

# Sprawy sokole

## Dzielnicy Pomorskiej.

Obowiązkiem każdego prawego Sokoła Polskiego jest:  
Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich!  
Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej.  
Pracować usilnie nad pozyskaniem ludu do pracy narodowej.



Dodatek „Dziennika Bydgoskiego“ poświęcony sprawom Sokoła.

Nr. 5. | Bydgoszcz, sobota dnia 11-go maja 1924 roku. | Rok 1.

### DZIAŁ URZĘDOWY.

Protokół Zjazdu delegatów Dzielnic  
Pomorskiej.

(Dokończenie).

Rada uchwala, że po wszystkich gniazdach należy urządzać wiece, wykłady itp. — aby rezultaty pracy były jak najlepsze. Rada zwraca się do inteligencji, aby przysłała z swą pomocą poszczególnym Zarządom.

Ze względu na ważność moralnego wychowania naszej młodzieży pozaszkolnej, nakłada się na wszystkie gniazda obowiązek tworzenia oddziałów młodzieży.

Rada przyjmuje do wiadomości uchwałę Zarządu, dotyczącą lustracji złożeń ze strony technicznej, natomiast zjazdy okręgowe przez stronę admin. Koszta podróży ponoszą kasy okręgowe.

Rada uchwala przeprowadzenie kursów okręgowych. Z powodu pory obiadowej zawiesza przewodniczący posiedzenie. Dh. przez udziela następnie głosu referentowi dh. Samolińskiemu, który przedstawia Radzie do uchwalenia następujące wnioski: Przewodnictwa:

a) Rada zatwierdza podział okręgu I., II. i V. na VII. wzgl. VIII. Okręg I. obejmuje teren W. M. Gdańsk, pow. Puck, Wejherowo, Kartuszy i Kościerzyna. Okręg II: pow. Chojnice, Tuchola i część Sepolna; Okręg III: pow. Grudziądz, Świecie, Chełmno i Jabłonowo; Okręg IV: pow. Toruń, Chełmża; Okręg V: Bydgoszcz, Szubin; Okręg VI: Brodnica, Lubawa; Okręg VII: Tczew, Starogard, Gniew; Okręg VIII: Wyrzysk i część Sepolna.

b) Rada uchwala wysokość opłaty na 1924 rok na rzecz Dzielnic 50 groszy od członka. Opłata ta winna być wpłacona w dwóch ratach: pierwsza do 30 5 i druga

do 30 9. Składki wnoszą gniazda do swego okręgu, a ten wpłaca do Dzielnic.

c) Złoty okręgowe urządza się na rachunek okr. Z czystego zysku ze złotu okr. przekazuje zarząd okr. w terminie 14 dniowym po odbytych zlocie wraz z sprawozdaniem kasowem 25 proc. do kasy dzielnicowej.

d) Gniazda przesyłają w terminie 14-dniowym po odbytej zabawie lub innem urządzaniu sprawozdanie kasowe do zarządu okręgowego, a w tymże terminie przekazuje z czystego zysku 10 proc. do kasy dzielnicowej, 15 proc. do kasy okręg.

e) Celem umożliwienia wystąpienia przedstawicieli dzielnic na olimpiadę do Paryża, nakłada się na wszystkich członków jednorazowy podatek w kwocie 50 groszy od członka, który powinien być ściągany i odesłany do kasy dzielnicowej w terminie do 15 5 rb.

f) Wszelkie zaległe składki do dzielnic po dzień 1 grudnia 23 r., morzą się.

g) Zjazd Rady w 1925 roku odbędzie się w Grudniadzu. — Wnioski powyższe Rada po obszernej dyskusji uchwala.

Rezolucja, która wpłynęła, brzmi:

Do Województwa, względnie Kuratorium Szkolnego w Toruniu.

Rada Dzielnic Pomorskiej Związku Sokółów przyszła do przekonania, że nauczycielstwo oraz urzędnicy na Pomorzu za mało wstępują w szeregi sokole. Rada Dzielnic zwraca się do Województwa, względnie Kuratorium z gorącą prośbą o wydanie stosownego zalecenia do wszystkich podległych nauczycieli i urzędników, ażeby wstępowali w szeregi sokole, a conajmniej odnosili się przychylnie do organizacji sokolej.

ad. 6) Z rezygnacji Przewodnictwa odstąpiono, natomiast w miejsce ustępującego dh. Filipowskiego, wybrano dr. Szymańskiego.

Na wniosek dh. Samolińskiego, Rada do  
konała wyboru Kom. rewizyjnej i sądu ho-  
norowego.

Do Kom. rewizyjnej wybrano dh. Ja-  
błońskiego, Wallo'a i Józwiaka.

Do sądu honorowego: dh. Poszwińskie-  
go, Posiuszego, Krzyżanowskiego, Wol-  
skiego, Jabłońskiego i Piaseckiego.

ad. 8) Poruszono złoży bratnich dziel-  
nic.

ad. 9) W dowolnych giesach zajmowa-  
no się obszernie kwestją o przyjmowanie  
do Sokola na członków nie-Polaków. Nie-  
którzy delegaci zakomunikowali, że na Po-  
morzu zamieszkuje wielu Rusinów, którzy  
zgłaszają się do Sokola. Rada stanęła na  
stanowisku, że do Sokola należy przyjmowa-  
wać tylko prawdziwych Polaków. Dh.  
Zawadzki zapytuje się, jakie stanowisko  
zajmuje Związek wobec Związku Lekko-  
atletycznego. Dh. prezes zakomunikował  
że w tej sprawie Przewodnictwo porozumie  
się ze Związkiem, tymczasem gniazdom nie  
wolno przystąpić do związków niesokolich.

