

RUCH

DWUTYGODNIK,

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

SŁOWO WSTĘPNE.

Przystępujemy do pracy z przeświadczeniem, iż zajmujemy placówkę, dotąd u nas niezajętą.

Po wybornem na swe czasy dziele Jędrzeja Śniadeckiego, tak świetnie wieńczącego zabiegi komisji edukacyjnej około wychowania fizycznego, nastąpiła była u nas nagła i długa w dziedzinie tej cisza.

Długich lat szereg minął, zanim tu i owdzie błysnęło przejęcie się ponowne tą sprawą. Echa stałych i wytrwałych starań na Zachodzie musiały też u nas wywołać próby zastosowania pewnych postaci ruchu, jako środka normalnego rozwoju ciała dziatwy i dorosłych...

Nie żyjąc atoli życiem własnem, pozbawieni odpowiadającej rzetelnym potrzebom naszym szkoły, nie poszliśmy drogą, tak jasno przez Śniadeckiego wskazaną; lecz, uczepiwszy się obcej nam rutyny, w jej duchu przejmowaliśmy i pacyli zdrowe nawet prądy, jakie się niekiedy do życia naszego, słabo rozumiane, wdzierały.

Dopiero w latach ostatnich staje nam się ciasno w skorupie rutyny. Pod wpływem wieści o wynikach w dziedzinie wychowania fizycznego gdzieindziej, społeczeństwo odczuwa potrzebę jego reformy u nas i rade w tej sprawie czegoś dokonać; przejęcie tą sprawą przybierać zaczyna rozmiary, dotąd nieznanne. Z drugiej strony powstaje możność wprowadzenia wychowania fizycznego na nowe tory i to w duchu odczuwanych potrzeb i w przystosowaniu do naszych warunków i charakteru.

Chwili takiej przeoczyć niewolno, jeżeli w sprawie wychowania fizycznego pragniemy odrobić zaległości i nadal iść z postępem. Do tego trzeba przedewszystkiem: objąć okiem nieuprzedzonym stan sprawy tej u nas a gdzieindziej, szukać środków właściwych do posunięcia jej naprzód, dążyć do wytwor-

zenia metod, opartych na podstawach wiedzy tegoczesnej i w uwzględnieniu właściwości naszych..

Mając to na względzie postaraliśmy się skupić około pisma naszego tych wszystkich, co z zadania tego zdają sobie sprawę i w tym duchu pracują. Idziemy więc zwartą ławą naprzód i chcemy z „Ruchu” uczynić rodzaj drogowskazu i łącznika w dziedzinie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała dla tych wszystkich, którzy ważność tej sprawy pojmują i z nami razem iść zechcą.

* * *

„Ruch” wychodzić będzie 11 i 26 każdego miesiąca w objętości 16 lub 8 stron formatu niniejszego. Na treść „Ruchu” złożą się:

1. Artykuły, dotyczące wychowania fizycznego na podstawach anatomii, fizjologii, higieny i estetyki.
2. Rozbiór metod gimnastyki, pracy ręcznej, gier ruchowych, sportów, śpiewu i t. d.
3. Przegląd ich dziejowego rozwoju.
4. Wskazówki praktyczne do ich uprawiania i stosowania.
5. Przegląd sprawy wychowania fizycznego i, w związku z niem, estetycznego w kraju i zagranicą.
6. Kronika wybitnych przejawów w tej dziedzinie, tudzież w życiu stowarzyszeń, rozwojowi ciała poświęconych.
7. Bibliografia i krytyka.
8. Odpowiedzi redakcyi.
9. Ogłoszenia (na okładce barwnej).

W miarę potrzeby umieszczane będą ilustracje.

