

1900

ŻŁĘGLA Gimnastyczny



ZAPROSZENIE DO PRENUMERATY.

Pismo „Przegląd gimnastyczny“ organ grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego, wychodzić będzie nadal w zwiększonej objętości conajmniej półtora arkusza druku, w pierwszej połowie każdego miesiąca. Na treść pisma składać się będą artykuły z higieny, historii i teorii gimnastyki, przykłady praktyczne, pytania, odpowiedzi i bogata kronika.

Prenumerata z przesyłką wynosi w Austrii:

Rocznie . 1 zhr. 80 ct. = 3 kor. 60 hal. | Półrocznie . 90 ct. = 1 kor. 80 hal

w Niemczech: Rocznie . . . 3 mrk. 50 fen.

W innych krajach: Rocznie 6 franków.

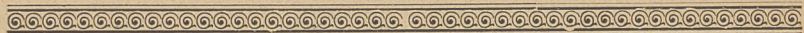
Pojedynczy numer kosztuje 18 ct. = 36 hal.

Adres:

Redakcja Przeglądu gimn. Kraków, Wolska 25.

W administracyi Przeglądu gimnastycznego są do nabycia roczniki z 1897 i 1896 r. po 1 zhr. 20 ct. nie licząc kosztów przesyłki, która 20 ct. wynosi; tamże można również nabyć wydane nakładem Przeglądu gimnastycznego „Zapasy“ Szcz. Rucińskiego i Zygmunta Wyrobka, po cenie 30 ct. a z przesyłką po 35 ct. za egzemplarz; tudzież „Rozkład ćwiczeń dla członków“ po 10 ct. z przesyłką po 12 ct.

Również roczniki z r. 1899 po 1 zhr. 80 ct. do sprzedania.



WACŁAW KODET

w Pradze, Královské Vinohrady

dostawca potrzeb sokolich
i nauczycielskiego grona „Sokoła“ praskiego

poleca:

***) Spodnie ćwiczebne wełniane ciemno-granatowe** I-a 90—100 cm. para zhr. 3-30 ct.

„ „ „ „ „ I-a 100—110 „ „ „ 3-50 „

„ „ „ „ „ II-a 90—100 „ „ „ 2-70 „

„ „ „ „ „ II-a 100—110 „ „ „ 3-00 „

„ „ **bawełniane** „ „ „ I-a 90—100 „ „ „ 2-20 „

„ „ „ „ „ II-a 90—100 „ „ „ 1-70 „

„ „ „ „ „ II-a 100—110 „ „ „ 1-90 „

Koszulki z rękawkami czerwono lamowanymi po 55—65 ct. za sztukę

Pasy ćwiczebne, czerwone, wełniane 40 „ „ „

Wszelkie inne potrzeby sokole w najlepszej jakości i po cenach umiarkowanych, zawsze na składzie.

*) Przy zamawianiu spodni najlepiej podać a) długość od bioder do stopy, b) długość w kroku, c) objętość w pasie po ściągnięciu.



PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Główna nauczycielskiego Sokola Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Wychodzi w pierwszej połowie każdego miesiąca.

Prenumerata w Austrii:

Rocznie zlr. 1'80 = kor. 3 hal. 60
Półrocznie » —'90 = » 1 » 80

W Niemczech: Rocznie mrk. 3'50

W innych krajach: Rocznie fr. 6--

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt. = 36 halerzy.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Edward Kubalski.

Statystyka wychowania fizycznego w Polsce.

(Czasz nowsze)*

Dr. Teofil Tyszecki.

Pomijając przebieg i rozwój historyczny ćwiczeń fizycznych w Polsce przystąpię wprost do skreślenia obecnego stanu rzeczy i postaram się na podstawie zebranych dat statystycznych i kwestyonaryuszów przedstawić pokrótce, jak ukształtowała się u nas w ostatnich czasach sprawa wychowania fizycznego. Rozpoczęło się od *zakładów prywatnych*:

W r. 1835 powstał pierwszy polski zakład gimnastyczny w Warszawie na Sewerowie. Założycielem jego był Teodor Mathes, niemiec z Berlina. Szkoła istnieje do dziś dnia, a właścicielem jej jest St. Majewski. W r. 1847 powstał drugi w Polsce a pierwszy w Galicyi zakład gimnastyczny we Lwowie. Wybudował go książę Leon Sapieha w ogrodzie swym przy ulicy Szerokiej (dziś Kopernika), przeznaczając dla swych synów, później zaś uczęszczała tam także młodzież szkolna. Nauczycielami w zakładzie byli dwaj Niemcy. (Zakład przestał istnieć w około r. 1858). W r. 1853 otwartą została druga szkoła gimnastyki i szermierki w Warszawie przy ulicy Królewskiej. (Istniała do r. 1869). W r. 1859 założył we Lwowie Dr. Bakody zakład gimnastyczno-leczniczy przy ulicy

* Streszczenie odczytu wygłoszonego na Zjeździe lekarskim w Krakowie.

Jezuickiej, dziś Jagiellońskiej, istniejącą do r. 1869. W Krakowie w r. 1861 urządził Dr. Ferdynand Tuszyński zakład gimnastyczny przy ulicy Kopernika pod l. 6, przeniósł go następnie do domu pod l. 1 przy Małym Rynku, a w r. 1863 do dworku Potockich na Nowy Świat. W r. 1864 wybudowano salę gimnastyczną przy c. k. szkole głównej wzorowej (ulica Bracka) i zaprowadzono gimnastykę dla uczniów tejże szkoły i seminarium nauczycielskiego. Wreszcie w r. 1865 zawiązało się we Lwowie pierwsze „*grono miłośników gimnastyki*“. Do grona tego należeli urzędnicy, akademicy i obywatele. Niebawem postanowiono zawiązać towarzystwo oparte na statutach, rozpoczęto prace przygotowawcze i założono w r. 1867 pierwsze w całej Polsce towarzystwo gimnastyczne we Lwowie, które dało początek Sokolstwu polskiemu. *) Następnie powstały jeszcze prywatne zakłady gimnastyczne jak Maryana Olszewskiego w Warszawie (w r. 1870), Edwarda Majewskiego we Lwowie (1870) i Heleny Kuczalskiej dla gimnastyki szwedzkiej w Warszawie (1892) — od chwili jednak powstania »Sokolstwa« nauka gimnastyki wchodzi na nowe tory i zaczyna obejmować szersze sfery społeczeństwa.

Od tego czasu z każdym rokiem powstają po miastach nowe towarzystwa, które w r. 1892 łączą się w *Związek Sokoli*. Do Związku należy 92 towarzystw z ogólną liczbą członków 9000 i 1600 ćwiczących. Podzielony on jest na 8 okręgów techniczno-gimnastycznych. Budynki własne posiada 21 towarzystw (Czesi mają 64 budynków), a 23 boiska.

Drugim jest *Związek sokołów polskich w Państwie Niemieckiem*. Należy do niego 42 towarzystw z ogólną liczbą członków 2230, ćwiczących 851. Związek podzielony jest na 5 okręgów.

Trzecie miejsce zajmuje *Związek sokołów polskich w Stanach Zjednoczonych północnej Ameryki*, do którego należy 15 towarzystw, przy 366 członkach a 97 ćwiczących. Porównując sokolstwo polskie liczące razem we wszystkich związkach 159 towarzystw z czeskim, liczącem 613 gniazd w kraju i zagranicą. (Słoweńcy mają 23 towarzystw, Rusini 1 we Lwowie) — zobaczymy, że Polacy na 11,596 członków reprezentują 2,558 ćwiczących, podczas gdy Czesi imponują cyfrą 43,870 członków, a 10,351 ćwiczących.

Jeżeli zważywszy jednak z jakim trudem idee wychowania fizycznego u nas postępują, z jakim niewytłomaczonym przesądem musiano nieraz walczyć, aby ten naturalny sposób wychowania

*) Powyższe daty na podstawie Rocznika Sokolego. (Przyp. autora).

zyskał sobie prawo obywatelstwa — wtedy tem żywiej wystąpią na jaw starania i zasługi takich mężów jak ś. p. Dr. Żuliński i Krówczyński, jak A. Durski, spotykające się ze słusznem uznaniem całego społeczeństwa.

Co się tyczy *gimnastyki w szkołach średnich* to została ona zaprowadzona w r. 1869 jako przedmiot nadobowiązkowy, a w r. 1879 otrzymały szkoły średnie w Galicyi pierwszy plan nauki, który w r. 1897 uległ zmianie i obecnie jest obowiązujący.

W r. 1898 została zaprowadzona nauka gimnastyki jako przedmiot obowiązkowy w c. k. wyższej szkole realnej w Krakowie, a w r. 1899/900 w niższych klasach gimnazjum IV. we Lwowie, III. gimnazjum w Krakowie i gimnazjum w Stanisławowie. W bieżącym roku zostaje nadto wprowadzona gimnastyka jako przedmiot obowiązkowy w gimnazjum św. Anny w Krakowie i w niższych klasach gimnazjum w Samborze. W sześciu więc szkołach średnich będzie ona obecnie przedmiotem obowiązkowym. Pozostaje jeszcze 32 szkół, w których ten przedmiot traktowany jest nadobowiązkowo — spodziewać się jednak należy, że w krótkim czasie i w tych zakładach w program nauk obowiązkowych wejdzie i gimnastyka. Będzie to zasługą Rady szkolnej krajowej, która zarazem stara się posady nauczycieli gimnastyki obsadzać lekarzami mającymi odpowiednią kwalifikację. W szkołach więc średnich gdzie gimnastyka jest obowiązkową — wybudowano też znacznym kosztem specjalne sale gimnastyczne, jak np. w szkole realnej, gimnazjum III. i św. Anny w Krakowie. Sale te jednakże są za małe, nie zaopatrzone w należytą ilość przyborów i przyrządów. Szatnie bezwarunkowo są za szczupłe, źle w zimie ogrzewane, odcięte od gmachu głównego tak, że młodzież narażona jest na ciągłe przeziębienia. Widać z tego, że plany nie były robione według nowoczesnych wymagań higieny. Jako już zupełnie szkodliwe uważam sale gimnastyczne umieszczone w piwnicach (Kołomyja, Stanisławów, szkoła r. Lwów IV.) w których powietrze zatrute wilgocią i miazmatami musi niekorzystnie oddziaływać na organizm. Zdaniem mojem nie powinna tam się odbywać wcale nauka, bo trzeba przedewszystkiem uznawać zasadę »*primum non nocere*«.