Delegat okr. I. referuje o zajęciu w Skar-  
szewach, gdzie tamtejszy zarząd zawieszon-  
y w czynności. Dh. S. Malczewski, domaga  
się pewnych poprawek regulaminu  
związkowego, dalej o założeniu spółdzielni.  
Sprawę tę przekazuje się Przewodni-  
ctwu.

Gniazdu gdańskiemu, na budowę wła-  
snego ogniska, zezwala się na zbieranie  
składek w całej dzielnicy.

Na propozycję delegata z okr. I., zmie-  
nia się tytuł „Biuletyn Sokoli“ na „Spraw-  
y Sokole“.

Na tem obrady wyczerpano; dh. prezes  
ramyka posiedzenie o godz. 5-tej.

Czołem!

(—) Karol Mokrzycki — prezes,

(—) Alojzy Malczewski — sekr.

—:—

**Ćwiczenia wolne Sokolów Dzielnicy  
Pomorskiej na II-gi Złot Dzielnicy  
Pomorskiej w Grudniadzu w dniach 2—3  
sierpnia 1924 r.**

**Obraz I. (ćw. wstępne).**

a) 1. Zakrok prawą na palce — odechy-  
lenie ramion zwrotem dłoni do przodu; 2.  
krok pr. w przód, ram. w pion na zewn., dłoń  
do środka 3., 4. wytrzymaj.

b) 1. Ćwierć obrotu w lewo do rozkro-  
ku pr. na palce, ram. w pion; 2 przystaw pr.  
do lewej nogi, przysiad kuczny — ręce na  
kark; 3) nogi prostój — ramiona w bok;  
4. wytrzymaj.

c) 1. Wypad lewa noga w lewy bok —  
lewa ramię łukiem czelnym w dół do po-

łożenia w pion zewnątrz, dłoń góra, pr.  
najkrótszą drogą w dół zewnątrz; 2. wy-  
trzymaj; 3 przenies ciężar ciała do wypadu  
prawą nogą — ram, przeciwnie — (pr.  
ram, łukiem czelnym w dół); 4. wytrzy-  
maj.

d) 1. Wykrok lewą do środka, ręce przed  
pierś; 2. pół obrotu w prawo na palcach —  
ram. w bok; 3. przystaw lewą nogą do pr.  
— ram, w dół; 4. wytrzymaj.

**Obraz II. (skłony tułowia).**

a) 1. Ram. w bok; 2. ręce na kark złóż; 3.  
skłon tułowia w stecz (w kregosłupie pier-  
siowym); 4. wytrzymaj.

b) 1. tułów prostój; 2. skłon tułowia  
w przód; 3. ram. prostój równoległe z tu-  
łowiem; 4. wytrzymaj.

c) 1. Tułów prostój — ręce przed pierś;  
2. przysiad ram, w bok; 3. nogi prostój —  
ram. wytrzymaj, postawa napalcowa, 4. ram  
wytrzymaj, pięty opuść.

d) 1. Ćwierć obr. w lewo, lewe ramię wy-  
trzymaj w przód, prawe łukiem dolnym w  
pion, pr. noga w zakroku na palcach; 2.  
pr. ram. wytrzymaj, lewe łukiem bocznym  
w dół i w stecz do położenia w pion —  
przystaw prawą nogą do lewej; 3. ram.  
przodem opuść (postawa zasadna); 4. wy-  
trzymaj.

Uwaga: Przy skłonach baczyć na to,  
by głowę trzymano prawidłowo w górę i  
łokcie silnie przeżone w stecz.

**Obraz III. (skok w dal z miejsca i rzut  
oszczepem).**

a) 1. Postawa napalcowa, ram. w przód;  
2. przysiad, ram. w stecz; 3. skok w przód  
o 1 m. z wyrzuceniem ram. w przód —  
przysiad; 4. postawa zasadna.

b) 1. Ćwierć obrotu w prawo do wypadu  
prawą nogą w prawy bok — przenies pra-  
we ramię łukiem górnym do położenia w  
dół zewnątrz, lewa ręka w pion ze-  
wnątrz (grzbiet) patrz na lewą rękę  
(postawa do rzutu oszczepem); 2) wytrzy-  
maj; 3. wypad prawą w przód — pr. ram.  
łukiem górnym w pion skos — lewe w stecz  
— rzut oszczepem; 4. wytrzymaj.

c) 1. Przenies ciężar ciała do wypadu le-  
wą, lewa ręka w pięść w dół zewnątrz —  
prawa w pion zewnątrz grzbiet, patrz na  
prawą rękę (postawa do rzucenia oszcze-  
pem lewą); 2. wytrzymaj; 3. wypad lewa  
nogą w przód przenies lewe ram. łukiem  
w pion skos, prawe w stecz, rzut oszcze-  
pem lewą; 4. wytrzymaj.

d) 1. Ćwierć obr. w prawo, wznies lewą  
nogą w bok, ram. w bok; 2. wytrzymaj; 3.  
ramiona opuść, postawa zasadna; 4) wy-  
trzymaj.

Uwaga: Po wykonaniu obrazu znie-  
dł się front o ćwierć obrotu w prawo.



