrwałości winne być stosowane tylko umiarkowanie, nie śmia one nigdy doprowadzać aż do granic wyczerpania i pozostawiać po sobie objawy znużenia ogólnej natury. Jeśli w ogóle wszelkie ćwiczenia ciała wykonywane na dworze są o wiele korzystniejsze, niż w zamkniętym miejscu, toć jeszcze bardziej ujawnia się ta korzyść u wąskopierśnych i niedokrewnych.

Historia gimnastyki płuc (atmatrik) wiąże się częściowo z historią gimnastyki leczniczej, częściowo z historią lecznictwa w ogóle. W każdym razie wzmacnianie oddechu zapomocą ćwiczeń gimnastycznych było jednym z najdawniejszych i najpowszechniejszych rodzajów gimnastyki zdrowotnej. Jeszcze przed erą Chrystusową posiadali Chińczycy swą odrębną gimnastykę płuc, nie mniej lekarzom greckim i rzymskim była dobrze znana wartość podobnych ćwiczeń.

Schmidt-Adur.

## Ćwiczenia wolne

na II. Zlot okręgu krakowskiego w Bochni

29. czerwca 1899 r.

złożone z projektów nadesłanych na konkurs.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół.  
Takt: 1, 2, 3, (4). Każdy obraz 8 razy.

### Obraz I.

(z projektu pod godłem „Sokolica“, obraz I.).

1. { Ramiona skurcz.  
Zakrok prawą.
2. { Ramiona rzuć wprzód (promień).  
Wykrok prawą.
3. { Ram. w bok (grzbiet), prawe ramię łukiem w dół.  
 $\frac{1}{4}$  obr. w lewo na piętach do post. rozkroczonej.
4. { Ram. opuść.  
Postawa zasadna (prawa do lewej).

### Obraz II.

(z projektu „Razem, razem drodzy przyjaciele“, obraz II.).

1. { Ram. w pion zewnątrz (dłonie do przodu).  
Zakrok prawą.
2. { Ram. w bok (grzbiet), łukiem w pion do środka.  
Wypad prawą wprzód.
3. { Ram. opuść, a podnieś wprzód (promień).  
 $\frac{1}{4}$  obr. na piętach w lewo do post. rozkroczonej.
4. { Ram. opuść.  
Postawa zasadna.

### Obraz III.

(z projektu „Nil novi“, obraz III.).

1. { Prawe ramię w bok (dłoń), lewe boki skurcz,  
głowę zwróć w prawo.  
 $\frac{1}{4}$  obr. w lewo (na lewej pięcie), prawą wypad w bok.
2. { Prawe ram. boki skurcz, lewe rzuć w bok (skłoń),  
głowę zwróć w lewo.  
Prawą nogę prostuj, lewą ugnij do wypadu, lewą  
w bok (stopy w miejscu).
3. { Prawe ramię w pion skos (promień), lewe na krzyże.  
Wypad prawą wprzód.
4. { Ram. opuść.  
Postawa zasadna.

### Obraz IV.

(z projektu „Razem, razem drodzy przyjaciele“, obraz III.).

1. { Ram. w pion (dłonie do środka).  
Rozkrok lewą.

2. { Ram. w bok (grzbiet).  
 $\frac{1}{4}$  obr. w lewo, klęknij prawą.
3. { Ram. wprzód (promień).  
Zakrok lewą.
4. { Ramiona opuść.  
Postawa zasadna.

### Obraz V.

(z projektu „Lepszy rydz, jak nic“, obraz IV.).

1. { Ramiona wstecz.  
 $\frac{1}{4}$  obr. w lewo do zakroku prawą (na palcach).
2. { Ram. wprzód (promień).  
Prawą złącz z lewą a przysiad.
3. { Ram. wpion zewnątrz (dłonie do przodu).  
Wypad prawą wprzód.
4. { Ram. opuść.  
Postawa zasadna (prawa do lewej).

## Zlot VI-go okręgu w Tarnopolu

dnia 21. maja 1899 roku.

### I. Ćwiczenia wolne.

Postawa zasadna: ręce zwinięte w pięści.

Takt: 1, 2, 3, (4) 5, 6, 7 (8).

Ruch: mierny.

Każde ćwiczenie: cztery razy dookoła.

### Obraz I.

1. { Ramiona bokiem w pion.  
Zakrok lewą (na całą stopę).
2. { Ramiona łukiem w bok a wprzód.  
Wykrok (na całą stopę).
3. { Ramiona (łukiem w bok) w bok.  
Rozkrok lewą.
4. { Ramiona w dół.  
Lewą przysuń do prawej — postawa.  
5, 6, 7, (8) ten sam ruch ramion i prawą nogą.  
W 8 taktach  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo.

### Obraz II.

1. { Ramiona w pion skos.  
Wypad lewą wprzód.
2. { P. r. kryj wierzch (nad głową), l. r. wstecz.  
Unik lewą, skłoń się (lekko) wprzód.  
Lewe ramię ugnij nad barkiem, prawe prostuj w dół  
zewnątrz.
3. { Lewą wypad w bok.
4. { Ramiona w bok i opuść.  
Lewą przystaw do prawej — postawa.  
5, 6, 7, (8) przeciwnie.  
W 8 taktach  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo.

### Obraz III.

1. { Ramiona wprzód do środka.  
Wykrok prawą do środka.
2. { Ramiona w bok, ugnij przedbarki powierzch.  
Zakrok prawą do środka.
3. { Ramiona w pion zewnątrz.  
 $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo (na piętach), klęknij lewą.
4. { Ramiona w bok i opuść.  
Prawą nogę przystaw do lewej — postawa.  
5, 6, 7 (8) to samo.

### Obraz IV.

1. { Ramiona wprzód.  
Przysiad.
2. { Ramiona wstecz.  
Zakrok lewą.



3. { Ramiona przodem w pion.  
Lewą nogę przystaw do prawej,  $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo, zakrok prawą i skłoń się wstecz.
4. { Ramiona w bok i opuść.  
Prawą nogę przystaw do lewej — postawa.  
1, 2, 3, (4) w lewo 4 razy, 5, 6, 7 (8) tak samo 4 razy w prawo.

**Obraz V.**

1. { Przysiad i podpór leżąc przodem.
2. { Ramiona bokiem w pion i ugnij nad głową.  
Rozkrok lewą.
3. { Ramię prawe w pion, lewe na krzyże złóż.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, lewą piętę wznies.
4. { Ramiona w bok i opuść.  
Lewa noga w bok i postawa.  
5, 6, 7 (8) tak samo.

## II. Ćwiczenia laskami.

**Obraz I.**

1. { Laska poziomo ramiona skurcz.  
Zakrok lewą (na całych stopach).
2. { Laska poziomo w pion.  
Wykrok lewą (na całych stopach).
3. { Laska poziomo w lewo.  
Rozkrok lewą (na całych stopach).
4. { Powrót do postawy.  
5, 6, 7 (8) przeciwnie.

**Obraz II.**

1. { Laska pionowo wprzód (lewe ramię w pion do środka, prawe w dół do środka).  
Wykrok lewą (na całych stopach).
2. { Laska pionowo w prawo (lewa ręka pod prawą pachę, prawe ramię w pion).  
Zakrok do środka (na całych stopach).
3. { Laska w pion na zewnątrz w lewo (lewe ramię w pion zewnątrz, prawa ręka pod lewą pachę).  
Wypad lewą w bok.
4. { Powrót do postawy.  
5, 6, 7 (8) przeciwnie.

**Obraz III.**

1. { Laska poziomo w pion.  
Rozkrok lewą.
2. { Okręgiem czelnym w lewo laska poziomo wprzód.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w lewo, klęknij prawą.
3. { Laska poziomo ram. skurcz.  
Zakrok lewą, skłoń się wstecz.
4. { Powrót do postawy (4 razy w lewo).  
Następnie to samo 4 razy w prawo.

**Obraz IV.**

1. { Laska pionowo wprzód (lewe ramię w pion do środka, prawe w dół do środka).  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, wykrok lewą.
2. { Laska poziomo w pion, skłoń się wstecz.  
Zakrok lewą.
3. { Laska skośnie (nad głową) w prawo (lewe ramię ugnij nad głową, prawe wyprostuj w bok).  
Wypad lewą w bok.
4. {  $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, laska poziomo wprzód i w doł.  
5, 6, 7 (8) tak samo.

**Obraz V.**

1. { Laska poziomo wprzód.  
Przysiad.

2. { Laska skośnie wprzód (lewe ramię wprzód, prawą ręką na lewym biodrze).  
Wypad lewą wprzód.
3. { Lewe ramię jak w taktie 2, prawe ramię z biodra przenieś na ramię lewe.  
 $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo, klęknij lewą.
4. { Powrót do postawy.  
5, 6, 7 (8) tak samo.

## II. Zlot VII-go okręgu w Kołomy

w dniach 21. i 22. maja 1899 r.

## Ćwiczenia wspólne laskami

Układ Grona naucz. Sokoła stanisławowskiego.

Postawa pierwotna: zasadna. Ramiona w dół.  
Laska pionowo obok prawego ramienia.

Takt: 1, 2, 3 (4).

Każde ćwiczenie: ośm razy.

Ruch: mierny (każdy takt = 2 sekundom).

**I. Obraz.**

1. { Laska czelnie pionowo przed sobą.  
L. r. podchwyty pion wskos do środka, pr. r. w dół wskos do środka.  
Wykrok lewą.
2. { Laska poziomo przed sobą.  
L. r. ugnij przed sobą, pr. r. w bok.  
Rozkrok lewą.
3. { Laska poziomo przed sobą.  
Ramiona skrzyżnie w lewo, l. ramię nad prawem.  
 $\frac{1}{4}$  obr. w prawo do zakroku lewą.
4. { Laska pionowo obok prawego ramienia.  
Ramiona w dół, l. nogę przysuń do prawej i postawa zasadna.