Niektóre gimnazya (Buczacz, gimnazjum św. Jacka, Nowy Sącz, Lwów V., Tarnów, Wadowice) używają sal Towarzystwa gimnast. Sokół, które jako lepiej urządzone, odpowiadają w zupełności celowi. Trudno mi pominąć jeden zakład średni, w którym uczniowie od lat 3 nie uczą się gimnastyki, tem dziwniejsza, że

to się dzieje w stołecznem mieście Lwowie (gimn. II.), gdzie relacya kierownika tego zakładu brzmi dosłownie: »z powodu uchwały Rady miejskiej nieodstępowania miejskich sal gimnastycznym zakładom średnim, młodzież nie ma nauki gimnastyki«.

Co do ilości godzin to każdy uczeń ćwiczy się przeciętnie 2 razy na tydzień.

Z zakładów średnich w których gimnastyka jest nadobowiązkową najwięcej uczęszcza na ćwiczenia w Wadowicach 77·61%, najmniej we Lwowie w gimnazjum Franciszka Józefa bo 12·34%.

Z zakładów zaś gdzie nauka traktowaną jest obowiązkowo największy procent wykazuje szkoła realna w Krakowie bo 99·40%.

Na mocy rozporządzenia ministerium oświaty (15 września 1890) wprowadzono w szkołach średnich nadobowiązkowe gry i zabawy. Jestto dodatkowy rodzaj ćwiczeń fizycznych, który przeważnie z zapałem przez młodzież został przyjęty. I jakkolwiek wiele zdziałano już w tym kierunku, pozostaje jeszcze i tak dużo do życzenia, by ten sposób fizycznego wychowania wymagający nieznacznych kosztów należycie był uwzględniony. Może największą przeszkodą jest prawie zupełny brak boisk, gdzieby takie gry i zabawy odbywać się mogły. Młodzież szkół średnich krakowskich nie uczuwa tego braku, gdyż korzysta z wzorowo urządzonego parku Prof. Radcy dworu Jordana. Z zakładów uczęszczających na gry i zabawy największy procent notujemy z gimnazjum akadem. II. we Lwowie — tam wszyscy uczniowie uczęszczają. Najmniejszy z gimnazjum Franciszka Józefa we Lwowie bo tylko 18·18%. *)

Co się tyczy sportu, to młodzież szkół średnich najwięcej uprawia jazdę na kole, w miejscowościach zaś gdzie warunki

*) Według procentowego zestawienia udział uczniów gimnazjalnych w ćwiczeniach jest następujący:

Bąkowie gimnastyka 75·40%, gry i zabawy 93·21%. Brody 59·32% i 84·75%. Buczac 36·32% i 78·95%. Drohobycz 43·79% i 46·84%. Jarosław 41·28% i 27·52%. Kolomyja gim. pol. 39·76% i 48·19%, ruskie 56·82%. Kraków gimn. III. 54·71% i 37·78%, Lwów gimn. akad. 62·72% (gry i zabawy), 8 ces. Franciszka Józefa 12·34% i 18·18%, gimn. II. 18·35% i 100·00%, gimn. IV. 69·85% i 34·11%, gimn. V. 20·66% i 27·55%. Podgórze 30·44% i 30·44%. Przemyśl gimn. I. 51·67% (gimnast.). Sambor 35·19% i 37·04%. Sanok 75·60% i 50·00%. Stanisławów 80·36% i 26·79%. Stryj 55·21% i 54·84%. Wadowice 77·61% i 99·50%. Złoczów 27·07% (gimnastyka). Ze szkół realnych największy stosunek wykazuje Kraków 99·40% (w gimnastyce) 72·29% (w grach i zabawach), następnie Tarnów 83·82% (w gimnastyce) i Tarnopol 32·52% i 28·76%. Inne zakłady szkolne nie zwróciły kwestyonaryuszy.

odpowiadają, łyżwiarstwo i wioślarstwo. (Brody, Lwów III., Buczacz, Sanok, Złoczów), pływanie w Brzeżanach i Stryju, szermierkę w Chyrowie, Sanoku, Krakowie i Tarnopolu (szkoła realna).

Na pytanie ogólnikowo postawione w kwestyionariuszu czy widoczny wpływ ćwiczeń fizycznych na zdrowie i wzrost młodzieży, ze wszystkich zakładów odpowiedziano twierdząco, zaznaczając, że młodzież ćwicząca się, zdrowiej, czerstwiej wygląda niż młodzież niećwicząca się; następnie notowano, iż u młodzieży już po 3 miesiącach ćwiczeń znać różnicę w postawie, wyglądzie, sile i zgrabności (Sanok).

Na pytanie czy postęp w naukach u młodzieży ćwiczącej się jest dobry, odpowiedziano: z 9 zakładów *tak*, z 2 odpowiedziano, że jest lepszy, aniżeli u niećwiczącej się, z 1 zakładu dostateczny, z innych zakładów, że jest rozmaity.

Wypadków przy gimnastyce, grach i zabawach nie notowano żadnych, chyba lekkie zderzenie przyskórka i t. p., zresztą żadnych takich, któreby zagrażały zdrowiu.

Gimnastyka w c. k. *Seminaryach nauczycielskich* na podstawie statutu organizacyjnego z r. 1871 została zaprowadzona jako przedmiot obowiązkowy i udziela się takowej w przeciętnie 11 godzinach na tydzień, tak, że każdy uczeń ćwiczy się na roku przygotowawczym dwa razy, a w wyższych kursach raz na tydzień. Tu przedstawiają się nam ćwiczenia fizyczne w gorszym świetle, aniżeli w gimnazyjach i szkołach realnych. I tu daje się odczuwać brak sal gimnastycznych, albo były takie, które jak np. w Stanisławowie ze starości runęły. Właśnie ten brak sal pozbawia kandydatów możliwości kształcenia się fizycznie. Gimnastyka więc w tych warunkach nie może dodatnio wpłynąć ani na rozwój fizyczny kandydatów samych i osobistą ich wprawę, ani na powierzonych im później uczniów. Jakkolwiek więc warunki, wśród jakich młodzież seminaryum żyje, nie są wcale sprzyjające pod względem higieny, a to z powodu braku środków materialnych do zaspakajania najniezbędniejszych potrzeb, zaznaczyć wypada, iż przecież i te ćwiczenia, jakie ta młodzież wykonywa przynajmniej w części zbawienny wpływ wywierają. Bo jeżeli jedną uwagę tylko wpisana mi w kwestyionariuszu podniosę, zawartą w słowach: »znać czerstwość, chłopcy się mniej absentują, mniej chorób«, z tego wnosićby można, iż gdyby ta nauka odbywała się w warunkach pomyślniejszych, rezultaty byłyby lepsze.

Jeżeli się zastanowimy nad osobami i kwalifikacjami nauczycieli, którym powierzony jest tak ważny obowiązek wychowania fizycznego, uderzyć nas musi różnaitość zawodów, i tak: Doktorów medycyny 4, doktorów praw 1, prawników 1, nauczycieli gimnazjalnych 6, nauczycieli szkół wydzielowych 3, nauczycieli seminariów 1, nauczycieli szkół ludowych 7, wysłużony porucznik 1, Tow. Sokół 6, naczelnik straży pożarnej 1, kancelista sądowy 1.

Z tych nauczycieli posiada 17 kwalifikację do udzielania gimnastyki, z przypuszczeniem, iż tam gdzie uczniowie pobierają naukę w towarzystwach gimnastycznych »Sokół« również są egzaminowani nauczyciele. Ta różnorodność zawodów wynikła z tąd, iż w chwili gdy zaprowadzono naukę gimnastyki dawał się uczuć brak kwalifikowanych nauczycieli, a więc do egzaminu spieszył każdy, który tylko czuł w sobie żytkę »gimnastyka«. Veniam studiorum chętnie dawano, stąd też u nas brak jest nauczycieli pedagogów, a każdy zdziwić się musi, jeżeli obok doktora medycyny lub praw widzi kancelistę sądowego lub naczelnika straży pożarnej. Ta różnorodność stanowisk społecznych nauczycieli gimnastyki nie jest dobrą, gdyż nauczycielami są często ludzie stojący inteligencją znacznie niżej od uczniów.

O gimnastyce *w szkołach ludowych* nie wiele da się powiedzieć. Według sprawozdania Rady szkolnej krajowej z 1898/9 jest 79 okręgów szkolnych liczących 3867 szkół czynnych — a gimnastyki udzielono zaledwie w 302 szkołach czyli nie udzielano jej wcale w 3565 szkołach. I dalej czytamy w tem sprawozdaniu, że tej nauki nie udzielano dla braku odpowiednio urządzonych sal i boisk gimnastycznych. Rada szkolna uznaje konieczną potrzebą udzielania gimnastyki szczególnie dla młodzieży szkół miejskich i dokłada starań. O pozyskanie dla tych szkół sal gimnastycznych, wszelako dla braku funduszków postęp w tem względzie z wolna tylko da się osiągnąć. Zapomniano widocznie o ogrodach i polach przeznaczonych dla użytku młodzieży przy tych szkołach w ilości 2664, któreby się przecieź z łatwością i nie wielkim kosztem na boiska do zabaw z użytkować dały.

W r. 1888 powstała w Krakowie ofiarnością i staraniem jednego męża instytucja, która bezsprzecznie stanęła na pierwszym miejscu jako propagatorka wychowania fizycznego. Jestto park Dra Prof. Radcy dworu Jordana. Pamiętam dziś jeszcze pytanie Profesora zwrócone do mnie przed założeniem parku »Czy to się w Krakowie uda«? Znając dobrze ówczesne stosunki zapewniłem gorąco inicjatora, że taka rzecz udać się powinna i musi.

I dziś stała się ta instytucja perłą, której nam zazdrościć mogą inne miasta i kraje. Doskonale położony i wzorowo urządzony park sprowadza tysiące młodzieży, która spieszy z murów szkolnych odetchnąć i pobawić się na świeżem powietrzu. Największą więc nagrodą dla twórcy parku jest liczba dzieci ćwiczących się w parku. I tak wykaz statystyczny młodzieży uczęszczającej do parku Dra Jordana w ostatnim trzechleciu i podczas dwóch miesięcy w maju i w czerwcu podaje nam, (według relacji Dra Tokarskiego):

Szkoły	M a j					C z e r w i e c				
	średnie	ludowe		Rzemieśnicy i Józefici	Razem	średnie	ludowe		Rzemieśnicy i Józefici	Razem
		męski	żeński				męski	żeński		
1898	7513	4365	2576	510	14964	5222	1998	2464	432	10116
1899	6027	2327	2128	735	11217	5301	1336	2432	492	9561
1900	6497	3364	4032	597	14490	5886	1559	5388	506	11539

Czy te cyfry nie są dowodem jak młodzież sama czuje potrzebę ćwiczeń cielesnych, a zdrowie tej dziatwy korzystającej z ofiarności tego męża postawiło mu już niezapomniany pomnik wdzięczności.