**Obraz IV. (ćw. w pływaniu).**

a) 1. Krok prawą w przód — prawe ram. (łukiem bocznym) w stecz, całe koło do położenia w stecz; 2. krok lewą w przód — lewe ramie łukiem bocznym w stecz, całe koło jak na raz; 3. ram. w przód, prawa noga do lewej; 4. wytrzymaj.

b) 1. przysiad ram. w dół; 2. podpór łącz. przodem od ram. ugiętych z wyrzuceniem nóg na zewnątrz; 3. nogi łącz. ram. prostój; 4. wytrzymaj.

c) 1. Przysiad kuczny, ręce oparte o ziemię, kolana na zewnątrz; 2. tułów prostój — rzutem ram. przodem w pion; 3. ręce w bok; 4. wytrzymaj.

d) 1. Czwierć obrotu na prawo na lewej pięcie w rozkroku prawą na palcach — ręce przed pierś; 2. przystaw lewą do prawej — ram. w bok; 3. ramiona opuść; 4. wytrzymaj.

**Obraz V. (ratownictwo i ćwiczenia oddechowe).**

a) 1. Krok lewą w przód — ram. w dół zewnątrz; 2. krok prawą w przód — ram. w bok; 3. nogi wytrzymaj — dłoń zwróć ku górze (wydech); 4. wytrzymaj.

b) 1. Czwierć obrotu w lewo — przystaw prawą do lewej — ram. skrzyżuj przed sobą — chwyć się oburącz za łokcie — wydech; 2. wznies lewe kolano ram. wytrzymaj; 3. prostój lewą nogą w przód — ram. w przód; 4. wytrzymaj.

c) 1. Czwierć obrotu w lewo, przenieś lewą nogą do wypadu w lewy bok — lewe ramie łukiem górnym w pion zewnątrz, dłoń górą otwartą — prawe w dół zewnątrz pięść; 2. wytrzymaj; 3. przystaw prawą nogą do lewej, pięty wznies, lewe ram. w dół zewnątrz pr. wytrzymaj, dłonie otwarte; 4. wytrzymaj.

d) 1. Czwierć obrotu w lewo do zakroku pr. na palcach — ram. w przód prawym łukiem dolnym; 2. przystaw prawą do lewej pięty, wznies ram. w pion; 3. ram. boki w dół postawa zasadna (wydech); 4. wytrzymaj.

**Ćwiczenia wachlarzami na Złot Dzielnicy Pomorskiej w r. 1924.****Obraz I.**

Postawa zasadna: wachlarz w dół nieco otwarty, chwyć za rączki wachl. (czerwony kolor do przodu).

1) Wykrok krzyżny w prawo wachlarz dolnym łukiem w prawy bok, pr. ram. proste, lewe ramie ugięte poziomo; 2) przeskok do wykroku skrzyżnego w lewo, wachlarz łukiem dolnym w lewy bok; 3) przeskok do postawy jak 1); 4) pół obr. pr. na

palcach do postawy zasadnej, wachl. ponad głową (łokcie w dół); 5) unik prawą w tył; 6) unik prawą w przód; 7) pół obrotu na palcach; 8) ćwierć obrotu w prawo, przystaw prawą do lewej, wachlarz w dół.

**Obraz II.**

Postawa zasadna: wachlarz rozwinięty, trzymaj w pr. ręce, ramie w dół, wachlarz w bok, rączki wachlarza poziomo w bok — czerwony kolor do przodu.

1) Pół obr. w lewo do wypadu w prawy bok, wachlarz łukiem dolnym, lewy bok ponad ramieniem, prawe ram. ponad głową — lewe ram. na biodrze złoż; 2) cały obr. w prawo rozkrokiem do uniku prawą, w bok — lew. ram. ponad głową, wachlarz w bok jak postawa zasadna; 3) cały obr. w lewo rozkrok do postawy jak 1); 4) unik lewą w stecz wachlarz w obie ręce przenieś w dół skos; 5) cały obr. w lewo rozkrokiem do uniku lewą w bok — wachlarz ponad lew. barkiem prawe ram. ponad głową — lewe ram. na biodro; 6) cały obr. w prawo rozkrokiem do wypadu w prawy bok, lewe ram. ponad głową, wachlarz w bok jak 1); 7) wytrzymaj — wachlarz przenieś ponad lew. bark; 8) przystaw lewą do prawej, wachlarz — jak początek.

**Obraz III.**

Postawa zasadna: wachlarz rozwinięty w dół, chwyć oburącz za rączki nieco otwarty, ramiona w dół prosto — biały kolor do przodu.

1) Krok lew. ram. w pion łukiem przodnim; 2) krok prawą — kłęczka lew. kolanem — wachlarz poza głową nad kark — łokcie w dół; 3) nogi wytrzymaj podpór przodem, wachl. postaw. pionowo przed sobą, chwyć jednorącz prawą, lewa ręka oparta na ziemi; 4) ćwierć obr. w prawo — lewa noga prosta, lewa ręka oparta na ziemi — połóż wachl. skośnie na głowę — łokcie oparte na prawe kolano; 5) powstań do wypadu w prawy bok pr. ram. ponad głową wachl. w lewy bok — lewe ram. trzymaj łukiem pod wachl.; 6) pół obr. w lewo do postawy skrzyżnej lewe ram. ponad głową — prawe ram. w dół, wachlarz poziomo w bok jak przy postawie zasadnej obrazu II.; 7) przenieś prawą nogą do uniku w przód — wachlarz przed twarz ram. skurcz; 8) postawa zasadna, przystaw prawą do lewej.

**Obraz IV.**

Postawa zasadna: Wachlarz w prawy bok jak obraz II. Ćwiczy się w dwóch rzędach (I i II rząd). Po obrocie ćwiczy pierwszy rząd co drugi, a drugi co pierwszy. Obraz ćwiczy się 4 razy.

1) I Pół obrotu w lewo na lewej pięcie i wypad w prawy bok.

II. Wypad w prawy bok. Oba rzędy: Wachlarz łukiem górnym w lewy bok, prawe ramię łukiem ponad głową, lewe ramię trzymając łukiem pod wachlarzem.