* * *

Ażeby sprostać zadaniu i wypełnić należycie program powyższy ma „Ruch” zapewnione współpracownictwo najwybitniejszych sił swojskich i obcych. Zasilac pracami swemi pismo nasze będą nietylko uczeni i fachowcy polscy, ale również cudzoziemcy. Dotąd udział swój w „Ruchu” przyrzekli:

z Warszawy: dr. J. Bączkiewicz, dr. Józef Bieliński, dr. Wład. Chodecki, J. Chrząszczewska, dr. Teodor Drabczyk, M. Dunin-Sulgostowska, dr. M. Flaum, dr. J. Gawroński, dyr. gimnast. Józefa Gebethnerówna, Aleksander Janowski, dr. Stan. Kopczyński, dr. J. Kramsztyk, dyr. Jerzy Kühn, dr. Wacław Łapiński, St. Marciszewska, J. Michaux, dr. J. Mniszek-Tchórzniński, dr. Henryk Nusbaum, dyr. Zygmunt Noskowski, dr. Józef Peszke, Walenty Pieńkowski, Józef Przyłuski, Helena Prawdzic-Kuczalska, Wład. Rzepko, dr. R. Skowroński, dr. Z. Sławiński, dr. Wład. Światopełk-Zawadzki, dr. Teofil Szpot, M. Weryho-Radziwiłłowiczowa;

z poza Warszawy: dr. Wład. Biegański (Częstochowa), Bolesław Błazek (Stryj), dr. Józef Bogdanik (Kraków), dr. Józef Brudziński (Łódź), insp. Kazimierz Bruchnański (Lwów), dr. Wład. Hojnacki (Lwów), prof. dr. Henryk Jordan (Kraków), I. K. Karell (Petersburg), insp. gimnast. K. A. Knudsen (Charlottenlund), dr. filoz. Fr. Knudsen (Kopenhaga), Vilhelm Kristensen (Charlottenlund), dr. Kaz. Lutosławski (Zakopane), Jadwiga Mayówna (Kraków), Mikołaj Mazanowski (Kraków), dyr. Michał

Mekler (Jarosław), dr. Erwin Mięslowicz (Kraków), insp. słoju Aksel Mikkelsen (Kopenhaga), Edm. Naganowski (Lwów), prof. J. Nusbaum (Lwów), rektor K. E. Palmgren (Sztokholm), dr. Eug. Piasecki (Lwów), N. H. Rasmussen (Kopenhaga), dr. Frode Sadolin (redaktor „Dansk Sundhedstidende,” Kopenhaga), insp. Józef Spis (Kraków), dr. M. St. Tokarski (Kraków), insp. T. Tokarski (Lwów), dr. Folmer Teilmann (Vejen), dyr. gimnast. Kare Teilmann (Kopenhaga), prof. Gendo Tsuboi (Tokio), dr. Adam Wrzosek (Kraków).

Dzień dzisiejszy.

Pierwszy numer „Ruchu” wypuszczamy w dniu dzisiejszym umyślnie, dziś bowiem przypada 68 rocznica śmierci Jędrzeja Śniadeckiego. Nie możemy właściwiej kroku pierwszego na drodze naszej uczynić, jak czcząc w ten sposób pamięć ojca wychowania fizycznego na gruncie naukowym: część numeru dzisiejszego Śniadeckiemu poświęcona zostaje.

Godzi się też wspomnieć, że w r. b. mija 101 lat od wydrukowania w wychodzącym podówczas „Dzienniku wileńskim” pracy Śniadeckiego: „Ó fizycznem wychowaniu dzieci.” Oby myśli, w dziele tem zawarte, mogły teraz nanowo w społeczeństwie naszym odżyć i na tory właściwe pełnać sprawę wychowania fizycznego!...

JĘDRZEJ ŚNIADECKI.