**II. Obraz.**

1. { Laska poziomo przed sobą.  
L. r. w dół zewnątrz, pr. r. ugięte, pr. pięść na środku paska z przodu.  
Zakrok lewą.
2. { Laska skośnie w prawo.  
L. r. ugięte nad głową, pr. r. w bok.  
Wypad lewą w bok.
3. { Laska poziomo obok siebie.  
L. r. wprzód, pr. pięść na karku.  
 $\frac{1}{2}$  obrotu w prawo, wypad lewą w bok.
4. { Laska pionowo obok prawego ramienia.  
L. noga w bok — postawa.

**III. Obraz.**

1. { Laska skośnie obok siebie.  
L. r. na biodro, pr. r. w dół wskos trzymając laskę końcem opartą o ziemię obok siebie.  
Wypad lewą w bok.
2. { Laska poziomo przed sobą.  
Ramiona wprzód, l. r. podchwytem.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, przysiad.  
Laska pionowo obok siebie.
3. { L. r. w pion, pr. ugnij przed sobą, pr. pięść obok lewej pachy.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, wykrok lewą.
4. { Laska pionowo obok prawego ramienia.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, l. noga w bok — postawa.

**IV. Obraz.**

1. { Laska poziomo przed sobą.  
L. r. w bok podchwytem, pr. r. ugięte przed sobą.  
Wypad lewą w bok.



2. { Laska skośnie za sobą.  
L. r. wstecz (zmień w nachwyt), pr. r. ugięte obok siebie, pr. pięść na pr. barku.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, unik lewą.
3. { Laska skośnie przed sobą, pr. pięść na pasku w środku.  
Lewa r. ugięte trzyma laskę w środku podchwytem.  
Wypad lewą wprzód.
4. { Laska pionowo obok prawego ramienia.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, lewa noga w bok — postawa.

### V. Obraz.

1. { Laska pionowo za sobą.  
Prawe ramię w pion, lewe ramię na krzyże.  
Unik lewą.
2. { Laska poziomo za sobą.  
Prawe ramię łukiem w bok, lewe ramię ugięte w bok, lewa pięść na karku.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, wypad lewą w bok.
3. { Laska pionowo obok siebie.  
L. ramię w pion, pr. r. ugięte przed sobą, pr. pięść koło lewej pachy.  
 $\frac{1}{4}$  obrotu w prawo, klęknij lewą.
4. { Laska pionowo obok prawego ramienia.  
Lewa noga wstecz — postawa.

## Gimnastyka w Norwegii.

### a) w towarzystwach:

Kilkunastu niemieckich rzemieślników, którzy w r. 1855 osiedli w Christianii i utworzyli między sobą rodzaj stowarzyszenia, wprowadziło naukę gimnastyki do Norwegii. Wielu z owych młodych ludzi brało udział w ćwiczeniach gimnastycznych w swej ojczyźnie, to też nasunęła się im myśl i w nowej ojczyźnie stworzyć nowe towarzystwo gimnastyczne. Poparci przez niektórych, gorąco tą sprawą się zajmujących, Norwegyków, założyli r. 1855 „Christiania-Turnforening“ pierwsze towarzystwo gimnastyczne w Norwegii. Nowe towarzystwo miało do zwalczania wiele przeciwności i rozporządzało bardzo skromnymi środkami, lecz mężowie, którzy poruszyli raz tę sprawę, nie dali się odstraszyć niczem. Z początku uprawiało towarzystwo ćwiczenia gimnastyczne pod gołym niebem, później pozyskało odpowiedni lokal. Potrzebne przyrzady sprawiono częścią ze składek członków, częścią na kredyt u niektórych rzemieślników. Tymczasem towarzystwo wzrastało coraz bardziej, tak iż wkrótce dotychczasowa hala okazała się za szczupłą i towarzystwo było zmuszonym starać się o większy lokal. Rozpisano akcyje na własny budynek i miano tę radość, że sprawa ta została tak przychylnie przyjętą, iż towarzystwo już r. 1857 wprowadziło się do własnego gmachu.

Co się tyczy kierownictwa ćwiczeń, dopomagano sobie początkowo, jak było można; nie znalazł się bowiem nikt w mieście, któryby posiadał na tyle potrzebnej wiedzy o gimnastyce, by jej nauczać. Później nie jednokrotnie powoływano nauczycieli z Niemiec, którzy sprawowali urząd swój tylko przez czas krótki. Tymczasem r. 1856 utworzyło się kółko przodowników (grono nauczycielskie), którego członkowie wraz ze swym naczelnikiem kierowali ćwiczeniami gimnastycznymi, dopóki r. 1862 nie zamianowało towarzystwo swym stałym nauczycielem Norwegczyka Piotra Clausen'a, który jest czynnym jeszcze po dziś dzień. Clausen zwiedził, przy pomocy państwowego stypendyum, centralny instytut gimnastyczny w Sztokholmie, jak też i kilka największych towarzystw w Niemczech i poznał dokładnie oba systemy gimnastyczne (Linga i Jahna), które wzajemnie skombinowane stworzyły własny „norwęski“ system, za-

„Przewodnik gimn.“ nr. 4.—1899.

prowadzony w nauczaniu ćwiczeń w towarzystwie gimnastycznym w Christianii. System ten przyjęto później prawie we wszystkich towarzystwach gimnastycznych w Norwegii.

Liczne, zwolna w całym kraju powstające towarzystwa, miały tak samo, jak pierwsze, wiele przeciwności do zwalczania, zanim ustaliły byt swój, lecz powolnie rozpowszechniło się należyte zrozumienie i znaczenie ćwiczeń gimnastycznych w całym kraju.

Jeden ze założycieli tow.: „Christiania Turnforening“, sprawie gimnastyki całą duszą oddany i około sprawy wielce zasłużony mąż, Józef Stockinger, rodem z Austrii, przesiedlił się do Arendal, gdzie r. 1857 założył tow. „Arendal-turnforening“, którego niestrudzo nym przewodniczącym jest jeszcze po dziś dzień. Również i w innych miastach zakładano towarzystwa, tak że r. 1858 było już sześć towarzystw w kraju, liczących razem 1.177 członków. Towarzystwa składały się początkowo tylko z dorosłych czynnych i wspierających członków, z biegiem czasu zaś potworzyły się prawie przy wszystkich towarzystwach gimnastyczne oddziały uczniów, a przy większych towarzystwach, gdzie były odpowiednie siły nauczycielskie, także oddziały dziewcząt i pań.

Brak fachowej instrukcyi był przyczyną, że niejednokrotnie grzeszono przeciw metodycznemu przeprowadzaniu nauki; członkowie towarzystw bowiem byli skazani na swe własne siły i gimnastykowali się obocho, wybierając sobie takie ćwiczenia, które im najlepiej przypadły do smaku, nie oglądając się więcej na nic, jak tylko na to, by sobie jak najbardziej uprzyjemnić ćwiczenia same. Podobne postępywanie dało w końcu powód do nagany, która też towarzystwa nie ominęła, zwłaszcza gdy zwolennicy wprowadzonego w szkołach i w wojsku systemu Linga, ostro wystąpili przeciw ćwiczeniom gimnastyki niemieckiej i uznali je jako jednostronne i dla ciała szkodliwe. Lecz i towarzystwa nie zostały dłużne odpowiedzi, chociaż musiały przyznać, że dopuszczano się wielu i wielkich błędów, to twierdziły stanowczo, że nie jest to winą systemu gimnastycznego. Jest on dobrym, tylko potrzeba fachowo-wykształconych ludzi, by potrafili według niego uczyć. Sprzeczka ta o systemata jeszcze nieraz później wybuchała, lecz gdy towarzystwa coraz bardziej nabywały doświadczenia w racjonalnem przeprowadzaniu nauki, coraz bardziej łagodniał sąd o czynnościach towarzystw, który początkowo był nader ostrym. Przyniła się do tego i ta okoliczność, że z biegiem czasu na kilkunastu miejscach w kraju zakładano i utrzymywano umyślnie towarzystwa, które u siebie uprawiały ćwiczenia wyłącznie według systemu Linga, a mimo tego jednak zanikały jedno po drugim z braku czynnych członków. Okazało się mianowicie, że gimnastyka szwedzka, mimo swych doskonałych własności, nie nadaje się do nauki w towarzystwach, które przeważnie się składają z młodych, dobrowolnie się gimnastykujących ludzi. Dla szukających tylko — zdrowia starszych wiekiem osób, jak również dla wojska i dla szkół, w których nauka gimnastyki jest obowiązkowym przedmiotem, dopuszczającym ścisły rygor i dyscyplinę, jest szwedzki system znakomitym, dla towarzystw jednak za jednostajnym i za nudnym. Tu muszą się ćwiczenia niemieckiego systemu przyczynić ku temu, by młodzież przywabić na boisko i zachęcić do gimnastyki.

Kierując się doświadczeniem w tym względzie, ćwiczą się prawie wszystkie norwęskie towarzystwa, jak wspomnieliśmy, według systemu, który się składa ze szwedzkiego i niemieckiego. Na gimnastycznej praktycznej lekcji bowiem przerabiają członkowie pierwsze 20 minut: ćwiczenia bez przyrządów (ćwiczenia wolne), złożone z przygotowawczych ruchów (ćwiczeń wstępnych) według metody Linga, a to pod rozkazami nauczyciela (oficera lub ucznia z centralnego instytutu), resztę zaś czasu poświęcają ćwiczeniom na przyrządach, według



metody niemieckiej, podzieleni na zastępy, w liczbie 8—10 gimnastyków. Każdy zastęp ćwiczy się na dwu przyrządach, na jednym przyrządzie wykonywa ćwiczenia wzmacniające ramiona, na drugim przyrządzie ćwiczenia krzepiące nogi, pod kierunkiem naczelnika i pod dozorem przodowników. Lekcję kończą kilkoma ćwiczeniami w oddechaniu pod komendą nauczyciela.