2) I i II. Rozkrokiem pół obrotu w prawo do uniku prawej nogi w bok. Wachlarz w prawy bok w dół skos (wachlarz kryją się) lewe ramię ponad głową zaokrąglone.

3) I i II. Czwierć obrotu w lewo unik lewą nogą wprzód. Wachlarz górnym łukiem w dół skos w przód — lewą ręką chwyć lekko za spódniczkę.

4) I i II. Pół obrotu w lewo na lewej nodze do postawy zasadnej — chwyć za rękę — wachlarz trzymaj w prawej ręce.

5—8) I i II. 4 płasy w lewo rozpocząć lewą nogą (na 4 obrót).

9—12) I i II. 4 płasy w prawo na miejscu do postawy zasadnej.

13) I i II. Pół obrotu w prawo na lewej nodze do uniku prawej w tył. Wachlarz nad głową jak przy I.

14) I i II. Rozkrokiem  $\frac{3}{4}$  obrotu w prawo — do uniku prawej nogi w bok. Wachlarz łukiem górnym w bok, lewe ramię nad głową.

15) I. Rozkrokiem pół obrotu w lewo do wypadu prawą w bok. Wachlarz łukiem górnym lewy bok, prawe ramię nad głową zaokrąglone lewe trzymaj pod wachlarzem.

II. Przenies ciężar ciała do wypadu w pr. bok. Wachlarz jak I.

16) I i II. Pół obrotu w lewo na lewej pięcie do postawy zasadnej. Wachlarz łukiem górnym w bok jak początek.

### Obraz V.

Szestnastka stoi w dwumetrowym rozstępie w bok i w głab. Odlicza się od prawego skrzydła np.: Pierwsza czwórka liczy od 1—4, druga 5—8, trzecia 9—12, czwarta od 13—16.

Każda ćwicząca musi sobie liczbę zapamiętać. Wachlarz rozwinięty w dół przed sobą białą stroną do przodu. Obraz ćwiczy się dwa razy.

1) 1, 2, 3, 4, 13, 14, 15 i 16 pozostają na miejscu; 5 i 8 biegną do przodu pomiędzy 1 i 2 wzgl. 3 i 4 i tworzą trójki. 9 i 12 biegną w tył do 13, 14, 15 i 16 i tworzą to samo. 6 i 7 krok w tył skos do środka, pomiędzy 10 i 11. 10 i 11 krok wpród i tworzą czwórke.

2) 1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 10 i 11 klęczą zewnętrznym kolanem — wachlarz za głową na kark (czepek). 5, 8, 9, 12, 6 i 7 wachlarz w pion ramiona proste, postawa zasadna.

3) Wszystkie do postawy zasadnej, wachlarz w dół.

4) Złączone trójki i czwórki tworzą kółka, chwytając się za ręce, wachlarz trzymają w prawej ręce rozwinięty pionowo, czerwone na zewnątrz. Trójki tworzą kółka na narożnikach, a czwórki w środku.

5) Trójki 4 płasy w lewo. Czwórka 4 płasy w prawo.

6) 4 płasy w przeciwną stronę.

7) Biegiem na miejsce jak początek.

8) 6, 7, 10 i 11 biegną skośnie do środka i wznoszą wachlarz w pion. Pozostałe biegną także do środka i tworzą na około środkowej czwórki spojone koło. Wachlarz trzymają skośnie przed twarzą, czerwone do przodu.

9) Wytrzymaj.

10) Biegiem na swoje miejsca.

11) Wszystkie 16 tworzą wielkie koło, chwytając się za ręce, wachl. w prawej ręce pionowo, czerwone na zewnątrz.

12) 8 piasów w lewo.

13) 8 piasów w prawo.

14) Biegiem na miejsca.

15) 1, 6, 11 i 16 wykonują w prawo skos zwrot. 4, 7, 10 i 13 wykonują w lewo skos zwrot. 2, 5, 12 i 15 kryją w rzędzie 1 do 16. 3, 8, 9 i 14 kryją w rzędzie 4 do 13.

W tem zestawieniu tworzy się krzyż.

16) Pierwsze prowadzi rząd prawy, wykonuje  $\frac{3}{8}$  obrotu w prawo. Czwarta prowadzi rząd lewy, wykonuje  $\frac{3}{8}$  obrotu na lewo. Rzędy wykonują równocześnie 8 piasów do rzędów, tak iż pierwsza dochodzi na miejsce 13, a czwarta na miejsce 16, utrzymując w rzędach równy rozstęp.

17) Rzędy wykonują do środka zwrot i tworzą szeregi.

18) W szeregach 4 płasy na siebie, przy 4 piasie uktion taneczny, uchylając wachlarz w dół.

19) 4 płasy w tył, krokiem w tył.

20) Szereg 1 do 16 wykonuje w prawo zwrot. Szereg 4 do 13 wykonuje w lewo zwrot.

21) 13 i 16 wykonują  $\frac{3}{8}$  w prawo wzgl. lewo zwrot i prowadzą rzędy 8 piasami na miejsce jak 15) tylko stoją w odwrotnym kierunku.

22) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8 wykonują w lewo zwrot. 9 do 16 wykonują w prawo zwrot. Wszystkie chwytają się za ręce, wachlarz pionowo w prawej jak pod 4. Środkowe chwytają w ten sposób, że tworzą mynek. Zewnętrzne 1, 4, 13 i 16 chwytają lewą lekko, za spódniczkę.

23) 8 piasów w przód w ten sposób, że 1 zachodzi na miejsce 13, 4 na 1, 13 na 16 a 16 na 1. Przytem równają wszystkie na prawo.

24) W tył zwrot.