Park Jordanowski w Nowym Sączu, prowadzony staraniem p. Antoniego Kowalskiego, a urządzony na obszarze 3½ morga, posiada 15 boisk do gier i zabaw. Ćwiczenia odbywają się od początku maja do końca sierpnia. Statystyka tego parku wykazuje: a) chłopców w liczbie 80—120 przeciętnie, b) dziewcząt 60—80, c) młodzież rzemieśniczą w liczbie 40—72 ćwiczącą w niedzielę i święta. Z parku korzystają nadto: (1.2 uczniowie szkoły wydziałowej im. Ad. Mickiewicza, oraz 4 kl. ludowej im. Kraszewskiego, wreszcie 3.4) uczniowie szkoły ludowej i wydziałowej.

Towarzystwo dla popierania fizycznego wychowania w Kołomyi, posiada park obszaru 5 morgów. (Nie przysłało wykazu statystycznego).

Związek rodzicielski we Lwowie założony w r. 1897 ma na celu zajęcie się młodzieżą szkolną w godzinach wolnych od nauki. W programie swoim umieścił związek również przechadzki zabawy

i gimnastykę pod nadzorem i kierownictwem odpowiednich sił nauczycielskich na boisku powystawowem. Ogółem w ostatnim roku brało udział w zabawach 2392 chłopców, 1870 dziewcząt. W ostatnim czasie ludzie dobrej woli, którym zdrowie młodzieży na sercu leży, powzięło myśl założenia *parku jordanowskiego we Lwowie*, która się powoli urzeczywistniać zaczyna.

Tak przedstawia się wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej; Obecnie zastanówmy się jeszcze nad tem, jak ono specjalnie traktowane jest w szkołach ludowych i wydziałowych we Lwowie i w Krakowie.

W *Krakowie* szkół męskich wydziałowych jest 3. Wszystkie uczęszczają na naukę do Sokoła. Szkół wydziałowych żeńskich jest 5. Z tego 3 uczęszczają do Sokoła, zaś dwie tj. 4 klasowa im. św. Scholastyki i 3 klasowa im. Konarskiego ćwiczą w klasach. Szkół ludowych pospolitych jest: a) męskich 6 (z tych tylko jedna ma salę gimnastyczną w piwnicy, zaopatrzoną w przyrządy częściowo zepsute, częściowo nie nadające się do ćwiczeń dla dziatwy) b) żeńskich 5. Tu nie ma wcale sal gimnastycznych, a dziewczęta ćwiczą się w izbach szkolnych, lub wcale się nie ćwiczą. Towarzystwo gimnastyczne Sokół uznając swe doniosłe zadanie przyjęło dziatwę, z niektórych szkół miejskich i powierając tę naukę rutynowanym nauczycielom swoim spełnia zaszczytnie i po obywatelsku cel zaznaczony. Sokół udziela nauki uczniom szkoły a) im. św. Floryana (w 2 oddziałach) w ogólnej liczbie 120, b) ces. Franc. Józefa (60), c) im św. Jana Kantego (80), b) ces. Elżbiety, c) Klementyny Tańskiej (60). Prócz tego urządza Towarzystwo gimnastyczne w każdą niedzielę i święta podczas sezonu zimowego zabawy popołudniowe dla dzieci, których liczba dochodzi do 200.

We *Lwowie* ćwiczenia fizyczne dziatwy szkolnej odbywają się 2 razy na tydzień w szkole 4 kl. im. Piramowicza przy liczbie ćwiczących 250, w szkole wydziałowej św. Anny (600), 4 kl. im. św. Antoniego (439), 6 kl. im. Staszica (550), wydz. im. Adama Mickiewicza (611). Szkoły te posiadają także osobne przestrzenie i boiska do gier i zabaw.

Oprócz wykazanych dat odbywa się gimnastyka obowiązkowo we wszystkich szkołach męskich, już to w salach gimnastycznych, już też na boiskach, lub w izbach szkolnych. Szkół męskich jest 11; z tego 8 szkół ma sale gimnast., 6 szkół boiska, 2 szkoły nie mają ani jednych ani drugich. Szkół mieszanych (chłopców i dziewcząt) pod jedną dyrekcyą jest 4, z tego żadna nie ma sali,

3 tylko mają boiska. Wszystkie sale zaopatrzone w przyrządy, boiska zaś pozostawione bez urządzeń tj. jedynie do gier i zabaw. Gimnastykę w szkołach żeńskich, jako przedmiot nadobowiązkowy wprowadziła Rada szkolna okr. i Rada miasta do szkół i Staszica, Konarskiego i M. Magdaleny. Jest zamiar wprowadzić ją z wolna do wszystkich.

W ogóle zaznaczyć wypada, że nauczyciele lwowskich szkół z wielkiem poczuciem obywatelskiem czynni są nad rozwojem wychowania fizycznego młodzieży, a w ostatnim roku nad rozpowszechnieniem gier, szczególniej piłki polskiej. Wielu choć nie ma obowiązku, towarzyszy młodzieży na wycieczki i gra z nią w piłkę, od czego nie wyłączają się ani dyrektorowie ani Katecheci.

Na zakończenie wspomnieć jeszcze muszę dla zaokrąglenia tego szkicu o jednej instytucyi. Staraniem i za inicjatywą Tow. pedagogicznego we Lwowie powstaje w r. 1889 *instytucya korpusów wakacyjnych*, mająca na celu wycieczkami, grami i gimnastyką podnieść zdrowie młodzieży szkół ludowych. Od 15. lipca rozpoczynają się korpusy wakacyjne. Liczba młodzieży wynosi 500—600 chłopców i dziewcząt. Codziennie przez całe lato urządzają wycieczki o 8 rano do 1 popołudniu. Młodzież otrzymuje 2-gie śniadanie i zabawia się grami. Korpusy prowadzą nauczyciele i nauczycielki ludowe, oraz przydzieleni czasem do pomocy słuchacze IV. roku Seminarjum. W Krakowie powstał też w tym samym roku Korpus wakacyjny za inicjatywą dyrektora szkoły św. Floryana ś. p. Al. Pajaka.

Kolonij wakacyjnych we Lwowie istnieje 6, (najstarsza hrebnowska od r. 1882). Ogółem wysyłają one 600 dzieci. W Krakowie Towarzystwo Kolonij wakac. wysłało w r. 1897—127 dzieci, w r. 1898—89, a w r. 1899—85 dzieci. Prócz tego istnieją jeszcze kolonie izraelskie. W końcu wspomnieć należy o towarzystwie korpusów wakacyjnych dla młodzieży szkolnej w Sanoku.

Oto krótki rys ogólnej statystyki gimnastycznej w Galicyi. Zdziałano już pierwszy krok t. j. uznano potrzebę wychowania i kształcenia fizycznego nie tylko młodzieży, ale i dorosłych, a braki, które wykazaliśmy dadzą się z czasem przy dobrej chęci usunąć. Należy tylko większą, jak dotychczas zwrócić uwagę na wychowanie fizyczne młodzieży płci żeńskiej.

Sprawozdanie z tegorocznych sokolich wycieczek w Tatrach.

Liczne wzywania i zachęty »Sokołów« do wycieczek górskich nie zostały przecież bez skutku. Granitowe piersi gór tatrzańskich kilkakrotnie w tym sezonie letnim odbijały głosy wesołej braci sokolej.

W dniach 29 i 30 czerwca, tudzież 1 lipca b. r. odbyła się z inicjatywy sokoła krakowskiego pierwsza zbiorowa sokoła wycieczka w Tatrach. 28 czerwca o godzinie 11½, wieczorem uczestnicy wycieczki pociągiem przybyli do Zakopanego, dworzec kolejowy był przepełniony publicznością, członkowie sokoła Zakopiańskiego oczekiwali ustawieni w dwórzędzie. Rozległo się powitanie »Czołem«. Góralska orkiestra zabrzmiała marsza sokolego i nasi podróżni w liczbie 34 wyszli na peron. Liczba 34 nie podobala się wielce komitetowi sokoła Zakopiańskiego, który zapatrząc się zanadto różowo na wycieczkę, liczył, że przybędzie 300 i na taką ilość porobił przygotowanie. Nie popsuło to jednak humoru gospodarzowi sokoła miejscowego p. Szwandzie, który z całą gorliwością zajął się natychmiast rozlokowaniem gości na wygodny wypoczynek.

Jeszcze przed przybyciem do Zakopanego, w wagonie główny kierownik wycieczki podzielił wszystkich uczestników na 4 grupy, 3 idące do Morskiego Oka, a 1 jadącą; przydzielił do każdej osobnego gospodarza i zapowiedział idącym zbór nazajutrz o godzinie 5 rano w cukierni Płonki, zaś jadącym polecił dzień następny poświęcić zwiedzeniu Zakopanego i doliny »Strażysk«, a dopiero dnia 30 o godzinie 6 rano wyruszyć furkami do doliny »Roztoki«.

Gdy nazajutrz wszyscy punktualnie się zgromadzili u Płonki, gospodarze grup zajęli się zebraniem swoich, dobraniem przewodników i tragarzy, zakupnem jedzenia i picia, a wreszcie możliwie szybkim wymarszem, aby jak najwcześniej przybyć na kolację do Morskiego Oka.

Każda z grup zdążyła do tego celu inną drogą. I tak 1 grupa szła przez Swinice, 2 przez Zawrat, a 3 przez Kozi Wierch. Do pierwszej grupy zapisało się 8 osób, a w ich liczbie przewodził co otwartego sokoła w Białej dr. Bogdanik wraz z swoją córką. Gospodarzem tej grupy był d. Głowacki, wskazywał drogę góral, przewodnik 2-giej klasy, rzeczy niosło dwóch tragarzy. Druga grupa składała się z 16 osób, w liczbie których znajdowało się kilku po nad 80 klg. wagi, a byli i tacy, którzy oprócz kanapy i łóżka ze sprężynowym materacem mieli ze sobą wszystkie wygody — nic więc dziwnego, że cała ta grupa otrzymała nazwę »ciężkiej artylerii«. Na czele tej »artylerii« był naczelnik Ruciński, prowadził przewodnik 1 klasy, a 5 tragarzy obciążonych walizkami, kuframi, workami etc. ciężko posuwało się za wszystkimi. Do 3 grupy weszło tylko 5 osób, z nich trzech już zaprawionych

turystów, przewodnika górala nie było, a tylko na żądanie dwóch nie mogących nieść swoich rzeczy wzięto jednego tragarza. Gospodarzem tej grupy był Dr. Kirkor.