Zwolna ale dokładnie weszło w życie umiejętne nauczanie racjonalnie uporządkowanych ćwiczeń gimnastycznych po towarzystwach. W bardzo wielu towarzystwach sprowadzono fachowe dzieła niemieckie, według których nuczali przodownicy pod kierunkiem naczelników. Dziełko L. Puritza „Merkbüchlein für Vorturner“, wydane w roku 1887 w norweskim tłumaczeniu przez Oskara Arnesen, naczelnego kierownika gimnastycznego towarzystwa w Arendal, usunęło dotychczasowe wielkie braki. Roku 1870 założona „gimnastyczna centralna szkoła“ (gymnastiske centralskole) w Christianii, która w kursach o dwu półroczach zimowych przygotowywała fachowych nauczycieli dla szkół i wojska, dała towarzystwom możliwość pozyskania nauczycieli wykształconych w szwedzkiej gimnastyce. Zawodowych nauczycieli gimnastyki mają dotychczas dwa towarzystwa, mianowicie w Christianii, gdzie pracuje Piotr Clausen i w Drontheim, gdzie kieruje nauką Middelthoen.

Wyposażenie hal ćwiczebnych w potrzebne przybory i przyrządy jest obecnie po wielu towarzystwach nienagannem, w niektórych zaś znakomitę. Ponieważ nie wiele towarzystw cieszy się swem własnym gniazdem, uprawiają one swe ćwiczenia w szkolnych salach gimnastycznych, które towarzystwom bywają odnajmowane z największą gotowością i za skromnem wynagrodzeniem, służącem do utrzymywania czystości w salach. Przeważnie sale te są dobrze zaopatrzone w przyrządy, używane w gimnastyce szkolnej, inne przyrządy, które nader rzadko znajdują się po szkołach, muszą sobie towarzystwa same sprawić. Niektóre towarzystwa otrzymują subwencje od gminy, częścią na zakupno przyrządów, częścią do utworzenia w swem łonie oddziału śpiewackiego, muzycznego lub t. p. W ogóle dążenia towarzystw cieszyły się zawsze poparciem i uznaniem publiczności, a towarzystwa same, są instytucjami nader życzliwie widzianymi, które niejednokrotnie prym wiodą między innymi stowarzyszeniami w mieście.

Zamiłowanie do ćwiczeń cielesnych było już od dawnych czasów w narodzie norweskim powszechnem i tej okoliczności jakoteż atrakcyjnej sile, tkwiącej w gimnastyce należy przypisać, że chociaż wiele z mniejszych towarzystw zaprzestało w różnych porach czasu ćwiczeń ciała, a nawet musiało się rozwiązać, z braku fachowych kierowników lub z powodu miejscowych ekonomicznych stosunków, to rozbitki towarzystw natychmiast się znnowo łączyły, skoro tylko zachodzące stosunki dozwalały mieć nadzieję rozpoczęcia ćwiczeń na nowo. Roku 1881 zaprosił francuski związek „Union des sociétés de gymnastique de France“, skandynawskie kraje do współdziałania we wielkiej uroczystości związkowej do Hawru. W Norwegii przyjęło zaproszenie tow. „Christiana Turnforening“ i wysłało zastęp z 12 mężczyzn, wraz z nauczycielem Clausenem, pod przewodnictwem długoletniego prezesa towarzystwa J. Fischera. Już w roku następnym około 80 członków tow. „Christiana-Turnforening“ brało udział w „Czwartej szwedzkiej uroczystości gimnastycznej w Sztokholmie“. W zjeździe tym uczestniczyło również 19 norweskich akademików, którzy po powrocie do domu założyli „gimnastyczno-strzeleckie towarzystwo szwedzkich studentów“ (Norske Studenters Gymnastik og Fegteforening). Później prawie corocznie zapraszano norweskich gimnastyków do współdziałania we wszystkich wielkich pozakrajowych uroczystościach. Tak r. 1885 pojawiło się na zjeździe w Antwerpii 24 członków tow. gimnastycznego z Christianii i 3 członków innych towarzystw; r. 1889

na zjeździe w Paryżu uczestniczyło 19 norweskich gimnastyków, z tych 9 z tow. gimnastycznego w Christianii. Wycieczki te poza granicę wywierały dodatni wpływ na norweskich gimnastyków. Znakomita sposobność, która się nadarzała, naocznego przekonania się, jak też się rządzą potężne związki gimnastyczne zagranicą, nie mniej niestrudzone usiłowania, by naród swój godnie zaprezentować przed światem, wywołały w wysokim stopniu w towarzystwach norweskich ciągle czucie z zagranicą i ożywiły bardzo ich działalność. Nadmienić możemy, że uzyskane przez norweskich gimnastyków wyniki znalazły zawsze pochlebne uznanie. W Hawrze uzyskało towarzystwo gimnastyczne z Christianii specjalny złoty medal, a w Paryżu zdobyli sobie norwescy gimnastycy wiele nagród. I we własnym kraju korzystano ze sposobności pilnego odwiedzania uroczystości, które prawie wszystkie towarzystwa gimnastyczne urządzały corocznie, jako doroczne zamknięcia ćwiczeń, a w ostatnich czasach urządzano nawet umyślne publiczne ćwiczenia zawodnicze o nagrody. Roku 1886 odbyła się we Fredrikshald ze współdziałaniem całego kraju „pierwsza norwewska narodowa uroczystość gimnastyczna“.

Brało w niej udział 14 towarzystw wraz z 320 czynnymi gimnastykami, wprawdzie mała stosunkowo liczba do mas, które się zbierają przy zagranicznych zjazdach narodowych, ale zawsze pokaźna, jeśli uwzględnimy małą stosunkowo liczbę członków tow. norweskich i niekorzystne geograficzne warunki kraju. Roku 1890 odbyła się w Bergen „druga norwewska narodowa uroczystość gimnastyczna“ przy współdziałaniu 17 towarzystw z 300 ćwiczącymi się. Na obu uroczystościach urządzone też ćwiczenia zawodnicze; r. 1886 zawody towarzystw jak i gron nauczycielskich, r. 1890 tylko zawody towarzystw, po pierwszy raz według dowolnie obranego programu, po drugi raz według programu, którego niektóre punkta towarzystwa same wypełniały, właściwy zaś główny program zestawili bergenskie tow. gimnastyczne. Wyniki zawodów w obu razach osądzał komitet sędziów, złożony z 3 członków z towarzystwa zapraszającego i po jednym członku z każdego towarzystwa, biorącego udział w zjeździe. Uroczyste zjazdy te, wskutek danej rozmaitym towarzystwom sposobności współzawodniczenia pomiędzy sobą, pobudziły je wielce do poważnej pracy, a te towarzystwa, które były świadkami obu uroczystości mogły r. 1890 skonstatować wielki postęp tak pod względem doboru ćwiczeń jak i pod względem ich wykonania.

Już r. 1858 była pierwsza słaba próba złączenia wszystkich norweskich towarzystw w jeden krajowy związek, r. 1864 i r. 1872 były również podobne usiłowania, lecz dopiero r. 1883 wydał redaktor „norweskiego pisma sportowego“ (Norsk Idrætsblad) odezwę zapraszającą do utworzenia związku. Zaproszenie przyjęło kilkanaście towarzystw, lecz właściwy związek nie przyszedł do skutku, chociaż redaktor działu gimnastycznego gazety sportowej — podówczas porucznik Sending — podjął się z wielką ofiarnością i uznania godną uczynnością, przez dłuższy czas pracy sekretarza związku. Podczas narodowej uroczystości r. 1886 poruszono znnowu sprawę związku, lecz bezskutecznie, aż dopiero r. 1890 w Bergen ukonstytuował się związek pod nazwą „Det norske Turn-og Gymnastikforbund“. Przeważna liczba towarzystw w kraju teraz dopiero przystąpiła do związku. Utworzenie związku poprzedziła inna jeszcze okoliczność, która wpłynęła na dalsze zbliżenie się towarzystw norweskich. Mianowicie niestrudzony J. Stockinger, łącznie ze swymi kolegami w towarzystwie w Arendal, rozpoczął wydawnictwo norweskiego pisma gimnastycznego „Norske Turnotitser“.

Roku 1861 w Drontheim i r. 1862 w Christianii podjęte w tym kierunku usiłowania nie miały trwałego powodzenia i obywano się bez żadnego fachowego organu



aż do r. 1881, w którym to roku wyż wspomniane pismo sportowe w Christianii się pojawiło. Było ono organem wszelkich gałęzi sportu i wychodziło przez lat siedem, poczem zanikło z braku przedpłacicieli.

Obecnie do norweskigo związku gimnastycznego należy przeszło 30 towarzystw liczących około 8.000 członków. Prawie we wszystkich związkowych towarzystwach są oddziały uczniów, a we wielu oddziały pań i dziewcząt. Zadaniem związku, który, spodziewać się należy, wkrótce obejmie kraj cały, jest zgodnie i karnie wszystkie dotychczas luzem stojące towarzystwa poprowadzić do wspólnego wielkiego celu: do wprowadzenia ćwiczeń gimnastycznych w życie i krew całego narodu. Niechże mu się to powiedzie!