25) 8 piasów na swoje miejsca, równają w lewo.



- 26) Biegiem na znaki jak początek.
- 27) Biegiem na miejsca jak pod 1.
- 28) Wykonanie figury jak pod 2.
- 29) Biegiem na znaki i zakończenie.

**Opis wachlarza:** Rączki z drzewa 40 cm długie,  $2\frac{1}{2}$  cm szerokie, o grubości 4 mm, przy chwycie cokolwiek zaokrąglone. Cienka biała tektura musi być przed składaniem z jednej strony na czerwono malowana. Tektura 22 do 23 cm długa składa się za pomocą listewki 25 mm szerokiej w takie fałdy (około 40 do 45 fałd) następnie łączy się rączki i tekturę już złożoną cienkim podwójnym sznurkiem, przeciągając sznurek dwa razy przez rączki i tekturę tuż przy środkowym końcu wachlarza. Po przednio naklei się tekturę (klejem) do rączek. W środku przymocuje się nitami z obu stron fałd wachlarza dwie płyty z okrągłej grubszej tektury o grubości 2 mm i przestrzeni 6 cm. Nit ten musi przejść pomiędzy dwoma sznurkami. Model można nabyć u druha Szczepana Pyski, Bydgoszcz, Podolska 20.

**Ćwiczenia młodzieży żeńskiej wstążkami na zlot w roku 1924.**

### Obraz I.

A. 1) Krok lewą nogą — ramiona w przód; 2) wytrzymaj; 3) krok prawą nogą — ram. w górę; 4) wytrzymaj.

B. 1) Krok lewą nogą — ręce na biodra (łukiem bocznym); 2) wytrzymaj; 3) ćwierć obrotu w prawo — ramiona w bok; 4) wytrzymaj.

C. 1) Wykrok skrzyżny lewą nogą — ręce przed pierś; 2) wytrzymaj; 3) pół obrotu w prawo — ramiona łukiem dolnym w górę lekko ugięte nad głową; 4) wytrzymaj.

D. 1) Ramiona w bok; 2) wytrzymaj; 3) ramiona w dół; 4) wytrzymaj.

### Obraz 2.

A. 1) Krok lewą nogą — ramiona bokiem w górę; 2) ćwierć obrotu w prawo — ram. łukiem czelnym w bok; 3), 4) wytrzymaj.

B. 1) Prawe ramie w górę lekko ugięte, lewe ramie na biodra — lewą nogę wysuń w bok na palce, patrz na lewą nogę; 2) wytrzymaj; 3) jak na raz, tylko przeciwnie przenies ciężar ciała na lewą nogę; 4) wytrzymaj.

C. 1) Wysuń lewą nogę w przód na palce — ram. w przód; 2) wytrzymaj; 3) unik prawą nogą w tył, ramiona w bok, tułów pochylony do przodu; 4) lewa do postawy napalcowej.

D. 1) Pół obrotu w prawo — ram. w górę; 2) wytrzymaj; 3) przystaw lewą do

prawej nogi — ram. bokiem w dół; 4) wytrzymaj.

### Obraz III.

A. 1) Wykrok skrzyżny lewą nogą — ram. w prawy bok; 2) wytrzymaj; 3) jak raz, tylko przeciwnie i z podskokiem; 4) wytrzymaj.

B. 1) Pół obrotu w lewo do zakroku prawą nogą na palce — ram. w górę, skłon tułowia w tył; 2) wytrzymaj; 3) wykrok prawą nogą na palce z równoczesnym pochyleniem tułowia w przód — ram. w dół zewnątrz; 4) wytrzymaj.

C. 1) Tułów prostój, przenies ciężar ciała na prawą nogę — ręce na krzyż złość; 2) wytrzymaj; 3) ćwierć obrotu w lewo — ram. w bok; 4) wytrzymaj.

D. 1) Ram. w górę; 2) wytrzymaj; 3) przystaw prawą nogę do lewej — ram. przodem w dół; 4) wytrzymaj.

### Obraz IV.

A. 1)—4) Płask lewą nogą w przód — ręce na biodra złość — wykrok prawą nogą prawe ramie w górę, lewe w dół — patrz na prawą rękę i wznies lewą nogę w tył tułów pochylony w przód.

B. 1) Pół obrotu w lewo — ramiona i nogi przeciwnie; 2) wytrzymaj; 3) krok prawą nogą — ręce na biodra; 4) wytrzymaj.

C. 1) Kłęczka lewą nogą — przełoż wstążki w prawą rękę, ram. w bok; 2) wytrzymaj; 3) podpór bokiem na lewym ramieniu — prawą nogę wysuń w bok, prawe ramie całe koło ponad głową; 4) wytrzymaj.

D. 1) Prostój z powrotem do kłęczki na lewym kolanie — ram. w bok; 2) wytrzymaj; 3) powstań — ram. w górę (włóż wstążkę w lewą rękę); 4) ramiona bokiem w dół, postawa zasadna.

**Ćwiczenia wolne dla młodzieży męskiej na Zlot w roku 1924.**

### Obraz I.

I. 1) Postawa napalcowa — ręce na biodra; 2) przysiad kuczny — ram. wytrzymaj; 3) postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

II. 1)—4) Postawa napalcowa — ram. bokiem w górę (wdech).

III. 1)—4) Ram. bokiem w dół — postawa zasadna (wdech).

IV. 1) Ram. skurcz — ćwierć obrotu w lewo do zakroku pr. nogą na palce; 2) przystaw pr. nogę do lewej — ram. w bok; 3) ram. opuść — postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

### Obraz II.

I. 1) Ręce na pierś (łokcie w bok); 2) zakrok, pr. nogą na palce — ram. w dół zewnątrz — pierś podaj w przód, głowa

niecio odchylona do tyłu; 3) postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

II. 1) Skłon tułowia w przód — ręce na czoło, dłonie odwrócone do przodu; 2) ramiona w górę; 3) tułów prostój — ram. wytrzymaj; 4) wytrzymaj.