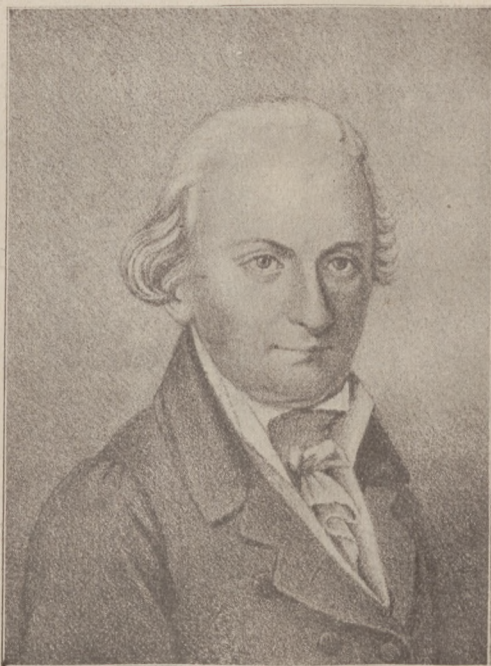
Nie nazbyt to pojętne zadanie, pisać życiorys krótki męża tej miary, jak Jędrzej Śniadecki, który, pomijając nawet znaczenie jego obywatelskie i nauczycielskie, położył zasług tyle wybitnych, jako chemik biegły i uczony, jako fizjolog znakomity, наконец jako lekarz niegdyś pierwszy w narodzie swym. Mimowoli chciałoby się rozpatrzyć całą działalność jego, chociażby tylko pobieżnie, a tymczasem ma to być zadaniem innych, więc trzeba się wciąż hamować, ograniczając się do opowiadania treściwego kolei życia człowieka niepospolitego, zasługującego na cześć i uznanie ziomków, którym wolno słusznie szczycić się tym, że należą do narodu, mogącego pochlubić się synem takim.

Jędrzej Śniadecki urodził się d. 30 listopada r. 1768 w wiosce rodziców swych, leżącej w pobliżu miasteczka Znina w powiecie keyńskim, a województwie gnieźnieńskim. Ojciec jego, także Jędrzej, i matka, Franciszka z Giszczyńskich, starali się wielce o dobre wykształcenie czterech synów swych, z których najstarszy, Franciszek, zmarł już w la-

tach chłopięcych, drugi z rzędu, Jan, który po śmierci przedwczesnej ojca, czuwał głównie nad wykształceniem Jędrzeja, młodszego o lat dwanaście, zasłynął potem jako profesor uniwersytetu krakowskiego, a następnie wileńskiego, nakoniec Józef, również starszy od Jędrzeja.

Jędrzej do szkół uczęszczał za życia ojca w Trzemesznie, następnie zaś w Krakowie, gdzie Jan, już wtedy profesor uniwersytetu tamtejszego, jak najtroskliwiej czuwał nad bratem młodszym.

W r. 1787 Jędrzej, jako uczeń, ukończył nauki szkolne, a na popisie uczniów z rąk króla Stanisława Augusta, bawiącego wtedy właśnie



Jędrzej Śniadecki.

w Krakowie, otrzymał medal złoty z napisem: Diligentiae. Życzeniem Jana było, aby Jędrzej, wstąpiwszy do uniwersytetu, poświęcił się naukom matematycznym, do których rzeczywiście posiadał zdolności widoczne; następnie zaś zamierzał umieścić go we Francji w szkole inżynierów wojskowych. Stało się wszakże inaczej; do czego pewno nie mało przyczyniło się to, że Jan właśnie wtedy, gdy Jędrzej na jesieni r. 1787 rozpoczynał naukę uniwersytecką, bawił zdala od Krakowa za granicą, więc zamiast do matematyki, zabrał się z zapałem wielkim do nauk przyrodniczych i lekarskich. Jan dowiedziawszy się o tem, nie

stawiał bratu przeszkód, lecz owszem, zagrzewając go do nauki, pomagał mu do osiągnięcia celu.

W lipcu r. 1791, należycie już przysposobiony do pracy dalszej, a idąc za radą brata, opuścił Śniadecki Kraków, aby za granicą wykształcenie swe dopełnić i do końca doprowadzić. Chociaż z góry postanowił udać się do Włoch, zatrzymał się po drodze w Wiedniu, gdzie nie próżnując strawił dwa miesiące. Na jesieni stanął w Padwie, posiadającej wówczas wydział lekarski, głośny na Europę całą. Dosyć powiedzieć, że nauczali tam wtedy: Galvani, Volta, Spallanzani, Scarpa, J. P. Frank i Moscati. Mężowie ci wywarli wpływ potężny i trwały na młodego, a wrażliwego ucznia swego, który nawet umiał zjednać ich sobie, zarówno pracowitością przykładną, jak również zdolnościami wybitnymi.