Wśród ogólnego ożywienia, przy sprzyjającej pogodzie wyruszyła najpierw 1 grupa, potem 3, a wreszcie i 2. Możliwą i dosyć nudną pracę mieli wszyscy nim się wydostali na przełęcz między »kopami Królowej«, bo ścieżka prowadzi przez las na stromą górę. Ztąd już weselej i różniej każdy stąpał, znajdował się bowiem na odkrytym miejscu i miał naokoło śliczne widoki, jak n. p. dolinę Gąsienicową, ograniczoną cudnie ugrupowanymi turniami i wierchami. Każdy z dumą spogląda na te granitowe olbrzymy i myślą wynosi się na ich szczyty, a tu stary góral ze schroniska w hali Gąsienicowej mile wita gości, przepowiada pogodę, z piwniczki wynosi całe dziesiątki flaszek z piwem, gotuje jajka, warzy herbacę i t. d. Gwaro tu i wesoło. Grupa za grupą przychodzi, je, pije, śpiewa i dalej w drogę.

Podczas gdy trzecia grupa wspinała się już na grani »Granatów«, minawszy »Zmarzły staw« pod Zawratem i usiłowała przebyć kominiek, druga odpoczywała nad »Czarnym stawem« wywołując wspaniałe kilkakrotne echo od stromych skał »Kościelca«, a pierwsza pracowała w pocie czoła wdrapując się po olbrzymich złomach granitowych od przełęczy na szczyt; dzielna towarzyszka z nadzwyczajną lekkością wspina się po skałach i śmiało kroczy po wązkich ścieżkach nad przepaściami. Pierwsza grupa już na szczycie! — cóż za radość i błogie uczucie wypoczynku! Stoją na wysokości 2293 m. nad p. m. (Zakopane 850 m.) Widok obszerny, wspaniały i nic dziwnego, to »Swinica«, to królowa polskich Tatr. Po półtora godzinnym pobycie na szczycie z żalem poczęto schodzić. Zbliżając się już ku »Zawratowi« natrafiono na olbrzymi płat śniegu, który należało przebyć. Trzeba więc było na znacznej przestrzeni wyrąbywać stopnie i tak posuwać się naprzód mając z prawej strony urwistą przepaść aż do stawu »Zadniego«, a z lewej stromo ułożony śnieg ku górze. Przeprawa taką zabrała dużo czasu i nie mało nabawiła strachu, a jednak nie przeszkodziła, że cała ósemka w najlepszych humorach z rozpromienionymi twarzami, przemknawszy koło »Pięciu stawów polskich« przez »Świstówkę« i »Opaloną« przybyła do Morskiego Oka jeszcze przed godziną 8 wieczór. O godzinę wcześniej stanęła tu szesnastka z »Zawratu«, a o 2 godziny piątka z »Koźniego«.

Małe prowizoryczne schronisko przy Morskiem wypełniło się kompletnie. Zabrzmiały śpiewy, zawrzało od opowiadań; każdy chwalił swoją drogę i przedstawiał ją jako najtrudniejszą. »Kto nie był na Zawracie, — powiada jeden z ciężkiej artylerji, spożywając olbrzymi rozbratel, — ten wyobrazić sobie nie może, co tam za straszne są przejścia! Stromo, kamienie się osypują, a tu znowu pełno śniegu, w nogi zimno, pot kroplisty z czoła wprost się leje, sapie człek jak lokomotywa, co chwilę słyszać krzyczy któryś — okolic! — stajemy i z niecierpliwością dopytujemy się, czy też

daleko jeszcze ten szczyt »Zawrat«, a góral tłumaczy, że Zawrat to nie szczyt, tylko przełęcz, co między »Swinicą« i »Kozim« leży a wysoka na 2174 m. No, no, to mi przełęcz! Babia góra do niej się nie umyła, bo ma tylko 1725 m., wy tam z Koziego, to pewno nie mieliście takiej trudnej przeprawy. »Dajcie mi spokój, powiada jeden z Koziego, ja ciągle pacierze odmawiałem i Bogu duszę polecałem, przez takie ci urwiska szalony ten doktor nas wodził, szczególnie komin dał się mi we znaki: idziemy aż naraż ścieżka ginie, patrzę w dół, a tu kompletnie pionowe ściany łączą się ze sobą formując jakby komin. Kędyż to pójdziemy, pytam ze strachem, a tędy do komina, powiada doktor, tylko uważnie, gdzie można to po klamrach, a gdzie nie, to rozpierając się łokciami o ściany ostrożnie się zsuwajcie na dół, a na kamieniu baczcie, by się nie osunęły. Pokręciłem głową i powiadam, dajcie spokój, wracajmy lepiej do domu, a tymczasem doktor z bratem swoim, który miał ze sobą aparat fotograficzny zginęli w kominie i po chwili posłyszeliśmy głosy: schodźcie prędzej, bo dobre światło, będziemy was fotografowali. Ręce i nogi zaczęły drgać jak w febrze, ale nic, idziemy. Na drugiej klamrze ogarnął mnie strach, że byłem już pewny śmierci, więc zaczynam krzyczeć, fotografujcie mnie prędzej, żeby przynajmniej choć fotografię żonie mej posłać. Strach jednak wkrótce minął i sam nie wiem jak dostałem się z tego komina na ścieżkę. Takie i temu podobne opowiadania dawały się słyszeć tu i owdzie, aż wreszcie do schroniska zwolna zaczął wkraczać Morfeusz i tylko gromkie chrapania rozlegały się na wszystkie strony.

Nazajutrz rano po pokrzepieniu sił swoich porządnem śniadaniem zabrali się wszyscy do układania kopca z kamieni nad brzegiem Morskiego Oka, aby zostawić tu po sobie pamiątkę: gdy kopiec był gotów całe towarzystwo podzieliło się na dwie grupy, z których jedna poszła do Czarnego stawu nad Morskiem, a druga wraz z niestrudzoną sokolicą udała się na szczyt Miedzianego. Droga na Miedziany dosyć mozolna, ale widok z niego najzupełniej wynagrodził całą pokonaną pracę.

O godzinie 3-ciej w schronisku przy Morskiem znowu się zaroilo i powrócili wszyscy na wspólny obiad, przybyli nawet ci, którzy w dniu poprzednim zwiedzali Zakopane, a potem zachwycali się śliczną doliną Strażysk. Nowo przybyli dojechali do Roztoki furkami, potem zwiedzili wodospady Mickiewicza wreszcie pieszo dotarli do Morskiego. W liczbie przybyłych znajdowały się 3 panie i 2 panów.

O 4-tej po obiedzie wszyscy razem wyruszyli do Roztoki z żalem porzucając perłę tatr. Z Roztoki ci, co nie byli jeszcze przy wodospadach Mickiewicza, poszli je zwiedzić, a potem wszyscy powiadali do oczekujących furek i w drogę do Zakopanego.

Nazajutrz po wspólnym obiedzie wyruszone furkami do uroczej doliny Kościeliskiej. Tu zaczął pruszyć deszcz, lecz to nie przeszkodziło zwiedzić »Krakowa« przeleż przez »smoczą jamę«, a potem zajrzeć nawet do jaskini Błędnej i Raclawickiej. Wieczór

dopiero zmusił uczestników wycieczki do powrotu. Tego samego dnia w nocy wszyscy odjechali z Zakopanego dążąc do domów swoich. Każdy odjeżdżał w jak najlepszym usposobieniu, pełen przyjemnych wrażeń. Wycieczka udała się pod każdym względem, program zakresłony z góry został wyczerpany w zupełności. Ogólne koszty wycieczki u niektórych uczestników nie przynosiły 15 złr.

Dopiero w początkach sierpnia skleiła się druga wycieczka sokoła zainicjowana przez dwóch członków grona nauczycielskiego z Krakowa, którzy do Zakopanego przybyli na stalowych rumakach. W Zakopanem znalazło się jeszcze 4-ch Sokołów Krakowskich i utworzyła się dzielna szóstka, która odbyła wycieczkę prawdziwie turystyczną i godną naśladowania. Planu ścisłego nie opracowywano, tylko powiedziano: »idziemy do Morskiego Oka, a potem na węgierską stronę, czasu mamy 4 dni«. Worki lub tornistry na plecy, ciupagi w garście, mapa do kieszeni i w drogę. Żadnych przewodników, żadnych tragaży — to rozumiem! Wyruszyli, próbują głosów i okazuje się, że wszyscy muzykalni i formują niezły chór. Gdzie tylko więc można było śpiew rozlegał się w całej okazałości.

W pierwszym dniu wycieczki przeszli nasi śpiewacze przez Kozi wierch do doliny pięciu stawów, tam trafili na dojenie owiec (obraz to oryginalny), a potem wyszli na szczyt Miedziany i jeszcze przed zachodem słońca popijali przy Morskim Oku piwo SkaWińskie i robili spustoszenie jaj kurzych. Dzień wesoło i szybko minął tylko przy schodzeniu ze szczytu Miedzianego małe intermezzo omal nie popsuło wszystkim humorów. Schodzono bez ścieżki wprost do doliny za Mnichem naraz jeden pada i zaczyna się toczyć — miejsce strome, na dole sterczące głazy niechybną śmierć gotują — na szczęście toczący się, to dzielny zapaśnik, przypomina sobie w najkrytyczniejszej chwili, jakie zwykł ruchy wykonywać, gdy przeciwnik leżącego chce obrócić na łopatki — rozkłada więc szeroko ręce i nogi i natychmiast się zatrzymuje, wstaje, spogląda na dół i powiedziawszy »psiakość« idzie dalej. To też teraz przy biesiadnym stole piją jego zdrowie i śpiewają »wiwat, niech żyje«! »Co robimy dalej« odzywa się jodem — »idziemy spać, a jutro — Rysy, Wysoka i noc przy Popradzkim«. »Dobrze« huknęli wszyscy i podążyli na nieszczególny wypoczynek do dość brudnego schroniska. Dnia następnego przy ślicznej pogodzie wyruszyli na »Rysy«.