III. 1) Przysiad ram. w dół; 2) skok w górę, ram. w górę (równocześnie); 3) postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

IV. 1) Podskokiem rozkrok — ręce na biodra; 2) ćwierć obrotu w lewo do uniku pr. noga — ram. w tył; 3) postawa zasadna; 4) wytrzymaj.

### Obraz III.

I. 1) Postawa napalcowa — ram. w przód; 2) przysiad — ram. w dół oparte o ziemię (kolana na zewnątrz); 3) podpór leżąc przodem (nogi spojone wyrzucić w tył); 4) wytrzymaj.

II. 1) Podskokiem przysiad — ram. wytrzymaj; 2) powstań, postawa napalcowa — ram. w przód; 3) postawa na całych stopach — ręce na biodra; 4) wytrzymaj.

III. 1) Unik prawą nogą w bok — pr. ram. w bok, lewe wytrzymaj; 2) przystaw pr. nogę do lewej — ręce na biodra; 3) unik lew. nogą w bok — lewe ram. w bok pr., wytrzymaj; 4) postawa zasadna.

IV. 1) Ćwierć obrotu w lewo podskokiem (lewa wykrok, pr. zakrok) lewe ram. w przód pr. w tył; 2) przystaw pr. nogę do lewej — ram. w górę (pr. łukiem w tył); 3) postawa zasadna — ram. przodem w dół; 4) wytrzymaj.

### Obraz IV.

I. 1) Krok lewą nogą — ram. skurcz; 2) krok pr. nogą — ram. w przód; 3) krok lewą nogą — ram. skurcz; 4) krok prawą nogą — ram. w górę.

II. 1) Ćwierć obrotu w lewo — ręce na biodra; 2) skłon tułowia w przód — pierś podaj do przodu; 3) tułów prostój; 4) wytrzymaj.

III. 1) Wykrok skrzyżny pr. nogą, ram. w bok; 3) wytrzymaj; 3) pół obrotu w lewo, ram. w dół i w bok; 4) wytrzymaj.

IV. 1)—2) Ram. w górę (wdech); 3)—4) ram. bokiem w dół (wdech) postawa zasadna.

Ćwiczenia kobiet (w piątki) na Złot Dzielnicę Pomorskiej jako odrębny występ Okr. V. bydgoskiego.

### Obraz IV.

A. 1. Krok lew. nog. — ram. bokiem ugnij ponad barkami (dłoń otwarta).

2. Krok pr. nog. ram. w pion (grzbiet na zewnątrz) patrz w górę.

3. Klećka lew. kolaniem — ram. w dół zewnątrz (dłoń w dół), patrz wprzód.

4. Wytrzymaj.

B) 1. Powstań, łącz lew. do pr. nog. — ram. na biodra złożyć.

2. Wypad pr. nog. w przód — ram. rzuć w dół skos (patrz w kierunku ram.)

3—4. Wytrzymaj.

C) 1. Wszystkie do postawy zasadniej — ram. zwróć o ćwierć obr. w pr. — pr. ram. w bok, lew. ugnij przed pr. piersią (grzbiet) łuk poziomy, patrz w kierunku pr. ram.

2. Tułów zwróć z powrotem a ćwierć obr. w lew. do rozkroku na całe stopy — ram. przeciwnie (łuk poziomy), patrz wprzód.

3. Pr. nog. ugnij do wypadu w bok — pr. ram. cios w dół zewnątrz, lew. na krzyże złoż (grzbiet), patrz w kierunku pr. ram.

4. Wytrzymaj.

D) 1. 2. 2. Zachodzenie ćwierć obr. w prawo w bok (grzbiet) patrz wprzód.

2. Postawa zasadna — ram. w dół.

3—4. Wytrzymaj.

### Obraz V.

A) 1. Krok lew. nog. — ram. bokiem ugnij ponad barkami (dłoń zamknięta).

2. Krok pr. nog. — ram. w pion (dłoń otwarta, patrz w górę).

3. Przystaw lew. do pr. nog. a przysiad — ram. wstecz (łuk do przodu, patrz wprzód).

4. Wytrzymaj.

B) 1. Prostuj się a wypad pr. nog. wstecz — ram. łuk do przodu i skurcz obok bioder (pięść ku górze).

2. Wypad pr. nog. wprzód — ram. rzuć w dół skos (pięść ku górze, patrz w kierunku ramion).

3—4. Wytrzymaj.

C) 1. Pr. nog. prostuj, lew. pięte wznies, tułów zwróć o ćwierć obr. w prawo — pr. ram. w bok, dłoń otwarta, lew. ram. ugnij przed pr. piersią, pięść (grzbiet) łuk poziomy, (patrz w kierunku pr. ram.)

2. Tułów zwróć z powrotem o ćwierć obr. z lew. do rozkroku na całe stopy — pr. ram. ugnij przed lew. piersią (grzbiet), lew. ram. na krzyże złoż (łuk poziomy, patrz wprzód).

3. Pr. nog. ugnij do wypadu w bok — pr. ram. cios w dół zewnątrz, lew. wytrzymaj, (patrz w kierunku pr. ram.)

4. Wytrzymaj.

D) 1. Pr. nog. wznies w bok — ram. w bok (grzbiet), dłoń otwarta, patrz wprzód.