W dniu 2 marca r. 1793 uzyskał w Pawji dyplom doktora filozofii i medycyny i miał zamiar udać się następnie do Paryża, dokąd nęcił go zwłaszcza chemik Foureroy, ale z powodu zaburzeń rewolucyjnych od zamysłu tego odstąpił, co uczynił tem łatwiej, gdy nie zamierzał wcale bawić długo w stolicy Francji, ponieważ celem właściwym podróży jego był Edyburg. Z Genui tedy, gdzie przebywał na początku czerwca r. 1793 wyruszył przez Szwajcaryę, Bazyleę, Frankfurt nad Menem, Moguncję, Kolonję, Bruksellę do Ostendy; tam wsiadł na okręt i po przeprawie dość długiej i burzliwej, wyladał nakoniec w Anglii. Udał się naprzód do Londynu, gdzie jednak bawił niedługo, pomimo że spotkało go w stolicy tej przyjęcie bardzo przychylne i gdzie mu stosunki wyrażał Tadeusz Bukaty, rezydent polski naówczas, któremu był polecony.

Na jesień roku tegoż znajdował się już w Edynburgu i z zapalem niezmiernym oddawał się tam nauce, a równie jak w Padwie i tam szybko zaskarbił sobie względy profesorów tamtejszych. Po niespełna dwuletnim tam pobycie, Śniadecki w r. 1795 powtórnie przybył do Londynu, ale długo tam nie bawił, lecz po kilku miesiącach, zmuszony znów ominąć Paryż, udał się do Wiednia. a tam spotkał się z dawnym profesorem swoim J. P. Frankiem, który teraz stał na czele kliniki lekarskiej wiedeńskiej. Odnowiwszy z nim stosunki dawne i pracując nad nauką, zatrzymał się Śniadecki dłużej w Wiedniu, oczekując rozstrzygnięcia doli swej w przyszłości, chwilowo bowiem nie wiedział, co z sobą pocnie, ni jak mu przyjdzie pokierować życiem swym dalszym.

Jeszcze w Edynburgu, gdzie wybornie umiano poznać się na przymiotach Śniadeckiego, namawiano go do wyjazdu do Indji, obiecując mu tam bardzo korzystną posadę lekarską, ale bez wahania odmówił, mniemając, że pracy swej nie należy się oddawać na usługi obcym, ponieważ obowiązkiem człowieka uczciwego jest poświęcić ją krajowi własnemu. W tymże samym czasie Jan Śniadecki wciąż o bracie pamiętający, starał się o wyrobienie mu miejsca lekarza królewskiego po Boecklerze, ustępującym ze stanowiska, ale zabiegi te speliły na niczem.

W lutym r. 1796 wyjechał Śniadecki z Wiednia, wezwany (niewątpliwie za przyczynieniem się brata Jana), przez Szkołę Główną litewską na profesora chemji i farmacji, ale nie spieszył się za bardzo do Wilna, ponieważ nie wiadomo było, czy rząd petersburski wybór jego potwierdzi. Jechał więc pomału, zatrzymując się dłużej po drodze. Odwiedził Wielkopolskę rodzinną, przesiedział czas jakiś w Krakowie, przebywał następnie na Wołyniu, gdzie wówczas zaraza morowa panowała. Dopiero, gdy w maju r. 1797 cesarz Paweł zatwierdził go, jako profesora,

podążył do Wilna i we wrześniu tegoż roku rozpoczął wykłady, które odrazu wywarły wrażenie ogromne i zjednały młodemu, bo dopiero 29 lat liczącemu profesorowi uznanie bardzo wielkie, a rzeczywiście zasłużone najzupełniej.

Śniadecki, wbrew zwyczajowi dotychczasowemu, wykładać zaczął nie po łacinie lecz po polsku, a posiadając dar słowa niezwykle, oczarowywał słuchaczy swych licznych, zarówno wymową świetną, jak i wiedzą rozległą. Nie podobało się to niektórym profesorom starym, którzy mu zarzucali, że naukę pospolitąje. ale Śniadecki na zarzuty takie uwagi nie zwracał i nie dał się zwać z raz obranej drogi.