*b) w szkołach:*

Po szkołach wyższych mianowicie chłopięcych jest nauka gimnastyki od lat kilkunastu zaprowadzoną, zarówno i we większej części szkół ludowych miejskich. Po wsiach władze szkolne korzystając z nadanego im prawa zaniechały w szkołach ludowych nauki gimnastyki, a gdzie jej udzielano, to bardzo niedostatecznie. Dopiero ustawa z r. 1889 wprowadziła naukę gimnastyki bezwzględnie do wszystkich szkół ludowych, jako przedmiot obowiązkowy, a dla starszych chłopców, gdzie tylko na to zezwalały miejscowe warunki, także i ćwiczenia w strzelaniu do tarczy.

W szkołach, jak też i w wojsku i w marynarce ucza gimnastyki sposobem Linga. Długi czas udzielali nauki jedynie wojskowi nauczyciele, którzy nie posiadali specjalnego wykształcenia do kierowania ćwiczeń młodzieży szkolnej. Nauczyciele ci uprawiali tylko ubożuchne ćwiczenia, które poznali na placu musztry, co systemowi gimnastyki szwedzkiej przynosiło tylko ujmę i wyrobiło zupełnie fałszywe o nim mniemanie, tak że jeszcze dotychczas powszechnem jest przekonanie, że szwedzka gimnastyka polega jedynie na ćwiczeniach bez przyborów i przyrządów. Gdy później od r. 1866 urządzono kilka kursów celem wykształcenia nauczycieli gimnastyki, uzyskano w końcu w „gymnastiske Centralskole“ (centralnej szkole gimnastycznej) własny zakład kształcenia nauczycieli tak wojskowych jak i cywilnych. Kursa w zakładzie trwają przez dwa półrocza zimowe. Prócz ćwiczeń praktycznych wraz z instrukcją nauczania gimnastyki i ćwiczeń z bronią, udzielają w zakładzie teorii gimnastyki i koniecznych wiadomości z anatomii i fizjologii. Dla szkół wyższych wydano stałe instrukcje i plany naukowe, na podstawie dzieła kapitana Björnstada pod tytułem „Handbog i Gymnastik“, a dla dziewcząt prócz tego na podstawie dzieła W. D. „Minnesbok i Gymnastik“.

Nauka gimnastyki u chłopców rozpoczyna się z wiekiem lat dziewięciu i trwa aż do lat ośmnastu t. j. do ukończenia szkoły, a co najmniej trzy razy tygodniowo bywa udzielana. Najstarsi uczniowie ćwiczą się jeszcze prócz tego nieco w strzelaniu do tarczy i w szermierce na pałasze. Dla gimnastyki dziewcząt nie ma jeszcze stałej normy. Rozporządzenia dotyczące budowy sal gimnastycznych, utrzymywania w nich czystości, podziału godzin, dyspensy od nauki gimnastyki, lekarskiej inspekcji i t. p. są już wydane. Podobne ustawy dla szkół ludowych wkrótce wejdą w życie. Jako doradca departamentu naukowego mianowanym jest specjalny inspektor gimnastyki, któremu poruczono kierownictwo nauczycielami i dozór nad nauczaniem w szkołach. Jeszcze wiele pozostaje do życzenia, stosunki jednak z każdym dniem się poprawiają i widocznym postęp, ku czemu się też niechybnie przyczyni nowa ustawa szkolna.

*Wettre-Olsen-Adur.*



## Józef Dębno Krzyżanowski

członek Wydziału

i długoletni chorąży „Sokoła“ lwowskiego,



zmarł dnia 15. marca b. r. na atak sercowy, a przedwczesny i nagły zgon jego prawdziwym a głębokim żalem przepełnił serca nie tylko ośmdziesięcioletniej bolejącej matki staruszki, co nie mogła zdążyć z Warszawy, aby pod ciosem nieubłaganych wyroków Bożych, łzami zrosić zwłoki najukochańszego syna, nie tylko najlepszej żony, osierociałego jedynaka i krewnych, ale także licznych jego — w szerokich kołach — przyjaciół, kolegów i druhów.

Ś. p. Krzyżanowski urodził się w roku 1852 w Warszawie z ojca Sylwestra, naczelnika tamtejszego Archiwum komisji skarbu, i z Anny ze Żydoków. Tam też po ukończeniu niższego real-gimnazjum, wykształcił się na mechanika i technicznego kierownika maszyn.

Wypadki r. 1863, w których ojciec ś. p. Krzyżanowskiego nader żywy i czynny brał udział, były powodem, że syn, prześladowany ustawicznie przez Moskali, musiał ostatecznie, jako kilkonastoletni młodzieniec, ratować się ucieczką. Przybywszy do Galicji pracował tu jakiś czas przy kolei i w fabryce machin Szeliskiego, aż wreszcie w roku 1877 zamianował go Wydział krajowy, technicznym etatowym kierownikiem maszyn w zakładzie dla obłąkanych w Kulparkowie, gdzie służył uczciwie i rzetelnie.

Zacny to był i prawy człowiek w pełnym znaczeniu tego wyrazu, skromny, pracowity, sumienny i skrupulatny w spełnianiu obowiązków zawodowych i obywatelskich, kochany przez wszystkich, szanowany przez przełożonych, szczerzy, serdeczny, otwarty kolega i wierny druh. A jakkolwiek nie zajmował wybitniejszego stanowiska w hierarchii społecznej, to jednak rzadkimi przymiotami serca i prawością charakteru, potrafił zjednać sobie niezwykłą sympatyę i miłość w kołach jak najszerszych.



Pogrzeb odbył się w sobotę 17. marca b. r. z rogatki gródeckiej. Kondukt prowadził proboszcz parafii Maryi Magdaleny ks. kanonik Jan Stopczyński w asystencji księży wspomnianego zakładu: kapelana ks. Piotrowskiego i dziekana ks. Panasińskiego.

Przed karawanem postępowała ze sztandarem drużyna „Sokoła“ lwowskiego z wice prezesem Romanowskim i naczelnikiem A. Durskim na czele, za trumną zaś rodzina zmarłego, liczna delegacja ochotniczej straży ogniowej lwowskiej i kulparkowskiej, których śp. Krzyżanowski był także długoletnim członkiem czynnym, zwłaszcza tej ostatniej jako naczelnik i prezes, a wreszcie tłumy przyjaciół, znajomych i druhów.

Koło gmachu „Sokoła“, z którego powiewała żałobna flaga i płonące na ulicy latarnie okryte były kirem, zatrzymał się żałobny orszak, a chór „Sokoła“ pod batutą d. St. Bursy odspiewał „*Beati mortui*“, poczem ruszono na cmentarz. Tu ukochanego druha ponieśli Sokoli na swoich barkach aż do grobu.

Nad otwartą mogiłą przemówił imieniem „Sokoła“ w krótkich, serdecznych a rzewnych słowach d. Władysław Janikowski.

„Z rozdartem sercem i ze łzą w oku — zakończył mówca — żegnamy Cię Józefie, spocznij po ciężkiej i twardej pracy o byt i chleb powszedni, spocznij po nieustrudzonej pracy dla dobra Ojczyzny, nad której losem razem z nami gorzko bolałeś, spocznij po wytrwałej służbie dla idei sokolej, dla której przez lat szereg sztandar dźwigałeś z dumą a pamięć o prawym charakterze Twoim nie przestanie być piękną kartą w księdze sokołego życia wszystkich towarzyszy i druhów Twoich“.

„Żegnaj nam Józefie! Jako ostatnie uściśnienie dłoni rzucamy Ci grudkę tej ziemi, dla której szczerze i z gorącą pracowałeś miłością, a która wszystkim nam jednakowo jest drogą. Nad Twą mogiłą niech słowik wydzwania pieśń nadziei i zbawienia, aż wstaniesz kiedyś przywołany głosem Archanioła... Do widzenia!“....

Liczne telegramy kondolencyjne, nadesłane na ręce „Sokoła“, wręczono rodzinie.

## Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austrii.

II. posiedzenie związk. Grona nauczyciel. odbyło się w dd. 25 i 26. marca b. r. we Lwowie.

Dnia 25. marca zagaił d. przewodniczący A. Durski I. posiedzenie o godz. 1/2 11. rano. Obecni dd.: Chomicki, Dubelski, W. Janikowski, R. Kwiatkowski, Langer, Raynoch, Rowiński, Ruciński, Stary, Świątkiewicz, Szytyliński, Usiekiewicz, Wallek i Waszkiewicz; zaś z Wydziału Związku: prezes Dr. Dzieździelewicz i zast. prez. Dr. Fiszer. Przewodniczący d. Durski udziela głosu prezesowi Związku d. Dzieździelewiczowi, który w swoim przemówieniu podnosi ważność i zadanie Grona nauczycielskich w ogóle w Sokolstwie, będących jedną z najważniejszych podstaw jego przyszłości, prosi o popieranie Wydziałów towarzystw sokolich w ich pracy i dążeniach na polu odrodzenia fizycznego, wzywając w końcu Grono do współpracownictwa w organie Związku „*Przewodniku gimnastycznym*“, przez zasilanie pracami fachowotechnicznymi.

Z kolei d. Durski zdaje sprawę z wniosków Grona przedłożonych Wydziałowi Związku:

1. w sprawie zmiany §. 4. regulaminu dla okręgowych Gron nauczycielskich;

2. w sprawie zmiany regul. pochodowego i odznak służbowych, podając do wiadomości uchwałę Wydziału Związku o przyjęciu wniosków Grona co do zniesienia odrębności gniazd w pochodach okręgowych i noszenia tabliczek z oznaczeniem miejscowości. Z tem połączono

wniosek d. Romanowskiego, przekazany Gronu przez Wydział Związku, „aby na czele pochodu siedł prezes, chorąży ze sztandarem i naczelnik i aby zmienić organizację pochodu przez zniesienie plutonów i drużyn“. Grono związkowe — referent d. Janikowski — uzasadnia: z uwagi, że: a) umieszczenie sztandaru w trójce między prezesem a naczelnikiem okazało się już poprzednio wielce niepraktycznym i nieodpowiednim; b) podział przy pochodach na plutony i drużyny jest niezbędnym ze względu na utrzymanie należytego porządku, karności, spełniania rozkazów w należyтым czasie, oraz ze względów estetycznych, oświadcza się przeto za pozostawieniem sztandaru tudzież organizacyi dotychczasowej w myśl obowiązującego regulaminu pochodowego, zatwierdzonego uchwałą Wydziału Związku z d. 7. marca 1897 a zmienionego takąż uchwałą z dnia 19. lutego 1899 jedynie co do zniesienia tabliczek i odrębności gniazd.