2. Postawa zasadna — ram. w dół z uderzeniem o uda.

3—4. Wytrzymaj.

Obraz ćwiczy się we wszystkie cztery strony.

Postawa zasadna: ram. zwisłe, dłonie otwarte, palce złączone.



Przestrzegać należy podczas postaw przejściowych: zamykanie i otwieranie dłoni, oraz zwrotów głowy.

Uwaga: Obraz ćwiczy się cztery razy. Obraz ćwiczeń wolnych podług śpiewu: „Nam odwagi nie zabraknie” itd. (bez powtórzenia) dla druhow i młodz. męsk.

### Ćwiczenia przyrządowe na zawody okręgowe w Bydgoszczy.

#### Stopień I.

**I. Drażek** ze zwieszenia: zamachem wspieranie złudne — przemyk przodem do zwieszenia — w przednim zamachu pół obrotu — wymyk półobrotowy, — krótki wychwyty — odboczek.

**II. Poręcz** z podporu na ramionach: zamachem wychwyty — przewrót w przód wychwytem — odmach do podporu na ramionach — przerzut w tył do podporu na ramionach, spieranie rzutem — zawrotka w lewo z pół-obrotem w lewo.

**III. Koń** przemach lewą — przemach prawą — koło skrzyżne prawą — przemach odboczny w tył — zamach prawą — podwójna odwrotka do zeskoku.

#### Stopień II.

**Drażek** ze zwieszenia: zamachem wychwyty — kołowrót przodem w podporze — krótki wychwyty — podmykiem zeskoku z pół-obrotem.

**Poręcz** z podporu na ramionach — wychwyty — stanie na barkach — przewrót w przód — wspieranie tylnym zamachem — odwrotka w lewo z pół-obrotem w prawo.

**Koń:** przeskok rozkroczny wzdłuż.

### KORONOWO.

Miesięczne zebranie Tow. Gimn. „Sokół” w Koronowie odbyło się dnia 13 kwietnia br. w lokalu druha Gułnika. Zagaił je druha prezes Goździwski, poczem odśpiewano pieśń „Kto się w opiekę”. Następnie omawiano sprawę własnej orkiestry. Tu wywiązała się obszerna dyskusja, po której uchwalono orkiestrę stworzyć i to w najbliższym czasie.

Poruszono potem kwestję zabawy, której termin ustalono na dzień 10 maja, w którym Okręg ma zamiar urządzić wyjazd z Bydgoszczy do Koronowa.

Z kolei prezes odczytał kilka uwag zawartych w regulaminie Przewodnictwa i Okręgu, zaś naczelnik druha Chyła przedstawił wniosek, aby po świętach ćwiczone dwa razy w tygodniu, co zebrani jednogłośnie

przyjęli. Dalej omówił obszernie sprawę mającego się utworzyć oddziału młodzieży, do którego ma należeć młodzież do lat 18. Jako organizatorów tego oddziału wybrano druhow Nowackiego i Tojze. Oddział żeński pozostał chwilowo w zawieszeniu. Na członka przyjęto Jana Cyra, dawniejszego druha. Po odśpiewaniu „Ospaly i gnuśny” zebranie hasłem „Czołem” zamknięto.

Wesołek, sekretarz.

### GRUDZIĄDZ.

W poniedziałek dnia 14 kwietnia odbyło się zebranie zarządu tow. gymnastycznego Sokół w lokalu Pozn. Banku Ubezpiecz., pod przewodnictwem II wiceprezesa druha Maciejewskiego. Uchwalono urządzić zawody ciężkiej atletyki z występem, dzień poda się do wiadomości. Niewatpliwie występ ten zainteresuje cały Grudziądz. Tow. gimn. Sokół, bierze udział w obchodzie poświęcenia sztandaru tow. urzędników komunalnych ze sztandarem, a jako delegat reprezentować gniazdo będzie prezes druha Samoliński. Uchwalono zwołać zebranie obywatelstwa miastą Grudziądza w celu poinformowania ich o budowie boiska, jako i zainteresowania zlotem dzielnicowym, który odbędzie się w Grudziądzu oraz wybór poszczególnych komisji tak bardzo potrzebnych. Skarbnik druha Maćkowski wysłał do członków Sokola monitę, w sprawie składek i prosi, by takowe płacono, jest to składka na rok bieżący tak do gniazda, okręgu, Dzielnic i Związku. Jako członek zarządu kooptowano druha Alojzego Szubrycha. Po wyczerpaniu porządku obrad druha wiceprezes zamknął zebranie hasłem „Czołem”.

Sokół.

### GRUDZIĄDZ.

W środę dnia 2 kwietnia odbyło się w Bazarze nadzwyczajne zebranie Sokola, które zagał i przewodniczył mu pierwszy wiceprezes, w zastępstwie nieobecnego prezesa druha W. Samolińskiego. Protokół pisał sekr. druha Rubinowski. Jako delegatów na zjazd Dzielnicowy wybrano: druhy Nowicka, Grubińska i druha Maćkowskiego. Sprawozdanie z budowy boiska zdał naczelnik gniazda druha Urbaniak. Druha wiceprezes gorąco zachęcał do uczęszczania na ćwiczenia, aby nie tylko młodzież, (tj. młodsza drużyna) stawiała się na ćwiczeniach i z werwą ćwiczyła, ale konieczne trzeba, by starsi druhowie wzięli udział, bo trzeba nasze szeregi podwoić, z tych względów, że w gródzie naszym odbywa się zlot dzielnicowy. Zebranie zamknięto hasłem „Czołem”.