Przy pierwszej klamrze na »Żabim« poczęły kotłować mgły, a z nich zaprószył deszczyk. Gdy przechodzili przez jedno z najniebezpieczniejszych miejsc, gdzie, trzymając się klamry, a mając z obu stron ziejące przepaście, — trzeba zgrabnie przedostać się z Żabiego na Rysy, słońce zabłysło i z mgieł wyłoniły się olbrzymie, wprost imponujące szczyty węgierskich Tatr. Rozkoszny ten widok trwał jednak niedługo, gdy dotarli bowiem do szczytu (2508 m.), mgły znów napłynęły i rześisty deszcz niemilośnie zaczął rościć śpiewaków. Przeczekawszy trzy kwadransy i nie ma-

jąc nadziei doczekania się pogody, wśród najokropniejszej mgły zaczęli schodzić do Żabich stawów, pozostawiając »Wysoką« na lepsze czasy. Od »Żabich stawów« aż do »Popradzkiego jeziora« niebo było łaskawsze, mgły ustąpiły, a z niemi i deszcz. Ładne schronisko przy Popradzkim zachwyciło podróżnych, trwało to jednak niedługo; rachunek, jaki wypadło załatwić za spożyty obiad, tak był wysoki, że z przekleństwem na ustach szybko wymaszerowali w dalszą drogę do »jeziora Szczyrbskiego.« — W »Szczyrbie« szyk, elegancja, cywilizacja, ba! nawet kolej zębata. Czasu jednak dużo nie było na zachwyty, bo celem wycieczki na dzień dzisiejszy, po naradzie, miała być »Koliba« w Wyżnich Hagach, o 9 i pół km. odległa od Szczyrby. Koliba jest to najlepsze schronisko, jakie w Tatrach istnieje. Wyborna kuchnia, wspaniałe spanie, kąpiel i t. p., i to wszystko za bardzo niewysoką cenę. Pomaszerowali więc do Koliby; tu, po porządnym wypoczynku na sprężystych materacach, zjedli pyszne śniadanie, a potem jeszcze lepszy obiad. Tak się wszystkim podobała Koliba, że z trudnością rozstali się z nią, dążąc do Smokowca (Szmeksu). W Smokowcu wszystko drogo, więc zatrzymują się tylko, aby choć pobieżnie obejrzeć węgierskie zdrojowe miejsce i posłuchać cygańskiej orkiestry, a potem marsz przez las do »Szląskiej gospody« pod Gierlach. Nim jednak dotarli do gospody, nie mała przeżyli przykrych chwil, bo zapadł wieczór i zrobiło się tak ciemno, że absolutnie nic a nic widać nie było. Z pomocą świecy szukano ścieżki i znaków czerwonych na drzewach, które wlewały otuchę, będąc wskazówką dobrej drogi.

Przenocowawszy w gospodzie, przez »Polski grzebień« i cudną dolinę »Białej wody« podążyli do Rostoki, a stąd przez »Wołoszyn«, »Waksmundską polanę«, »Psią trawkę« i »Jaszczurówkę«, do Zakopanego. Cała wycieczka trwała 4 dni, ale jaki kawał drogi się zrobiło, ile wrażeń, przyjemnych niespodzianek się przeżyło — tego moje pióro opisać nie potrafi. Trzecią i ostatnią wycieczkę w tym sezonie odbyło tylko dwóch sokołów krakowskich w ostatnich dniach sierpnia. Nie mogę tej wycieczki pominąć, gdyż przedstawia ona wzór wycieczki, jaką mogą wykonać tylko zaprawieni turyści.

Wyszli oni o godzinie 9 rano z Zakopanego, na wpół do pierwszej, szosą, doszli do Rostoki, a na godzinę 6-tą minut 20 byli już pod Gierlachem, w »Szląskiej gospodzie«; tu przenocowali; potem przez »Próbę« wyszli na »Gierlach«, najwyższy szczyt w Tatrach, obecnie »Franciszkiem Józefem« mianowany (2663 m. wysoki); przebyli tu półtorej godziuy, a o godzinie wpół do jedenastej wieczór popijali czekoladę u Płonki w Zakopanem. Wrażeń przeżyli masę, zmęczenia nie czuli prawie żadnego, z pieniędzy wydali 5 złr. we dwójkę, nie będąc ani na chwilę głodnymi.

Jeżeli więc kto chce zaznać podobnych rozkoszy w górach, ten niech do wycieczek się zaprawia, to znaczy, niech je częściej odbywa i niech odbywa pod dobrym kierunkiem. W łonie »Sokoła« Zakopiańskiego zawiązał się oddział turystyczny, który

funkcję swą rozwinie już w przyszłym sezonie, ogłaszając szereg wycieczek. Mam więc głęboką nadzieję, że liczne gromadki Sokolów nie omieszkają korzystać z tak dobrej okoliczności. Na tem kończę dzisiejszą pogadankę i jestem prawie przekonany, że po przyszłym sezonie opiszę nie trzy, lecz przynajmniej 10 wycieczek sokolich.

Dr. Michał Kirkor.

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

I. Różności

Ćwiczenia jednostek — woltyże.

Sz. Ruciński.

A) Okroczone.

a) *Wolne* = wykonywane tylko nogami bez pomocy rąk.

1. *Przedmach*. W postawie podnosimy nogę zamachem wprzód aż do wysokości barku a nawet głowy, przyczem uderzamy palcami stopy o dłoń trzymaną w poziomie. Pokrewne ćwiczenie »zamachiwanie nogą« różni się tem, że nogę przenosimy zamachem ponad jakiś przedmiot n. p. stołek a więc opisujemy półkole *).

2. *Koło wprzód*. W postawie podnosimy nogę wstecz, poczem przenosimy ją zamachem w płaszczyźnie poziomej wprzód i tym zamachem wykonujemy cały obrót na palcach nogi postawnej.

3. *Koło wstecz*. Jak 2) lecz nogę z przodu przenosimy zamachem wstecz a tułów nieco wprzód pochylamy.

4. *Koło kuczno-kroczone wprzód*. Jak 2) lecz noga postawna w przysiadzie a zamach z tyłu wprzód suwając z początku stopę po ziemi.

5. *Koło kuczno-kroczone wstecz*. Jak 4) lecz zamach z przodu wstecz z lekkim skłonem tułowia.

6. *Okrocзка przodem* ponad nogę opartą o ścianę.

7. *Okrocзка tyłem*. Na krok przed ścianą w rozbiegu wykonujemy $\frac{1}{2}$ obrotu w prawo, lewą stopę opieramy o ścianę tyłem do niej zwróceniu, prawą nogą przeskakujemy ponad lewą z $\frac{1}{2}$ obrotem w prawo tak że po przeskoku jesteśmy przodem do ściany zwróceniu, przyczem lewa stopa winna pozostać opartą o ścianę.

*) Ćwiczenie to widziałem także u chłopców wiejskich w ten sposób wykonywane, że chłopiec stał pod ścianą, wbijał nóż ponad głowę i starał się go potem nogą wytrącić. W ten sposób urządzili zawody, wbijając potem nóż o cal wyżej ponad swój wzrost

b) *Mięszone* = wykonywane z oparciem rąk o ziemię.

1. Półkole na zewnątrz i do środka w podporze leżąc przodem. Nogę okrocznie przenosimy suwając stopę po ziemi popod jedną rękę, poczem kucnie pomiędzy ręce.

2. Koło na zewnątrz i do środka. Zakreślamy jedną nogą koło po ziemi, przenosząc ją popod obie ręce.

B) Zawrotne.

a) *Wolne*.

1. Przedmach. W podskoku obunóż z miejsca lub z rozbiegu wyginamy krzyże i nachylamy się w przód pod kątem 45° do ziemi przyczem ramiona zamachem w pion podnosimy.

2. Zawrotka. Odbicie jednońóz w locie wykonujemy obrót o 90° około osi wzdłuż, przy nachyleniu o 45° do ziemi. Zawrotki wolne można wykonywać na obwodzie koła odbiciem lewonóż w prawo wokół, przyczem zeskakujemy na nogę prawą, poczem lewą skrzyżnie przed prawą odbijamy się do następnej zawrotki. Przy pierwszych dwu zawrotkach można lekko rękami opierać się o ziemię a później wykonuje się zawrotki wolne *).

b) *Mięszone*.

1. Ćwierć i półkole z podporu leżąc przodem do podporu leżąc przodem. Obrót wykonujemy pochodem na rękach ciągle twarzą ku ziemi zwróceniu.

2. Zawrotka przerzutna, ze stania na rękach.

C) Odboczne.

a) *Wolne*.

1. Przedmach. W podskoku podnosimy obie nogi w bok w lewo a ramionami zamachujemy łukiem w prawo w pion na lewo.

2. Od boczka. Jak przedmach lecz zeskok nieco wprzód n. p. ponad sznurek.

b) *Mięszone*.

1. Ćwierć — pół — trzyczwarte i całe koło z podporu leżąc przodem, bokiem lub tyłem do podporów leżąc, twarzą zawsze w jednym kierunku.

D) Odwrotne.

a) *Wolne*.

1. Przedmach. Podskok z poziomką nóg, także z chwytem za palce stóp.

2. Odwrotka. W podskoku $\frac{1}{4}$ obrót około osi wzdłuż i poziomka nóg n. p. ponad sznurek.

E) Kuczne.

a) *Wolne*.

1. Przedmach. W podskoku kurczymy nogi wprzód tak że kolana dotkną piersi, także z chwytem za kolana lub stopy.

*) Jeden z trupy »Montovani« wykonywał tę zawrotkę na obwodzie koła prawie zupełnie w poziomie.

2. Przedmach klęczny. W podskoku wyginamy krzyżę a przedudzia uginamy wstecz, także z chwytem za podbicia.

3. Przeskok jednoonóż.

a) przez otwór utworzony z chwytu ręką za palce stopy różnoimiennej wprzód i wstecz.

b) przez splecione palce rąk wprzód i wstecz.

4. Przeskok obuonóż przez splecione palce rąk wprzód i wstecz.

b) *Mięszone.*

1. Przedmach. W podporze leżąc przodem podskakujemy i kurczymy nogi do piersi poczem do poporu leżąc lub do postawy wracamy.

2. Skok kuczny (żabi). Z przysiadu wysuwamy tułów wprzód i skaczemy na ręce a nogi kurczymy ku piersiom i do przysiadu zeskakujemy.

3. Przywleki. Jedno i obuonóż w postawie lub siadzie przez splecione palce rąk, lub przez otwór powstały z chwytu ręką za palce nogi równo lub różnoimiennej.