Odnosnie zaś do konsekwencyj zniesienia odrębności gniazd, uchwalono: I. Przy uroczystych pochodach Okręgu: 1. występuje tylko jeden sztandar i to tego gniazda, gdzie się odbywał zlot lub zebranie; w tem zaś gnieździe, gdzie sztandaru nie ma, występuje sztandar gniazda centralnego. Chorąży dotyczącego gniazda jest nim i nadal. 2. Wydział okręgu i wszyscy prezesi gniazd do Okręgu należących zajmują miejsca w pierwszych plutonach przy sztandarze, poczem gniazda uszykowane w porządku alfabetycznym nazwy ich siedziby. II. Przy uroczystych pochodach Związku zachowuje się odrębność Okręgów, które występują pod sztandarami gniazd centralnych do Okręgów należących.

3. w sprawie regulaminu dla biorących udział w ćwiczeniach publicznych, następnie 4. w sprawie przepisów o służbie sokolej, 5. w sprawie zmian w „Rozkazach do ćwiczeń rzędowych“, podaje przewodniczący do wiadomości, że zostały przyjęte w myśl uchwał Grona; wreszcie 6. w sprawie udziału Sokolstwa w Wystawie paryskiej w r. 1900, zawiadamia, że Wydział Związku żąda co do tego bliższych danych, a mianowicie programu i czasu, w którym się owe zawody i ćwiczenia odbywać mają; z przeprowadzonej bowiem w tym przedmiocie korespondencji z d. Drem Scheinerem, prezesem Sokoła pragskiego okazało się, że dotychczas Sokolstwo czeskie do udziału zaproszone nie zostało, weźmie jednak prawdopodobnie udział przez wystanie wzorowych zastępów do ćwiczeń na przyrządach, a nadto przeprowadzi wspólne ćwiczenia, zaś bliższe szczegóły podane zostaną w „Sokole“. Wobec tego uchwalono sprawę odroczyć i przekazać d. Rowińskiemu, opracowanie odpowiednich wniosków, opartych już na pewnych danych wnioskach.

Z uwagi na obecność d. Dra Fiszera, redaktora „*Przew. gimnast.*“, wzięto pod obrady sprawę przekazaną przez Wydział związk. „oświadczenia się Grona co do sposobu redagowania części ściśle fachowej w „*Przewodniku*“. Dr. Fiszer omawia szczegółowo zapatrywania Wydziału i prosi Grono o zasilanie prac artykułami fachowymi, które w danym razie postanowiono honorować, a to w celu podniesienia poczytności „*Przew.*“ przez umieszczanie prac fachowych, a wreszcie podnosi myśl fuzyi „*Przeglądu gimnastycznego*“ z „*Przewodnikiem*“. W tym celu wybrano komisję złożoną z dd.: Rowińskiego, Rucińskiego, Świątkiewicza i Walleka dla omówienia tej sprawy i złożenia sprawozdania tudzież wniosków na posiedzeniu dnia następnego. Na tem przerwano posiedzenie o godz. 1/2 2. w południe, naznaczając następne na godzinę 4. popołudniu.

O godz. 4. pod kierunkiem dd. Rucińskiego i Świątkiewicza, wspólnie z wszystkimi członkami Grona Sokoła lwowskiego, przeprowadzono praktycznie próbę marsztry plutonu i drużyny oraz sposób wydawania komendy, poczem o godz. 6. nastąpił dalszy ciąg posiedzenia, przy tym samym komplecie.



Z porządku nastąpiła sprawa organizacyi 6-cio tygodniowych związkowych kursów nauczycielskich, do której referent d. Świątkiewicz, opracował szczegółowe wnioski. Po dłuższej dyskusyi przyjęto:

I. Warunki przyjęcia na kurs: 1. Kandydat musi być członkiem jednego z sokolich Towarzystw związkowych. 2. Nie może przekraczać 35. roku życia. 3. Musi być fizycznie zdrowym i dobrej budowy ciała. 4. Musi się poddać egzaminowi wstępnemu.

II. Egzamin wstępny: Przy egzaminie wstępnym kandydat musi wykazać się znajomością słownictwa gimnastycznego i umieć wykonać praktycznie następujące ćwiczenia: a) *Drażek* doskocznie: 1. Zwieszenie tyłem. 2. Zwieszenie przewrotne przodem. 3. Zamach z naskoku. 4. Zamach ze zwieszenia. 5. Wspieranie przedudem. 6. Wymyk przodem z naskoku. 7. Wymyk przodem ze zwieszenia. 8. Wymyk tyłem nachwytem. 9. Wydzwign przodem. 10. Wychwyty przodem nachwytem zamachem. b) *Kółka* (doskocznie): 1. Zwieszenie leżąc tyłem (gniazdko). 2. Zwieszenie tyłem. 3. = 1. w huśtaniu. 4. = 2. w huśtaniu. 5. Wspieranie ciągiem ze zwieszenia, naprzemianęcz. c) *Koń wsszerz* (z łękami, z rozbiegu, na najniższym stopniu): 1. Koło okroczone. 2. Przeskok okroczony. 3. Przeskok odwrotny. 4. Przeskok zawrotny. 5. Przeskok odboczny. 6. Przeskok kuczny. 7. Przeskok rozkroczony. d) *Koń wzdłuż* (bez łęków, z rozbiegu, na najniższym stopniu): 1. Wsiad rozkroczy na kark. 2. Wyskok kuczny do siodła. 3. Wyskok chyłkiem do siodła. 4. Przeskok odwrotny. 5. Nożyce zawrotne. 6. Nożyce odwrotne. 7. Przeskok rozkrokiem. e) *Poręcze* (po pierś): 1. Zmiana podporu o ramionach prostych i ugiętych naprzemian. 2. Podpór na przedbarkach. 3. Podpór na ramionach przodem. 4. wspieranie ze zwieszenia leżąc łukiem naprzemianęcz. 5. Podpór leżąc przodem o ramionach prostych i ugiętych naprzemian. 6. Pochód i poskoki o ramionach prostych wprzód i wstecz. 7. Poskoki w wywijaniu o ramionach prostych wprzód i wstecz. 8. Wywijanie z podporu o ramionach prostych do podporu o ramionach ugiętych i przeciwnie. 9. Z wywijania poniżej i powyżej odwrotka, zawrotka. 10. Wychwyty z podporu na ramionach. f) *Skok* z rozbiegu, z mostka: w wyż 1 m — 1 20 m, w dal 2 m — 3 m.

III. Plan nauki: 1. Główne zasady z anatomii i fizjologii, higieny i pierwsza pomoc w wypadkach. 2. Organizacya sokola (Towarzystwo, Okręg, Związek, z najomością regulaminów), historia gimnastyki, ze szczególnem uwzględnieniem sokolej. 3. Teorya gimnastyki obejmująca wszystkie działy ćwiczeń gimnast., wolnych, z przyborami i na przyrządach, a nadto ćwiczenia towarzyskie i gry.

IV. Ćwiczenia dla własnej wprawy, na drażku, kółkach, koniu wsszerz, wzdłuż, z łękami i bez łęków, i na poręczach.

V. Lekcyje praktyczne, które przeprowadzać będą kandydaci, obejmą: ćwiczenia rzędowe, ćwiczenia wolne, laską żelazną, ćwiczenia na przyrządach, a to: drażku, koniu, poręczach, drabinie poziomej, skoku w wyż, skoku w dal i z pomostu, gier i różności — z jedną zmianą.

VI. Podział godzin obejmować ma 6 godzin dziennie, który ustanowi kierownik kursu.

VII. Instrukcyą, dotyczącą egzaminu wstępnego; sposób zakończenia kursu i wzór świadectwa z dodaniem skali postępu i pilności.

Nadto uchwalono przekazać refer. opracowanie dalszych szczegółów instrukcyi nauczania, warunków i przeprowadzenia ponownego egzaminu, w którym główny nacisk położyć należy na praktykę gimnastyczną, a w końcu ułożyć treść mającego się wydać patentu. Program ten ma już obowiązywać na najbliższym kursie w r. 1899

odbyć się mającym, a dalsze szczegóły podane będą w „Przewodniku“, po zatwierdzeniu przez Wydział.

Na tem zakończono I. dzień posiedzenia o godz. 8. wieczorem, naznaczając następne na dzień 26. marca godz. 9. rano.

II. posiedzenie przy powyższym komplecie zagał przewodniczący d. Durski o godz. 9. rano, przystąpieniem do dalszych punktów porządku dziennego, a to do programów ćwiczeń zlotów okręgowych w r. 1899 odbyć się mających.

D. Szytyliński jako referent programu zlotu okręgowego tarnopolskiego, podaje do wiadomości, że zlot ma się odbyć dnia 21. maja w Tarnopolu z następującym programem: o godz. 7. rano próba ćwiczeń na boisku, o godz. 3. popoł. zbór w Sokole i pochód na boisko, o godz. 4. ćwiczenia publiczne a) wolne, b) w zastępach na przyrządach, ze zmianą, c) laskami, d) piramidy trójkowe, e) maczugami. Program powyższy przyjęto z uzupełnieniem odbycia przed ćwiczeniami próby musztry okręgu.