Szczerze ubolewać trzeba, że w gnieździe naszym panuje niezdolna ospałość, bo na zebraniach widać tylko drużynę ćwiczącą obojga płci, a brak zupełnie starszych. To doprawdy wstyd, że o tem pisać trzeba. Koniecznie musi się to zmienić na lepsze. Musimy żądać od starszych druhów, by jak dawniej tak i teraz pamiętali o zebraniach Sokoła, biorąc również czynny udział w pracy przygotowawczej do Złotu Dzielnicy. — Czołem. Sokół.

### LIPINEK, pow. chełmiński. (Założenie nowego gniazda.

Za staraniem p. Hertlego, tudzież druha Józefa Borowczyka, zorganizowano zebranie by uślać gniazdo sokołe.

Zebranie zgaił krótkim przemówieniem wyuszczać cel tegoż druh Borowczyk, przewodniczącym zebrania wybrano druha Stanisława Hertlego — protokół pisał Jan Prabucki, a jako ławnicy fungowali druhowie: Fr. Sadowski i W. Zakrzewski.

Referat o potrzebie Sokoła wygłosił dh Stanisław Kunz z Grudziądza. Uzupełnili jego wywody z technicznej strony, jak nie mniej ze względów gimnastyki na zdrowotność druhowie Urbańiak, (naczelnik Sokoła) z Grudziądza i Grzywaczewski (naczelnik Sokoła) z Chełmna.

Do zarządu wybrano jednogłośnie druhów: Stanisława Hertlego prezesem, Józefa Borowczyka wiceprezesem, Jana Prabuckiego sekretarzem, Weronikę Filarską zast. sekr., Fr. Sadowskiego skarbnikiem. Ławnikami: druhów Winc. Zakrzewskiego i Jana Kozłowskiego. (Naczelnika mianuje prezes.) Zebranie zamknięto odśpiewaniem jednej zwrotki „Ospały i gnuśny“ i okrzykiem na cześć Najj. Rzeczypospolitej.

Do Sokoła wstąpiło około 40 członków wśród tych i liczne panie z p. Hertlową na czele. Zaraz na miejscu przeprowadzono ćwiczenia i to: druh Urbańiak drużynę męską (do ćwic. stanęło 12) druh Grzywaczewski drużynę żeńską (do ćwiczeń stanęło 16). Nowemu gniazdu na ręce nowo wybranego prezesa złożył życzenia z ramienia Zarząd Okręgu III druh Kunz, zachęcając zarząd do energicznej pracy nie tylko dla wzniosłej idei sokołej, ale tym i dla dobra całej Rzeczypospolitej.

Czołem!

Sokół.

Roczne sprawozdanie naczelnika Okr. III.  
(Dokończenie).

### Okręgowy kurs przygotowawczy.

Kurs taki odbył się w dniach 8 i 9 grudnia w sali Bazaru w Grudziądzu. Udział był 25 druhów i to z gniazd: Chełmno 3,

Gniew 4, Grudziądz 10, Świecie 2, Mniszek 3, (byli tylko pół dnia) Łasin 2, Warlubie 1. Udział w poszczególnych wykładach był następujący: dzień 1 przed południem 21, po poł. 20, dzień 2 przed poł. 16, po południu 14. Uczestnictwo ogólne kursistów było: we wszystkich wykładach brało udział 13, przez półtora dnia 2, przez jeden dzień 3, i przez pół dnia 7. Świadectwo za udział w tym kursie otrzymuje tylko 3 druhów. Reszta kursistów będzie musiała popracować nad sobą, aby przy następnych kursach zdobyć mogła lepszy wynik. W porównaniu z kursami lat poprzednich przedstawia się tegoroczny kurs następująco:

	udział w kursie	oddało prace	osiągnęło świadectw.	stosunek procentualn.
Rok 1921.	24	19	7	29%
Rok 1922.	21	14	4	19%
Rok 1923.	25	19	3	13%

### Zawody Związkowe w Toruniu, 8 i 9 IX 23.

Do zawodów tych zgłoszono 14 druhów i 6 druhen to jest wszystkich zwycięzców w zawodach jesiennych Okr. Stawilo się i brało udział 13 druhów i 4 druhny, którzy udziałem swoim godnie reprezentowali okęg. Z wydanych nagród przypadło okęgowi naszemu I nagroda w biegu drużynowym na przełaj, trzy inne nagrody zdobyte przez poszczególnych druhów i dwie zdobyte przez druhny. Poza tem stawiliśmy jednego biegacza do zwycięskiej czwórki w biegu rozstawnym 4×100 m, która wywalczyła nagrodę wędrowną dla dzielnicy.

### Lustracja gniazd.

Lustracyi technicznych odbyto razem 18 i tak z poszczególnych członków Okr. Techn. przeprowadzili: Dostatni 10, Ponczek 3, Wojtaszewski 2, Teodziecki 2 i Szlapa 1. W liczbie tej zostały zwiedzone wszystkie gniazda w okęg. Stan gniazd, jak stwierdzono, przy poszczególnych lustracjach pozostawia pod względem technicznym wiele do życzenia. Nieakuratność w zapisywaniu lekcji i prowadzeniu tychże muszą być napiętnowane. Pewien poziom w systematyczności prowadzenia lekcji wykazują zaledwie gniazda: Grudziądz, Gniew i Jabłonowo — reszta prowadzi robotę dorywczą, bez wglębenia się w nasz program gimnastyczny. Tomaczy się to w wielkiej mierze brakiem ludzi fachowych ale w większej części niedbałością naczelników a nawet prezesów, bo jak zestawienia kursów wykazują, to właśnie w gniazdach, w których największy brak sił fachowych najmniej z tych kursów korzy stały.

Za redakcję odpowiedzialny: W. J. Albrych,  
ulica Poznańska 12.