4. Półkole jedno i obuonóż w podporze leżąc przodem lub tyłem.

5. Kuczka z podporu leżąc przodem do podporu tyłem i odwrotnie.

F) Rozkroczne.

a) *Wolne.*

1. Przedmach. W podskoku rozkracamy nogi i łączymy je przed doskokiem na ziemię.

2. Półkole i koło. W podskoku rozkracamy nogi i wykonujemy pół lub cały obrót z rozkroczonymi nogami.

b) *Mięszone.*

1. Przedmach. W postawie opieramy ręce na ziemi odbijamy się i rozkracamy nogi w powietrzu poczem je łączymy i odepchnięciem rąk wracamy do postawy.

2. Przedmach w podporze leżąc. Podskakujemy na rękach i nogach i w locie rozkracamy nogi a ręce nieco w bok podnosimy i spadamy napowrót w podpór leżąc (żaba). Albo: w podporze leżąc rozkrocznym w podskoku nogi łączymy i rozkracamy a w ręce klaskamy i spadamy napowrót w podpór rozkroczny.

3. Koło z podporu leżąc przodem do siadu lub podporu leżąc tyłem. Odbijamy się nogami i przenosimy nogi rozkrocznie popod obie ręce do siadu spojonego lub podporu leżąc tyłem.

G) Przewroty i przerzuty *).

*) Opisane zostały w roczniku I-ym »Przeglądu gimnastycznego«.

II. Zabawy — gry.

opisał T. K.

1. Jastrząb i kury.

Dziesięć lub więcej osób staje w szeregu a więc jedna poza drugą i ujmuję się za biodra. Na przodzie znajduje się „kura“, poza nią „kurczęta“. Naprzeciw tego szeregu staje „Jastrząb“, który usiłuje porwać kilka kurcząt. W tym celu biega raz w prawo raz w lewo, stara się minąć kurę i dostać się poza nią, by tam pochwycić jedno z kurcząt. W takim razie wszystkie kurczęta stojące za schwyconem stają się jego zdobyczą. Kura broni swego drobiazgu szeroko rozstawiając ramiona, zabiega drogę jastrzębowi i przytrzymuje go — jednym słowem przeszkadza mu ustawicznie w wszelki możliwy sposób, starając się zawsze stać naprzeciw niego. Wszystkie kurczęta kryją się z trwogą za kurę wciąż się trzymając za biodra, odpowiednio więc do jej ruchów biegają raz w jedną stronę raz w drugą i uciekają przed jastrzębiem, gdyż biada im, jeśli napastnik między nie wpadnie.

Zabawa trwa tak długo, aż jastrząb pochwyci taką ilość kurcząt, jaką mu polecono. Można mu łowy utrudnić przez to, że nie pozwala się na raz porywać więcej kurcząt niż jedno i to tylko ostatnie. Gdy jastrząb swą rolę wypełni, kto inny staje na jego miejscu. Tak samo i rolę kwoki obejmuje jedno z kurcząt a jastrząb i kura stają jako kurczęta w szeregu.

Dużo śmiechu i wesołości przy tej zabawie, dużo ruchu; bardzo jest stosowna dla dzieci. Należy jednak bawić się na wolnem powietrzu nie w sali, gdyż upadek na podłogę przy szybkich i nagłych ruchach, jakich niebrak przy niniejszej zabawie, może pociągnąć za sobą przykre następstwa.

2. Łapanka.

Bawiący się tworzą dwusereg; każda para tj. dwaj stojący obok siebie trzymają się za ręce. Przed pierwszą parą stoi nadto jedna osoba tyłem do reszty zwrócona. Na dany przez nią znak (kłaśnięcie w dłonie trzy razy) biegnie ostatnia para wprzód w ten sposób, że jeden biegnie po prawej, drugi po lewej stronie dwuszerogu, by się znowu przed pierwszym połączyć. W chwili, gdy go mijają puszcza się tenże w pogoń i stara się jednego z uciekających uderzyć dłonią. Jeżeli mu się to uda, nim ci sobie dłonie podadzą, natenczas staje z tym, którego nie pochwycił w pierwszej porze a złapany obejmuje jego rolę tj. staje na przodzie i daje znak do ucieczki ostatniej parze. Jeżeli zaś uciekający połączą się pierwiej, nim którego z nich goniący uderzy, to stają obaj jako pierwsza para a ścigający musi nadal pełnić swój urząd.

Zamiast dwójek można utworzyć czwórki przyczem prawa dwójka (trzymając się za ręce) biegnie po prawej, lewa po lewej stronie pozostałych. Różnica polega tylko na ustawieniu, prawidła zabawy pozostają te same.

SPORT.

ATLETYKA:

Na zakończenie zawodów zapaśniczych w Wiedniu — o których zdawał sprawę w zeszłym zeszycie p. Henryk Gąsiorowski — przybył jeszcze z Petersburga atleta Hackenschmidt, 23 letni Rosjanin, znany już w Wiedniu ze swych zawodów w dźwiganiu ciągiem jednorącz. Hackenschmidt budzący podziw swą iście herkulesową budową, wyzwiał na zapasy wszystkich championów, a więc Ponsa, Pytlasińskiego, Kara Achmeda i Beaucorais'a. Pen ostatni jednak tylko stanął do walki a po godzinnej walce musiał poddać się swemu przeciwnikowi. Mimo to jednak i mimo swej kolosalnej siły Hackenschmidt, który kiedyś może być pierwszorzędnym zapaśnikiem — nie posiada jeszcze obecnie dostatecznej techniki zapaśniczej i zamierza jeszcze wziąć szereg lekcji u Pytlasińskiego.

Niemcy, którzy w pismach sportowych zawodzą obecnie żale nad tem, że nie udało im się osiągnąć żadnego zwycięztwa na zawodach paryskich, pocieszają się przynajmniej tem, że wiele nagród honorowych, zapisanych w katalogu jako przedmioty cenne, okazało się lichą tandetą mało wartościową, co nawet było przyczyną skandalu i nieporozumienia między kilku Amerykanami zwycięzcami a komitetem zawodów. Mimo to jednak rekordy Amerykańskich gimnastyków nie przestają imponować Niemcom a nawet Anglikom. Bieg np. takiego Tewkesbur'ego który 200 m. zrobił w 22 sek., jest istotnie fenomenalny. Rekord Baxtera, który o tyczce przeskoczył 3 m. 30 cm., pobił następnie poza konkursem przybyły zapóźno Horton (też Amerykanin) osiągnąwszy wysokość 3.45 m. Rzut dyskiem Bauera (36.4 m.), bieg Jarvisa i Kränzleina, skoki Baxtera, Ewry'ego i Prinsteina są wynikami konsekwentnego treningu i dają pojęcie, jaki jest poziom wychowania fizycznego w Ameryce. Dodać należy, że Amerykanie przybyli do Paryża ze swym trenerem Murphy'm a przy zawodach zwłaszcza w skoku posługiwali się masażystami i to po każdym biegu lub skoku. Ciekawym byłoby podpatrzeć cechę ich tak wydatnego np. skoku w wyż, lub o tyczce (o ile widać z ilustracyj skaczący wyrzuca się na tyczce niemal aż do stania na rękach), możnaby też było wiele nauczyć się i skorzystać, ale na takie rzeczy, jak wysłanie kilku nauczycieli na wystawę — Związek nasz boi się wydać cokolwiek, niepomnając, że wydatek zwróciłby się stokrotnie. Na zakończenie wrócić musimy jeszcze raz uwagę na konieczność większego uwzględnienia u nas biegów i to nie tylko na 100 m., który się jedynie niemal uprawia, — ale na dalsze i średnie metry oraz biegu z przeszkodami (plotami). Ten ostatni zwłaszcza, jako nader interesujące i korzystne ćwiczenie fizyczne (przy klasycznej mecie 110 m. i 10 płotach wysokości 90 cm.) powinien jak najrychlej znaleźć się w programie naszych ćwiczeń i zawodów.

WIOŚLARSTWO: Regaty warszawskie.

Tegoroczny sezon letni Sokoła krak. zaliczyć trzeba do najruchliwszych, najwszechstronniejszych i bardzo wydatnych momentów

w egzystencji Towarzystwa. Dość wspomnieć o udziale gimnastyków w zjeździe lekarskim, w otwarciu Sokoła w Białej, o licznych wycieczkach w góry, jeździe rozstawnej kolarzy itp. Najlepiej jednak może popisał się skromny oddział wioślarzy, który z Warszawy przywiózł sobie szczere uznanie i nagrody za zwycięstwa dowodząc tem samem, że nawet przy niewielkich środkach można przecież sumienną wspólną pracą zdobyć wiele. Dnia 3. sierpnia wyruszyła część tut. drużyny wioślarskiej pod wodzą swego dzielnego naczelnika J. Rudnickiego do Warszawy zabierając nadto 3 amatorów sportu, z tych dwu członków grona tj. podpisanego sprawozdawcę i Dra Rowińskiego. Miłych a tak serdecznych i gościnnych przyjęć, jakie zgotował przybyłym Warszawski Klub wioślarzy nie będę tu streszczał. Zbyt wiele trzeba by mówić o tem, tudzież o wszystkich wrażeniach, a trudno je pomieścić w łamach fachowego pisma. W każdym razie nie zapomnianą chwilą pozostanie dla krakowskich wioślarzy pobyt w Wilanowie, uprzejme przyjęcie przez gospodarza a zarazem prezesa klubu Ksawerego hr. Branickiego, a przede wszystkim życzliwość małżonki jego hr. Anny z Potockich. Ta życzliwość i zachęta ze strony prezesowej, stały się nowym bodźcem dla krakowiaków, a bukietiki granatu (z drzewa sadzonego przez królową Marysienkę) ofiarowane przez nią, znakiem, pod którym szli do walki nasi wioślarze. Regaty odbyły się dnia 5. sierpnia w niedzielę. Z pokładu statku „Sarjusz“, wiozącego prezesostwo i zaproszonych gości śledziliśmy z niepokojem wyniki biegów, boć to przecież i Wisła niemal 6 razy szersza jak pod Krakowem i Łodzię inne i Towarzystwo zasobne w pieniądze i dobrych wioślarzy. Nasi jednak prezentowali się nieźle, strenowani, śmigli z markującymi się mięśniami gimnastyków, robili korzystne wrażenie i to uspokajało nas nieco. Rozpoczął się pierwszy bieg i czwórka nasza pod sterem naczelnika przegrała. Jeden z osady zatopił dwukrotnie wiosło i to rozstrzygnęło o zwycięstwie giga warszawskiego, który ze sternikiem J. Stachlewskim przybył do celu (meta 2000 m. z wodą) w 8 m. 12 sek. Nas na „Sarjuszu“ opanowało przygębienie, które wzmogło się jeszcze gdy w następnym biegu skulingów Zygmunt Kudelski (warszawiak i dotychczasowy champion) zaraz ze steru wysunął się kilku silnemi pociągnięciami pozostawiając S. Sielskiego za sobą o długość 3 łodzi. Ten ostatni jednak wykazał dobrą technikę i umiejętną training, gdyż wkrótce dopędził przeciwnika, który tymczasem zajechał na jego tor i od pół mety wyprzedzając go zwolna przybył o trzy łodzie pierwszy do mety. — Po wyścigu 2 kajaków, w których w 6 m. 21 sek. zwyciężył Franc. Józwik, odbył się wyścig 4 hamburek o nagrodę (ozdobny żeton) udzieloną przez rekację „Sportu“, pierwszy w 6 m. 21 sek. przyjechał p. Adam Kryński. Wyścig piąty na pair-oared'ach (dwuwiosłowych) należał również do bardziej zajmujących przeciwko bowiem osadzie warszawskiej pod sterem p. K. Dąbrowskiego stanęli krakowianie w osobach 3 braci Sielskich, Stanisława, Józefa i Bolesława (sternik), którzy też z brawurą zwyciężyli w 8 m. zawdzierając niemało precyzji swego młodocianego sternika. Dalszy bieg rozstrzygał się pomiędzy 2 sześciowiosłówkami z osadą kaliską (sternik p. A. Milke) i warszawską (sternik Z. Kudelski). Warszawiacy zwyciężyli łatwo w 8 m. 19 sek., do czego przyczyniła się niemało stojąca postawa