D. Świątkiewicz jako referent programu ćwiczeń II. zlotu okręgu stanisławowskiego, podaje do wiadomości, że zlot odbędzie się w Kołomyi dnia 21. maja. Program ćwiczeń: o godz. 6. rano próba ćwiczeń, o godz. 4. popołudniu ćwiczenia publiczne: a) wspólne laskami, b) wspólne piramidy, c) ćwiczenia w zastępach na przyrządach ze zmianą, d) zawody, e) maczugami. Dnia 22. maja odbędzie się pochód uroczysty, a przed pochodem próba musztry okręgu. Wejście i ustawienia opracowało Grono okręgowe. Przedstawiony program i ćwiczenia przyjęto.

D. Ruciński jako refer. programu zlotu okręgu krakowskiego, podaje, że zlot odbędzie się d. 29. czerwca w Bochni. Program: po przybyciu z dworca kolejowego próba ćwiczeń, o godz. 5. popoł. ćwiczenia publiczne: a) wejście i ustawienie, b) ćwicz. wolne, c) ćwicz. zastępami bez przyrządów, d) zawody, e) ćwicz. na przyrządach, f) ćwicz. gniazda krakowskiego, g) ćwicz. maczugami. Referent dodaje, że w razie gdyby do zawodów nie zgłosiła się odpowiednia liczba druhow, zawody połączone zostaną z ćwiczeniami na przyrządach. Próba musztry okręgu odbędzie się przed próbą ćwiczeń. Program i ćwiczenia przyjęto.

Sprawozdawcami na Złoty okręgowe wybrano dd. Starego i Raynocha do Tarnopola, Rowińskiego i Usiekiewiczza do Kołomyi, Janikowskiego i Chomickiego do Bochni.

D. Chomicki jako referent, przedstawia wnioski co do uzupełnienia „Rozkazów do ćwiczeń rzędowych“: musztrą dla chorążego, opisem ukłonu i sygnałami wraz z odpowiednimi objaśnieniami, opracowanymi przez d. Rucińskiego, które po zatwierdzeniu przez Wydział Związku, dodane zostaną do obowiązujących obecnie „Rozkazów“. Wnioski referenta z małą zmianą przyjęto.

D. Ruciński przedstawia wnioski w sprawie zaprowadzenia instytucyi wędrownych nauczycieli dla Tow. sokolich z ograniczeniem jej tylko na gniazda do okręgów należące. Wędrowki miałyby być trojaki: lustracyjne, krótsze i dłuższe. Wędrowki lustracyjne wykonuje naczelnik okręgowy, dłuższe specjalnie wydelegowani instruktorowie. Instrukcyje układa naczelnik okręgowy odpowiednio do potrzeb i warunków danej miejscowości. Wędrowki pod względem zasobu ćwiczeń, mają być zastosowywane przeważnie w kierunku praktycznym. Dalsze szczegóły oparte na przyjętych powyżej zasadach, mają być opracowane przez d. Rucińskiego i przedłożone na następnem posiedzeniu Grona.

W przedmiocie ułożenia regulaminu wycieczkowego oświadcza referent d. Rowiński, że właściwie sprawa ta nie należy do kompetencyi Grona, i jego zda-



nieniem obowiązujące dotychczas regulaminy: pochodowy, mundurowy i przepisy o służbie sokolej, wystarczają zupełnie do utrzymania odpowiedniej powagi i karności. Wnioski powyższe przyjęto.

W sprawie wniosku przekazanego przez Wydział Związku, co do zarządzenia niewłaściwościom w przeprowadzanych na festynach ćwiczeniach gimnastycznych, wyraża Grono opinię, że nie należy zakazywać na festynach ćwiczeń gimnastycznych, ale żądać, ażeby Towarzystwa mające zamiar urządzać na festynach ćwiczenia, obowiązane były przedkładać programy festynów Wydziałom okręgowym do zaopiniowania, w pewnym naprzód oznaczonym terminie.

Następnie odczytano pismo Wydziału Związku, dotyczące uchwały prezeń powziętej, a mianowicie oświadczenia się Grona co do sposobu redagowania części ściśle fachowej „Przewodnika“, wnosi d. Rowiński, ażeby tę sprawę odroczyć do zgromadzenia delegatów na którym ma zamiar postawić wniosek o zmianę §. 8. a) statutu. W dyskusji, w której zabierali głos wszyscy członkowie Grona, popierano myśl d. Rowińskiego, motywując, że zniesienie przymusu odbierania „Przewodnika“ przez wszystkich członków, umożliwi Związkowi zaoszczędzenie znacznej kwoty, która mogłaby być przeznaczoną na inne statutom i potrzebą wskazane cele, jak np. urządzenie kursów gier, lustracy gniazd, podróże naukowe za granicę, dążące do podniesienia poziomu nauki gimnastyki w naszym kraju. D. Durski podnosi, że przepisy statutowe nie postanawiają ażeby „Przew.“ wychodził każdego miesiąca i w pewnej oznaczonej objętości, możnaby więc ograniczyć część urzędową, do minimum, i tylko w razie zachodzącej potrzeby wydawać jako organ informacyjny, którego treść składałaby się z ogłoszeń Wydziału Związku, okręgów, regulaminów i przepisów obowiązujących Sokolstwo, z obowiązkiem dostarczania tegoż wszystkim członkom Związku, drugą część ściśle fachową, wydawać osobno również jako organ Związku jednak za opłatą w drodze prenumeraty. Wobec tego, że sprawa ta nie jest należycie przygotowaną i omówioną, uchwalono wybrać komisję w skład której weszli dd.: Cenar, Durski, Ruciński, Świątkiewicz i Wallek celem obmyślenia sposobu redagowania części fachowej i podniesienia poczytności „Przewodnika“. Co do myśli fuzyi z „Przeglądem gimnastycznym“, oświadcza d. Rowiński, że nie ma umocowania ze strony Komitetu redakcyjnego, do traktowania w tej mierze. — Nastąpiła przerwa o godzinie 2. popołudniu

O godzinie 4. popołudniu wzięto pod obrady wniosek Wydziału Związku, co do programu Zlotu związkowego w r. 1902, odbyć się mającego. W dyskusji przeważa u mówców zdanie, że program przyszłego Zlotu winien być ułożony w jak najprzystępniejszej formie z okazaniem stopniowania w wyćwiczeniu i opanowaniu ciała pojedynczych jednostek. Główną uwagę zwrócić na gry, igrzyska, zabawy, a nadto praktyczne zastosowanie ćwiczeń gimnastycznych do życia codziennego i jego potrzeb. Następnie objąć ćwiczenia oddziałów i zawody. Opracowaniem programu mają się zająć członkowie Grona związkowego w drodze konkursu, a za najlepszy projekt wyznaczy Wydział dwie nagrody honorowe. Do grona sędziów wybrano dd.: Cenara, Durskiego i Walleka. Termin konkursu oznaczono do końca bieżącego roku.

D. Wallek odczytuje wniosek udzielenia mandatu komisji ściślejszej do załatwiania spraw nagłych i bieżących, wykazuje trudności zwoływania pełnych posiedzeń Grona w myśl §. 3. dotyczącego regulaminu t. j. raz na 2 miesiące, a mimo to koniecznej potrzeby częstszego zbliżania się i wzajemnego porozumiewania w sprawach technicznych, proponuje więc, ażeby w skład tejże komisji wchodził: naczelnictwo

związkowe, wszyscy we Lwowie zamieszkali i dwaj zamiejscowi członkowie Grona. W takim komplecie mogłyby być uchwalane programy ćwiczeń i zlotów okręgowych, odbycie się wakacyjnego kursu gimnast., wydawanie opinii w sprawach technicznych i w ogóle sprawy pomniejsze. Uchwały powzięte na takich posiedzeniach jak również porządek dzienny, mają być protokołowane, a uchwały podawane do wiadomości wszystkich członków Grona, z prawem sprzeciwienia się i odwołania do pełnego posiedzenia, bądź pisemnie, bądź za pośrednictwem organu Związku, a nadto protokoły z tych posiedzeń mają być odczytywane na pełnym posiedzeniu i poddane dyskusji. Pierwsze posiedzenie Grona odbywać się ma w obecności wszystkich członków Grona. Po krótkiej dyskusji, wnioski powyższe przyjęto.

Ostatnim punktem porządku dziennego były wnioski członków.

D. Langer wnosi opracowanie wniosków dążących do zmniejszenia dotychczasowej liczby okręgów. Przyjęto. Wnioski mają opracować dd. Langer i Dubelski.

D. Ruciński domaga się przeprowadzenia na posiedzeniu Grona pogadanki fachowej, w sprawie nowych prądów w nauce gimnastyki i porozumienia się co do przeprowadzania lekcji praktycznych. Sprawę tę odroczone, z powodu krótkiego czasu, do najbliższego posiedzenia. Następnie przedstawia potrzebę opracowania podręcznika jako uzupełnienia „Rozkazów do ćwiczeń rzędowych“, oraz co do sposobu praktycznego przeprowadzania musztry. Opracowanie takiego krótkiego objaśniającego podręcznika poruczono wnioskodawcy.

D. Dubelski wnosi ażeby przedstawić Wydziałowi Związku, potrzebę wydania do wszystkich gniazd sokolich okólnika z wezwaniem, ażeby Wydziały Tow. przy przyjmowaniu nauczycieli gimnastyki, wymagały od kandydatów przede wszystkim patentów z odbytego egzaminu przed komisją egzaminacyjną sokolą, a w drugim dopiero rzędzie egzaminu państwowego. Przyjęto.

D. Raynoch wnosi, ażeby w miejsce mającego się urządzić w r. 1899, kursu wakacyjnego, urządzić kurs gier, zaba w i szermierki dla naczelników Tow. Z uwagi, że uchwała co do kursu wakacyjnego już zapadła, przekazano ten wniosek komisji ściślejszej, a to dla obmyślenia wniosków w tej sprawie, ewentualnie dążenie do urządzenia takiego kursu aż w roku 1900.