Praca profesorska, ciężąca na nim, była niemała, również wiele czasu zabierało mu wykonawstwo sztuki lekarskiej, gdyż chorzy od chwili zamieszkania jego w Wilnie, tłumnie gromadzi się do niego, a to do tego stopnia, że wnet stał się najbardziej wziętym lekarzem, nie tylko w Wilnie, ale i w Litwie całej, a wziętości tej nie zmniejszyło nawet współzawodnictwo znakomitości takiej, jaką był niewątpliwie później do Wilna powołany Józef Frank. Pomimo zajęć tych Śniadecki, pracownik niestrudzony, wydaje już w r. 1800 podręcznik p. n. „Początki chemii, stosownie do teraźniejszego tej umiejętności stanu” (Wilno, 2 tomy; wyd. 3-e, tamże i w Warszawie 1807; wyd. 3-e tamże 1817), a w nim ustala, lub raczej tworzy słownictwo chemiczne polskie, uprzystępniając zarazem naukę tę ogółowi naszemu, dotąd bardzo mało z nią obeznanemu.

Nieomal równocześnie wykończa jeszcze tom pierwszy dzieła innego, które już poczęło się w umyśle jego potężnym podczas pobytu w Edyburgu, ale dojrzało dopiero w Wilnie. Jest to jego znakomita „Teorya iestestw organicznych” (T. I Warszawa, T. II Wilno 1811; wyd. 2-e, Wilno 1838, 3 tomy; wyd. 3-e tamże 1861, 3 tomy w jednym; przekład niem. J. Moritza, Królewiec 1810 i A. Neubiga, Norymberga 1821; przekł. fr. J. J. Ballerda i Sessaixa, Paryż 1825). Dzieło to daje mu prawo niezaprzeczone do nieśmiertelności w państwie nauki.

Mimo powodzenia wielkiego i zasłużonego, Śniadecki w Wilnie na różach nie spoczywał. Nieporozumienia w łonie uniwersytetu zatruwały mu życie do tego stopnia, że od r. 1804 przemyślał o porzuceniu katedry i dopiero, gdy brat jego Jan otrzymał rektorstwo w Wilnie, od zamiaru tego dał się odwieść. W r. 1807, w którym był narażony najnieśluszniej na prześladowanie gubernatora generalnego ówczesnego Korsakowa z powodu szpitali wojskowych, pełniąc obowiązki lekarskie w jednym z tychże szpitali, zaraził się dudem wysypkowym i po chorobie ciężkiej a długiej, ledwo do zdrowia powrócił. W pamiętnym r. 1812, z zaparciem się siebie i z poświęceniem przykładnym, walczył przeciwko chorobom przepełniającym wtedy szpitale i tysiące ofiar porywającym. Poniósł też wtedy straty materialne bardzo dotkliwe, gdyż majątek ziemski jego, od lat kilku nabyty, złupili naprzód doszczętnie Francuzi, a potem z dymem puścili kozacy wszystkie zabudowania gospodarskie.

Przeciwności tak rozliczne podkopały zdrowie Śniadeckiego, oraz wytrąciły mu pióro z ręki na czas pewien; podjął je znów w r. 1815, gdy po przerwie długiej na nowo zaczął znów wychodzić „Dziennik wileński,” do którego założycieli należał w r. 1805. W wydawnictwie tym znajduje się większość prac jego drobniejszych, których tu nie wymieniamy; znaleźć je można zebrane, wraz z innemi jeszcze, w wydaniu zbiorowym M. Balińskiego p. n. „Dzieła Jędrzeja Śniadeckiego” (War-

szawa 1840, 6 tomików). Od r. 1816 zasilał też płodami natchnienia satyrycznego wydawane wówczas „Wiadomości brukowe,” a jako pisarz ożywiony duchem obywatelskim najczystszy, a przytem obdarzony zdolnością pisarską i dowcipem rzetelnym, zajaśniał wyraźnie w tym rodzaju literatury. Zakaz rządu w r. 1822 położył koniec wydawnictwu temu.

Zdrowie Śniadeckiego podupadało tymczasem coraz bardziej i coraz trudniej było mu spełniać obowiązki swe, więc dosłużywszy w r. 1822 emerytury, po latach 25 opuścił katedrę chemji, by osiadłszy na wsi zażyć spokoju i gospodarzyć na zagonie własnym. Ale spokoju upragnionego nie znalazł, bo sława lekarska jego, od lat tylu zdobyta, nie pozwalała mu spocząć na długo. Pomimo że sam bywał często cierpiący, jeździć wciąż musiał do chorych, nieraz nawet bardzo daleko, chociaż jak mógł, wymawiał się od tego, ale najczęściej daremnie.