sternika kaliskiego, tamująca wskutek wiatru szybość łodzi. Ostatni wreszcie bieg był zwycięstwem sześciowiosłówki wrocławskiej ze sternikiem p. B. Korabiem, która sama jedna doszła do mety, gdyż łódź warszawska ruszywszy ze startu doznała uszkodzenia i wróciła z powrotem. Tak więc wioslarze nasi na 3 biegi, w których brali udział, zdobyli 2 nagrody, wręczane przez prezesową klubu wraz z kosztownymi upominkami, dając tem samem dowód, że stanowią wprawdzie nieliczny, ale bardzo żywotny i umiejętnie prowadzony oddział. Niemala też zdecydowała tu sprężystość i zapobiegliwość zamiłowanego w swym sporcie naczelnika Rudnickiego, którego takt w prowadzeniu całej wycieczki podnieść należy z uznaniem. Co do sposobu wiosłowania zauważyć można było, że Krakowiacy wykonywali posunięcia wiosłem szybsze i płytsze od swych przeciwników, we finiszu jednak umieli zdwoić i wyzyskać swą energię. Nie potrzebuję naturalnie wspominać, że przystań Towarzystwa (obszerny budynek z bufetem na wodzie) i most wiodący na Pragę roily się od ciekawych. Wieczorem odbyło się wspaniałe przyjęcie we Foksalu, zimowym lokalu Towarzystwa (gdzie znajduje się też obok innych mała salka gimnastyczna), które przerywane przemówieniami wiceprezesa K. Mateckiego, gospodarzy i wielu z gości upłynęło w serdecznym nastroju. Wśród zwiedzania pamiątek, osobliwości i urządzeń Warszawy trudno było pominąć tamtejszych cyklistów na Dynansach (posiadających piękny choć nieduży tor i własny budynek), oraz łyżwiarzy w Dolinie Szwajcarskiej, gdzie w lecie zamiast ślizgawki uprawiają szermierkę i skating. Wszystko to Towarzystwa zasobne w środki i budynki o wspaniałych urządzeniach, w których kwitnie i wysoko stoi życie sportowe, najwyżej jednak uprzejmość i staropolska gościnność. Za tę ostatnią niech nam będzie wolno na tem miejscu podziękować jeszcze raz tym klubom, a przede wszystkim warszawskiemu Towarzystwu wiosłarskiemu *E. Kubalski*.

KOLARSTWO:

W sferach kolarskich zagranicą budzi niemałe zainteresowanie wytrwały cyklista, Teddy Hale, Anglik, który 31 lipca 1899 r. rozpoczął swą codzienną przejażdżkę stumilową i powtarzał ją następnie codziennie, przez cały rok. W ten sposób Hale osiągnął 32.496 mil angielskich, a więc około 52.000 klm., a w czasie swych wycieczek zwiedził niemal całą Anglię. Naturalnie, że najprzykrzejszą była zima, która omal nie odstraszyła go od zamiaru, jednak wytrwały kolarz zdołał przezwyciężyć i tę przeszkodę. Hale, który ważył 146 funtów, stracił przez rok zaledwie 7 funtów wagi, a badany przez lekarzy, wykazał zupełnie prawidłowy i zadawalniający stan zdrowia.

✓ We Lwowie odbyły się w dniu 8 i 9 września wyścigi słowiańskie i „Derby” Towarzystw zaprzyjaźnionych, w których pierwszą nagrodę zdobył sobie Sabin Barański, doskonały cyklista z Warszawy, drugą Julian Krupski ze Lwowa, trzecią Jerzy Blin z Łodzi. W biegu rozstrzygającym między dwoma najlepszymi jeźdźcami, t. j. Barańskim i Krupskim, zwyciężył ten ostatni.

Oddział kolarski „Sokoła” krakowskiego nie próżnował też w porze wakacyjnej. Z uznania godną inicjatywą i energią zajął on się urządzeniem jazdy rozstawnej między Krakowem a Lwo-

wem, która okazała świetne wyniki, gdyż depesza przebiegła przestrzeń 345 klm. w 15 godzin, a więc niemal o 3 godziny wcześniej, niż się spodziewano. Korzystając z uprzejmości zarządu kolarzy, pomieszczamy na końcu numeru, jako dodatek, dokładne sprawozdanie z jazdy rozstawnej, dające cały, zajmujący obraz tego, ze wszecch miar udatnego sportowego przedsięwzięcia, a zarazem wskazówki dla tych pomniejszych Towarzystw kolarskich, któreby podobną jazdę urządzać zamierzały. — W końcu pomieszczamy nadesłane nam z O. K. S. K. następujące pismo: W czasie wyścigów wiosennych oddziału kolarzy „Sokoła“ krak. w dniu 22 lipca b. r., wskutek mylnie przez kontrolora obranego stanowiska na półmetku, wyścig ten odbył się na przestrzeni 48, a nie 60 klm., co niniejszem prostujemy, celem uniknięcia jakichkolwiek, z tego powodu wyniknąć mogących nieporozumień.

Komisja wyścigowa O. K. S. K.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnika Gimnastycznego Nr. 7 (lipcowy) zawiera: »Program kursu gier i zabaw w Krakowie«. — »Po zjeździe«, artykuł K. Kolakowskiego. — Sprawozdanie z I zlotu okręgów tarnowskiego i nowosądeckiego. — »Pewność siebie i odwaga«, przez Dra Eugeniusza Piaseckiego, — »Gimnastyka za granicą« Rom. Kwiatkowskiego. — Sprawy Związku polskich Towarzystw gimnastycznych sokolich w Austrii. — Fejleton: »Zlot sokoli«, Klemensa K... — Kronika i Ogłoszenia.

Nr. 8 (sierpniowy) tegoż czasopisma zawiera: »Parę uwag o sportach« Dra Eugeniusza Piaseckiego. — »Zjazd lekarzy, a sokolstwo« Dra Eugeniusza Piaseckiego. — Dalszy ciąg sprawozdania z I-go zlotu okręgów tarnowskiego i nowosądeckiego. — »II-gi popis uczennic «Sokoła« lwowskiego«. — »Głos z kraju«. — »Gimnastyka za granicą« Rom. Kwiatkowskiego. — »Sport«. — Sprawy Związku sokolego w Austrii. — Kronika.

„Věstník Sokolský“ Nr. 12 poświęca pamięci mistrza Husa piękny wiersz A. E. Mužíka p. t.: »6 červenec 1415«, oraz artykuł p. t.: »Velký pátek!« Następują: »Sprawy Związku czeskiego sokolstwa«. — Przykłady praktyczne ćwiczeń wspólnych — wreszcie »Sprawy Związku sokolego morawsko-śląskiego« i »Wiadomości z ruchu ćwiczebnego oddziałów żeńskich«.

8 zeszyt „Sokoła“ praskiego przynosi nader doniosłej treści artykuł I. Křena p. t.: »Wychowanie naszego ludu — a sokolstwo«, w którym autor wskazuje na społeczne zadania sokolstwa czeskiego względem wychowania ludu i walki z jego wadami. Temat ten poruszonym być winien i na naszym, polskim gruncie, gdzie lud w stokroć gorszych znajduje się warunkach, tak pod względem społecznym, jak zdrowotnym. — W zeszycie tym »Sokoła« znajdujemy dalej tłumaczenie pracy Dra Ferdynanda Lagrange p. t.: »Fizjologia ćwiczeń fizycznych«, — Ćwiczenia wspólne ze zjazdu gimnastyków szwajcarskich w dniu 4 i 5 sierpnia b. r. w Chaux de Fonds, — Nader interesującym jest artykuł Dra H. Schnella z Altony p. t.: »Wychowanie fizyczne w angielskich szkołach żeńskich, wyższych«. — Na uwagę zasługują również statystyczne sprawozdania poszczególnych żup za r. 1899. S. N.

KRONIKA.

Ferye wakacyjne spowodowały opóźnienie w wydaniu zeszytu sierpniowego i wrześniowego, za co najmocniej naszych Czytelników przepraszamy.

Autorem artykułu p. t.: »Międzynarodowe zawody w zapasach w Wiedniu«, pomieszczonego w zeszłym numerze »Przeglądu« w rubryce »Sport«, jest p. Henryk Gąsiorowski, którego nazwisko przez pomyłkę także uwidocznionem nie zostało.