Wniosek d. Usiekiewiczza, ażeby przeprowadzić praktycznie dalszy ciąg musztry, drużyny i hufca, upadł z powodu spóźnionej pory i nadzwyczajnego zmęczenia spowodowanego 2 dniowym obradowaniem.

D. Stary zapytuje, jak dalece postąpiła sprawa zawiazania Towarzystwa wzajemnej pomocy nauczycieli gimnastyki, na co odpowiada Przewodniczący, że będzie ona przedmiotem obrad na najbliższym posiedzeniu Komisji ściślejszej.

Przewodniczący dziękuje członkom Grona za wytrwałość i pracę w żmudnych obradach i zamyka posiedzenie o godzinie 8. wieczorem. A. W.

## Okręg I. krakowski.

Bochnia 23. lutego. Uchwała Wydziału okręgowego, zatwierdzona przez Wydział związkowy, iż zlot okręgowy w bieżącym roku odbędzie się w mieście Bochni, wywarła dodatni wpływ na rozwój w gnieździe naszym ćwiczeń gimnastycznych. Bezpośrednim jej skutkiem jest zawiazanie Grona nauczycielskiego z dd.: Bursztyna, Janickiego, Kozłowskiego i Południowskiego. Trzech z wymienionych posiada państwowy egzamin gimnastyczny, jeden sokoli. By Grono rozszerzyć, przybrali do siebie dobrze ćwiczących dd. Lipińskiego i Melanowskiego. Grono to odbyło dotąd trzy posiedzenia, na których uchwaliło dla siebie regulamin na najbliższym posiedze-



niu Wydziału zatwierdzić się mający i obradowało nad jakością i ilością ćwiczeń na zlocie wykonać się mających. Rozglądając się w siłach miejscowych przyszło Grono do przeświadczenia, iż na zlocie w dniu 29. czerwca winno stanąć naszych do ćwiczeń wolnych co najmniej 32 druhów, a do ćwiczeń na przyrządach 19. Być może, że staraniom Grona uda się podnieść wymienione cyfry. W obecnym czasie ponieśliśmy dotkliwą szkodę, bo nauczyciela naszego d. Timlera powołała Rada szkolna krajowa na kurs nauk do egzaminu wydziałowego do Krakowa, a jako posiadającego z gimnastyki egzamin państwowy prawdopodobnie do szkół bocheńskich a temsamem i do naszego gniazda go nie wróci.

Drużyna nasza odprowadziła wczoraj na miejsce wiecznego spoczynku d. ś. p. Franciszka Hozera radnego miasta, uczestnika powstania styczniowego, prawdziwy wzór karności sokolej. Nad grobem przemówił ciepło d. Matwój, prezes Czytelni Katolickiej, w której zmarły był długoletnim bibliotekarzem. — Cześć Jego pamięci!

**Kraków.** Okręgowe Grono nauczycielskie ogłosiło konkurs na ćwiczenia wolne II. zlotu, który się ma odbyć d. 29. czerwca 1899 w Bochni.

W oznaczonym terminie nadesłano 10 projektów. Wobec tego, że żaden z projektów nie odpowiadał wszystkim warunkom konkursu, przeto ćwiczenia na zlot zostały złożone z kilku najlepszych nadesłanych projektów. Pierwszym uznała komisja konkursowa projekt pod godłem: „nil novi“ a zasługującymi na wyszczególnienie projekty pod godłem: „razem, razem drodzy przyjaciele“ i „górną nasi“ pierwszy z powodu ładnego układu ćwiczeń, drugi z powodu łatwości w wykonaniu. Autorem pierwszego projektu jest „nie laureat“ (pseudonim) z Krakowa, drugiego: Józef Kozłowski, naczelnik „Sokoła“ w Bochni, trzeciego: Stefan Lipiński, członek Grona naucz. z Bochni. W końcu dodać należy, że na pochlebny wzmiankę zasługują projekta pod godłem: „fiat lux, libertas erit“ — „lepszy rydz jak nic“ — „sokolica“ i „zgoda, miłość, braterstwo“, z których tylko poszczególne obrazy są piękne.

Projekty ćwiczeń podane zostaną w przyszłych numerach „Przewodnika“.

#### Okręg IV. przemyski.

**Zagórz**, dnia 20. lutego 1899. (Tłómaczenie się. — Wspomnienie obchodu Mickiewiczowskiego, dar Komitetu. — Rozruchów antysemickich wpływ na nas. — Uroczystość Kościuszkowska. — Dotkliwa strata).

Nie pisałem tak długo (bo pono rok cały) nie dlatego, jakoby nie było o czym pisać, ale z tej dziś już naszej sokolej niestety przyczyny, że ręka ciężka do poręczy, drążka... okazuje się równie ciężką i... do pióra. Tem przykrzejsze obecne przyznanie się, że obowiązkiem moim — jako korespondenta — było niejako podać już dawno z urzędu do wiadomości ogólnej.

Mam tu na myśli w pierwszym rzędzie jubileuszowy obchód Mickiewiczowski, urządzony u nas w maju zeszłego roku z inicjatywy i w wielkiej części siłami naszego Towarzystwa, jakkolwiek dla nadania uroczystości ogólnego charakteru złożyliśmy dalsze czynności w ręce obszerniejszego Komitetu złożonego z przedstawicieli miejscowych polskich towarzystw i obywatelstwa. Szczegółowe sprawozdanie o przebiegu obchodu podane było w swoim czasie w jednym z dzienników codziennych. Tu tylko nadmienię o tem, co dotyczy nas jako Sokółów; mianowicie, że wystąpiliśmy w mundurach w liczbie 15 w pochodzie, na uroczystym nabożeństwie, i na zebraniu publicznym, na którym nasz ówczesny naczelnik d. Obrębski miał przemowę. Na wieczorku zaś przemawiał nasz prezes d. Dr. Galant, z druhów naszych doraźnie na cel obchodu utworzony chór pod kierunkiem d. Chulawskiego odspiewał kilka pieśni, i druhowie nasi odegrali z III-ciej części Dziadów scenę w więzieniu.

Najważniejsze zaś obecnie to, że Komitet Mickiewiczowski rozwiązując się nadwyżkę dochodu w kwocie 35 zł. przeznaczył na rzecz budowy sokolni, zobowiązując nas do zakupienia dla tutejszej szkoły wizerunku Mickiewicza (co nb. uczyniliśmy), nadto otrzymaliśmy w spadku gipsowy biust Adama. W imieniu Wydziału czynię niniejszem pokwitowanie z otrzymanej kwoty, a składam serdeczną sokolą podziękę za wymienione dary i okazaną naszemu Towarzystwu życzliwość.

Z dalszych spraw pomijam — z powodu mającego wnet nastąpić sprawozdanie Wydziału — sprawy natury administracyjnej — a wspomnę o tem, co tam pominięte być musi, a przecie w naszej egzystencji nie było, lub nie jest obojętne. I znowu cofnąć się muszę znacznie wstecz i wrócić do zapomnianych prawie... rozruchów antysemickich, które odkryły bolesną ranę społeczną i ściągnęły różne skutki a i na nasze lokalne życie sokole wywarły wpływ niepomyślny. Oto wskutek zaszytych w naszej miejscowości nie powiem rozruchów, ale zbyt-ków z charakterem antiżydowskim zakwaterowano całą kompanię wojska, którą umieszczono w sąsiedztwie naszej używanej z grzeczności ćwiczebni. Następstwem tego było, że w całym czerwcu ćwiczenia systematyczne odpadły. Jako surrogat tychże uprawialiśmy z oficerami załogi grę w kręgle na naszej kręgielni, która po za tym sezonem „zbrojnym“ była prawie nieużywaną. Kilka reńskich dochodu z tego tytułu zyskanego uznać możemy jako jedyne plus porozruchowe. — Do paazy spowodowanej zajęciem sali, przyłączyły się wnet wakacje sokole przedłużane na sposób akademicki, tak że dopiero w drugiej połowie września podjęliśmy ćwiczenia na nowo.

W myśl uchwały związkowej urządziliśmy w październiku (22/10) obchód Kościuszkowski skromnie, ale godnie: rano nabożeństwo żałobne z udziałem drużyny sokolej w mundurach — wieczór ćwiczenia publiczne w sali i zebranie uroczyste, na którym d. przewodniczący skreślił żywot Naczelnika narodowego, a dalszą część wypełniły przemówienia patryotyczne, śpiewy i deklamacya.

(Dok. nast.)

#### Okręg V. lwowski.

**Lwów I.** Nauka gimnastyki w szkołach żeńskich. Dla przypomnienia wypada nadmienić, że Walne zgromadzenie delegatów Związku sokolstwa polskiego, na zjeździe odbytym 6. czerwca 1897 w Stanisławowie, przekazało Wydziałowi swemu wyjednanie w Radzie szkolnej krajowej obowiązkowej nauki gimnastyki dla szkół żeńskich.

Wydział Związku zajął się tą sprawą nader gorliwie, a wynikiem starań była niepomyślna odpowiedź Rady szkolnej o tyle, że „jak długo nie będzie nauczycielek fachowo ukwalifikowanych, nauki gimnastyki do szkół żeńskich wprowadzić nie może“.

Zdawało się więc, że sprawa tak doniosłego znaczenia, jakim jest zdrowotno-racjonalne wychowanie, upośledzonej pod względem fizycznym, naszej młodzieży żeńskiej, pójdzie znowu na czas nieokreślony w odłokę.