Nowe gniazdo sokołe powstało na zachodnich kresach, w Białej. Uroczystość otwarcia odbyła się w dniu 2 września, przy licznym udziale »Sokół« I okręgu. Głównym punktem programu były ćwiczenia publiczne w sali »pod czarnym orłem«, gdyż w Białej nie można było znaleźć odpowiedniego boiska. Obszerłą salą, a raczej jej galerie i miejsca pod kolumnadami, zajęła publiczność polska i nieliczne grupki Niemców, ciekawych popisu polskich gimnastyków. Rozpoczęły ćwiczenia wolne, przy udziale 50 ćwiczących. Punkt ten wypadł bardzo dobrze, zwłaszcza chybiające często wytrzymywanie ruchów do taktu muzyki, tym razem, dokładnie było wykonane, przez co wiele zyskała ogólna harmonia ruchów, dobrze ilustrowanych dźwiękami orkiestry »Sokoła« krakowskiego. Z kolei wykonano równocześnie szereg ćwiczeń na poręczach (Wadowice), na koniu i koźle (Kraków), oraz zbiorowe zastępy (Jordanów, Podgórze, Skawina i Żywiec) w skoku i różności (Biała). Ćwiczenia te sprawiały na ogół dobre wrażenie, — w czem wyróżniły się: poręcze i koń. Ćwiczenia na drążku (w tem dwu dobrych gimnastyków z Białej) stanowiły osobny punkt programu i, jak zwykle, najwyższego doznały u publiczności przyjęcia, niemniej piramidy, wykonane siłami krakowskiemi. Zakończyły popis ćwiczenia maczugami, poprawnie wykonane przez 26 druhow. — Cały popis, w którym brał udział już pokaźny zastęp druhow białskich, z naczelnikami S. Nyczem, wypadł niemal bez zarzutu, a cel jego, by obudzić w miejscowej ludności polskiej zamięłowanie i zapal do ćwiczeń sokolich, został osiągnięty. W trudnych warunkach, w jakich »Sokół« białski będzie miał do walczenia, pomoc ogółu sokolego dla tej kresowej placówki jest niezbędną. Szkoda, że ćwiczeń nie postarano się urządzić gdzieś poza miastem, na wolnych błoniach, gdyż wówczas zaprosić było można tysiące ludu polskiego z okolicznych włości. Interes narodowego uświadomienia i wzmocnienia ludu tego wymagał.

S. N.

Gromadną wycieczkę na Morawę odbyło sokolstwo czeskie w dniach 8 i 9 września, w nader licznym poczie, przeszło 2000 druhow. Po zwiedzeniu przepięknych okolic północno-zachodniej części kraju, zawitano do na pół zniemzonego Olomuńca. Poza miastem odbyły się wielkie ćwiczenia wolne, z zapalem witane przez tysiące czeskiego ludu hanackiego, który też wdzięcznie przyjmował zwoich »sokolików«. Złot ten wielkie miał znaczenie dla rozbudzenia narodowego ducha wśród ludu tutejszego, narażonego na ucisk germanizacyjny. Zrozumieli to Niemcy, więc w całej pełni odkryli swój dziki charakter nowoczesnych »Krzyżaków«. Gdy czescy sokoli powracali z ćwiczeń do »Narodnego domu«, uczyniła najęta przez nich przedmiejska hołota napad na pochód, lecz dzięki zimnej krwi Czechów i wkroczeniu wojska zapobiegnięto większej bójce. Jeden Czech raniony, oraz kilkunastu Niemców pobitowano.

S. N.

Popis gimnastyczny w Filipopolu. Dr. Iwan Kessiakoff, b. członek tut. Sokola, założył w Filipopolu, stolicy Bułgarii stowarzyszenie gimnastyczne na wzór naszego »Sokola«. Niedawno odbył się tam popis publiczny, na którym przerabiano ćwiczenia wolne, (ze zjazdu bocheńskiego) oraz ćwiczenia na przyrządach (układu S. Rucińskiego).

Na zjazd i popis związku Szwajcarskiego, który się odbył w Chaux de fonds w dniu 4 i 5 sierpnia zgłosiła się imponująca liczba 6700 uczestników, między nimi zaś 1600 do poszczególnych zawodów.

Kongres nauczycieli gimnastyki w Paryżu, uchwalił między innemi: 1) poddać rewizyi obecne metody i programy nauki gimnastyki w zakładach szkolnych, 2) domagać się wprowadzenia nauki gimnastyki jako przedmiotu obowiązkowego we wszystkich szkołach.

Na budowę wspólnej przystani dla akademickich klubów wioślarskich udzielił minister (oświaty) pruski 12.000 marek. Jakże na te sprawy u nas zaniedbane i lekceważone zapatruje się inaczej zagranicą rząd i społeczeństwo.

Oryginalne ciężarki skonstruował znany londyński atleta Sandow. Są to ciężarki sprężynowe, które wyrabiać mają siłę chwytu i energię w palcach. Ciężarek taki przepołowiony jest w kierunku podłużnym, połowy zaś te łączy a zarazem rozpycha stalowa sprężyna tak, że trzeba przy ujęciu dobrze ścisnąć ciężarek w ręce, aby obie połówki zeszyły się w jedną całość. Ciężarki takie mają być według wyjaśnienia Sandowa lepsze od zwyczajnych, albowiem nie można ich trzymać w ręce bezwładnie i machinalnie wykonywać ruchy, natomiast trzeba dłoń silnie zacisnąć a tem samem pobudzić siłę woli i energię, o co chodzi przy ćwiczeniu.

Nansen o ćwiczeniach fizycznych. Znany podróżnik Nansen wypowiedział na posiedzeniu Towarzystwa pedagogicznego w Chrystyanii swe zapatrywanie na młodzież i ważność gimnastyki: młodzież — powiada on — nie powinna być tylko liryczną, sentymentalną i marzycielską. A tu wiele pomódz mogą ćwiczenia fizyczne, byle niezbyt wybujałe, byle nie ów przesadny sport, owe modne rekordy, przesadzanie się we wzajemnym wysiłku, które działają szkodliwie dla ciała i ducha. Ćwiczenia fizyczne wpływają harmonijnie na ciało i na życie człowieka, one kształcą ludzi zdrowych i samodzielnych — a tego nam potrzeba.

TREŚĆ: Statystyka wychowania fizycznego w Polsce, (Czasy nowe), Dr. Teofil Tyszecki. — Sprawozdanie z tegorocznych sokolich wycieczek w Tatry. — Przykłady praktyczne: I. Różności, Ćwiczenia jednostek - woltyże; Sz. Ruciński. A) Okroczone, B) Zawrotne, C) Odboczne, D) Odwrotne, E) Kuczne, F) Rozkroczone, G) Przewroty i przerzuty. II. Zabawy - gry, opisał T. K. 1. Jastrząg i kury, 2. Łapanka. — Sport. — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego. — Kronika.

Spółka Wydawnicza Polska w Krakowie

poleca wydawaną przez siebie od lat 14

najtańszą ze wszystkich publikacji peryodycznych

NOWĄ BIBLIOTEKĘ UNIWERSALNĄ.

Co 2 tygodnie zeszyt o objętości 7 arkuszy, mieści przeważnie niedrukowane dotąd prace — najpierwszych pisarzy polskich lub obcych, we wzorowym tłumaczeniu.

Druk staranny, czytelny, papier piękny i trwały.

Pamiętniki, prace historyczne i t. p., są dobranemi rycinami illustrowane.

Każde dzieło ma własną paginację, więc też stanowi osobny tom, który oddzielnie broszurowany lub oprawiony być może.

Przedpłata wynosi	Z przesyłką pocztową	W Niemczech:
w Krakowie: kwar. kor. 3.—	w Austrii: kwar. kor. 3-50	kwartalnie mar. 3-50
roczn. „ 12.—	roczn. „ 14.—	rocznie „ 14.—

W innych krajach europejskich roczn. frank. 24, w Ameryce roczn. dol. 5.

W tomach, ozdobnie oprawionych, z dwurazową przesyłką: w lipca i styczniu tylko rocznie: koron 20, z przesyłką koron 22, w Niemczech marek 22.

W roku 1900 zamieści „Biblioteka“ następujące prace:

a) Powieści: 1) *Kowerskiej Marzyciel*. 2) *Kowerskiej Pamiętniki ornitologa*. 3) *Korolenki Niewidomy muzyk*. 4) *Lejkina N. A. Pod hiszpańskiem niebem*, opis humorystyczny podróży małżonków Iwanowów do Biarritz i Hiszpanii.

b) Pamiętniki i wspomnienia: 1) *Brodzińskiego Pamiętniki* (z rycinami). 2) *Kołaczkowskiego Jenerała Wspomnienia* z czasów powstania 1831 r. (z ilustracyami). — **c)**

Dzieła treści historycznej: 1) *Ks. Kalinki Waleryana Pisma pomniejszych*, część III-cia (stanowi dla siebie odrębną całość). 2) *O. Wacława z Sulgostowa Tadeusz Kościuszko*, jego żywot i działalność, na podstawie nowych źródeł i dokumentów (z licznymi ilustracyami). 3) *Kościuszki Tadeusza Listy i pisma* obejmujące jego prywatną i urzędową korespondencję jak niemniej memoraly, po części po raz pierwszy zebrane z archiwów w Waszyngtonie, N. Yorku, Filadelfii, Bostonie, Paryżu, Raperswylu i prywatnych, przez *Wł. M. Kozłowskiego*. — **d) Różnej treści:** 1) *Tretiaka Józefa* prof. Uniw. *Szkice literackie* z dziejów piśmiennictwa. 2) *O. Ventury Posłannictwo katolickiej niewiasty* od początku chrześcijaństwa do naszych czasów, w tłumaczeniu *St. Koźmiana*. Pierwsze wydanie polskie znakomitej pracy niepospolitego pisarza.

Osoby, składające z góry przedpłatę na cały rok, mają prawo wyboru dwóch dzieł, które franko dostarczamy jako bezpłatną premię. — Spis tych dzieł na żądanie dostarczamy.

J. GORECKI i Sp.

FABRYKA WYROBÓW ŚLUSARSKICH

w Krakowie, ul. św. Wawrzyńca l. 26.

Telefon Nr. 277. — Telegramy: Gorecki, ślusarnia.

wykonuje wszelkie roboty

ornamentalne, konstrukcyjne, budowlane
i plecionki z drutu

DLA GNIAZD SOKOLICH:

ciężary gimnastyczne pojedyncze i składane od 25 do
100 klg. i wyżej, laski żelazne, stojaki i wieszadła do
ciężarów, lasek i t. p.



CENY PRZYSTĘPNE.



Reim i Spółka

Rynek I. 37 Kraków linia A.—B.

poleca najtaniej

Przyrządy gimnastyczne pokojowe,

Pantofelki do gimnastyki, Paski do gimnastyki.

Ciężarki żelazne do gimnastyki.

NOWOŚĆ: GURTY Z DREWNIANYCH KUL DO MASOWANIA CIAŁA.

Kalosze rosyjskie i amerykańskie.

Smarowidło nie przemakalne na obuwie.

Płaszcz gumowe nieprzemakalne.

Maty kokosowe do sal gimnastycznych.

Perfumy, Mydła i Pudry. — Woda kolońska,

Wody do włosów.

Środki kosmetyczne, Przybory do golenia,

Przybory toaletowe.

Dwa razy dziennie wysyłka pocztowa.