Ale „Sokół“ lwowski, pojmując tę doniosłość, postanowił zaradzić powyższemu brakowi za pośrednictwem bezpłatnych kursów dla nauczycielek gimnastyki. Kursy takie odbywają się — jak wiadomo — już trzeci rok z rzędu. Kurs pierwszy — urządzony w roku 1896/7 — ukończyło z dobrym skutkiem około dziesięć kandydatek, to też spodziewać się należy, że dwa następne — respective — trzeci, przysporzy z pewnością uzdolnionych nauczycielek co najmniej drugie tyle.

Wobec tak korzystnych rezultatów byliśmy prawie pewni, że myśl wprowadzenia choćby nadobowiązkowej nauki gimnastyki, do tych przynajmniej szkół żeńskich, gdzie są sale gimnastyczne, nie natrafi już na żadne



przeszkody, a w każdym razie u wyższych sfer szkolnych przyjętą zostanie przychylnie.

A jakkolwiek dalecy jesteście od tego, abyśmy przypuszczali mogli złą wolę, niechęć lub obojętność dla sprawy tak ważnej, to jednak brak pewnego zaufania w podjęciu tej myśli i zamienienie jej w czyn, utwierdza nas fakt następujący:

Oto grono nauczycielskie szkoły żeńskiej im. Staszica z kierowniczką p. Makuszcówną na czele, wniosło jeszcze w roku 1897 memorandum do Rady szkolnej okręgowej o przyzwolenie wprowadzenia do tej szkoły nadobowiązkowej nauki gimnastyki pod kierunkiem fachowo wykształconej nauczycielki p. Maryi Braunseisówny i na podstawie planu, opracowanego przez nią z gruntowną znajomością rzeczy.

Atoli wspomniana Rada szkolna, zwracając dopiero z początkiem roku bieżącego rzeczony plany bez żadnych uwag lub poprawek, raczyła aż po całorocznym (!) namyśle udzielić żądanego przyzwolenia z tem jednakże zastrzeżeniem, że nauka gimnastyki prowadzoną tam będzie tylko przez jedno półroczcie (?) i na próbę, a nadto rodzice — dzieci chcących korzystać z gimnastyki — zgłoszą się do szkoły osobiście (!?).

Nie chcąc rozsądzać, jakimi motywami kierowała się Rada szkolna okręgowa w tak długim rozpatrywaniu sprawy i postanowieniu za daleko — naszym zdaniem — idących zastrzeżeń, ograniczamy się na zanotowaniu z przyjemnością, że na gimnastykę w szkole imienia Staszica zapisało się przeszło sto dziewcząt i że liczba ich zwrasta niemal z dniem każdym. Ćwiczenia rozpoczęła panna Braunseis w lutym r. b. i prowadzi je — ze względu na szczupłość sali — w dwóch oddziałach po dwie godziny tygodniowo. Działwa zaś uczęszcza na gimnastykę bardzo pilnie i ochotnie.

Dowiadujemy się, że za przykładem szkoły pomiennej czyni usilne starania w uzyskaniu aprobaty na wprowadzenie ćwiczeń gimnastycznych także szkoła Maryi Magdaleny a to pod kierownictwem ukwalifikowanej nauczycielki panny Dydużyńskiej.

Wyrażamy nadzieję, że w pierwszej linii inspektor p. Tokarski, znany z energii, dobrej woli i żywej chęci dla wszystkiego, z czem się łączy dobro młodzieży naszej, nie dozwoli na przychylnie załatwienie tej sprawy znowu tak długo czekać, a nadto wpływem swoim potrafi tyle zdziałać, że z nowym rokiem szkolnym — nie na próbę i jedno półroczcie, lecz stale — zaprowadzoną zostanie gimnastyka i w innych tutejszych szkołach żeńskich, przez co zasłuży sobie na uznanie i wdzięczność zarówno rodziców jak i dżiatwy. (w. j.)

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

**Poznań.** Walne Zebranie delegatów odbyło się dnia 19. lutego b. r. Głównym przedmiotem obrad był wniosek Gniazda berlińskiego o zmianę mundurów, który po obszernej dyskusji upadł. — Złot ogólny, który się miał odbyć w roku bieżącym, odłożony został na przyszły rok, resp. czas tegoż oznaczy przyszły Walny zjazd delegatów. Przy sprawozdaniu za rok ubiegły wspomniany prezes, że niczem nieuzasadnione przeszkody władzy kępującej rozwój Towarzystw. Gniazdo Kępińskie przyjęło do związku. Zebranie naczelników okręgowych żupy południowej odbyło się 12. marca w Pleszewie. — Nowe Gniazda utwo-

rzyły się w Poniecu, i w Barmen w prow. Nadreńskiej. Gniazdo w Pakości nadesłało podziękowanie za pomoc pieniężną, której Wydział na zakupno sprzętów udzielił. Ponieważ doszło do naszej wiadomości, iż pewien druh prosił Gniazda zamiejscowe o pożyczkę, przeto Wydział nie tylko tego nie pochwala, lecz przeciwnie, gani. — Czołem! B. Samoliński sekretarz.

## Kronika.

— **Składki.** Dr. Franciszek Giebułtowiec, skarbnik Sokoła w Przemyślu, nadesłał „jako datek na Cieszyn“ złożoną przez druhów przemyskich kwotę 14 zł. 57 ct.

— **Krajowy Turniej Sermierzy.** Przygotowania do krajowego Turnieju Sermierzy, który jak wiadomo, odbędzie się we Lwowie w dniach 12. do 16. kwietnia b. r. rażnym postępują krokiem.

Zaszczytnie znany artysta malarz Stanisław Dębicki, uproszony przez komitet. wykonał już projekt dyplomu honorowego.

Dyplom ten otrzyma każdy uczestnik Turnieju, a mieć on będzie wysoką wartość artystyczną.

Jak już donosiliśmy odbywać się będą następujące cztery części turnieju publicznie: 1. Assauly klasyfikacyjne (13. kwietnia); 2. Poule assauly (14. kwietnia); 3. Popisowe assauly krajowych szkół sermierki (15. kwietnia) wreszcie 4. wielki popis końcowy sermierzy odznaczonych medalami (16. kwietnia). Czysty dochód z Turnieju przeznaczył komitet na cele dobroczynne, a zarazem oznaczył ceny kart wstępu, których dostać będzie można u każdego z członków komitetu.

Cena karty wstępu na popis końcowy w ostatnim dniu odbyć się mający wynosi 3 zł., na jeden zaś z pierwszych trzech dni 1 zł.

Do komitetu wpływają już zgłoszenia do udziału w Turnieju.

Zgłoszenia te wysyłać należy wraz z wkładką 5 zł. najdalej do dnia 3. kwietnia b. r. na ręce sekretarza komitetu Dra Kazimierza Moszyńskiego (Lwów, ul. Pełczyńska l. 1).

Wydawnictwo muzyczne p. t. „Biblioteka chóru Sokoła lwowskiego“ — wychodzi staraniem Zarządu tegoż chóru — pod redakcją d. **Stanisława Bursy**, (Lwów, ul. 3. maja l. 16.). — Nabywać można tak całość jakoteż pojedyncze nra o ile zapas starczy. — Nabywający za cenę wyższą o 2 zł. otrzymują 15% rabatu.

Dotychczas wyszły:

Nr.	ct.	Nr.	ct.
1. Sołtyś, Boga rodzico	15	15. Swendsen, O zmierzchu	
2. Dembiński B., Do pieśni		Kjerulf, Niech ukoj	25
Berson, Dumka		Grieg, Tańce	
Stebelt, Piosnka szwedzka	25	16. Bursa St., 12 pieśni ludowych (pod prasą)	—
Fierka, Echo		17. Świerzyński M., Kantata Kościuszkowska	50
Münchheimer, Na cześć sztuki		18. Żukowski M., Pieśń sokolstwa polskiego	20
3. Świerzyński M., Marsz Sokolów	25	19. Sokołowski St., Pieśń o Sławoju	15
4. Krupka St., Chorał Sokolów	10	20. Chopin, 2 Melodye	20
5. Bursa, Boże coś Polskę	10	21. Mendelsohn, Beati Mortui	15
6. Wroński, Marsz Sokolów	25	22. Stohl F., 2 pieśni	25
7. Bursa St., Dwie Pieśni patriotyczne	10	23. Bursa St., Pieśń żałobna	15
1. Jeszcze nie zginęła		24. Wroński, Polones wiwatowy	20
2. Boże Ojczy		Noskowski, 4. Toasty	
8. Freyer A., Veni creator	15	25. Towaczowski, Pieśni serbskie	25
9. Żukowski M., Na śniegu	10	26. Moniuszko-Bursa, Pochód Litwinów	20
10. Czerwiński, Pochód Sokolów	10	27. Bursa St., Gdzieżto jedziez Jasio	20
11. Bursa-Wolski, Marsz Żuawów	10	28. Żeleński, Morza	15
12. Nowiadomski St., Wstań Orle	10	29. Hellmund E., Ubogi młodzieniec	10
13. Stehle A., Pieśń nadziei	20	30. Krupka St., Veni creator	15
14. Sołtyś M., Piosnka ludowa	10		
15. Maszyński, Służył Jasio u Pana Kotarbiński, O świcie	25		

**Treść:** Przypomnienie. — Ogłoszenie. — Gimnastyka płuc. (Dokoń.). — Ćwiczenia wolne na II. Złot okręgu krakowskiego w Bochni 29. czerwca 1899 r. — Złot VI-go okręgu w Tarnopolu d. 21. maja 1899 r. — II. Złot VII-go okręgu w Kolumy w d. 21. i 22. maja 1899 r. — Gimnastyka w Nowogrodzie. — † Józef Dębno Krzyżanowski. (Wspomn. pośmier.). — Sprawy Związku pol. gimnast. Tow. sokolich w Austrii. — Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niem. — Kronika. — Inzeraty.