Mijał tak rok piąty tego niby odpoczynku, gdy w Wilnie zmarł profesor Herberski, następca Józefa Franka; zaproszono wtedy Śniadeckiego do objęcia kliniki lekarskiej. Chociaż wiedział dobrze, iż bierze na swe barki brzemie ciężkie, Śniadecki, powodując się jedynie obowiązkiem obywatelskim, oraz względem na dobro nauki polskiej, przyjął w r. 1827 tę katedrę i do końca życia swego był jej prawdziwą ozdobą i chlubą, jako przewodnik młodzieży niezrównany, czczony przez nią szczerze, jak mało który profesor inny.

Latem r. 1830 pochował Śniadecki żonę, co go bardzo przygnębiło, a w dwa miesiące później przywalił go cios jeszcze bolesniejszy—śmierć ukochanego brata Jana. Nie dosyć było na tym i na wojnie toczącej się w r. 1831, bo w tymże roku jeszcze oczyma własnymi patrzeć się musiał na zagładę uniwersytetu, któremu lat tyle służył uczciwie, zacnie, a z pożytkiem wielkim młodzieży uczącej się. Zdawało się, że służba jego publiczna dobiegła teraz do końca, ale nie tak się stało. Gdy w r. 1832 na zwaliskach uniwersytetu powstała akademja medyko-chirurgiczna wileńska, Śniadecki pomimo że niedomagał i był przyciśnięty dolegliwościami wieku podeszłego, podjął się dalszego wykładu klinicznego, a świecąc przykładem i gorliwością, nauczał do śmierci, która żywot jego przecięła w dniu 11 maja r. 1838. Pochowano zwłoki jego w należącym do niego majątku Bołtupiu (pow. oszmiański), gdzie na cmentarzu wiejskim rodzina wystawiła mu piękny pomnik murowany.

Dr. med. Józef Peszke.

„FIZYCZNE WYCHOWANIE DZIECI”

Jędrzeja Śniadeckiego

w świetle dzisiejszych pojęć.

W państwach cywilizowanych coraz natęczywiej a skutecznie odzywają się głosy, aby większy kłaść nacisk na fizyczne wychowanie młodzieży. Na czele ruchu stanęli lekarze, którzy, w zachodnich przynajmniej krajach, znaczne owoce swych usiłowań zebrali. I tak np.

w Anglii wymaga się, aby 25⁰/₁₀₀ godzin szkolnych przeznaczono na ćwiczenia fizyczne, bez pomnożenia ilości godzin na naukę przeznaczonych. W innych krajach włączono już naukę gimnastyki w poczet przedmiotów obowiązkowych, zalecono niemniej łyżwowanie, sankowanie, pływanie, kolarstwo i t. d. Wychodzi się z słusznego założenia, że ruch mięśniowy wzmacnia mięśnie i korzystnie wpływa na krążenie krwi, na przemianę materii a przytem wyrabia się odwaga i przytomność umysłu.

Mając to na względzie, godzi się przypomnieć, że społeczeństwo nasze wydało męża, który już przed stu laty ogłosił dzieło, w którym nawołuje, aby większą uwagę zwrócono na fizyczne wychowanie dzieci. Mężem tym jest Jędrzej Śniadecki. Znakomity ten lekarz i głęboki myśliciel bardzo ubolewał nad tem, że sztuka wychowania jest daleka od doskonałości i toku prawdziwej nauki, że jeszcze nie ma prostych zasad i jasnych, jakie mieć powinna. Jednostronne kształcenie władz umysłowych z pominięciem rozwoju fizycznego, zdaniem Śniadeckiego, nie jest odpowiednie, bo doskonałym tylko ten nazwać się może, kto w czerstwem i kształtnem ciele czyste nosi serce i niepokalaną ma duszę, kto ma zdolności społeczeństwu, w którym żyje, przydatne. W dalszym ciągu pisze, że nie wie czy to poczytać za szczęście, że w takim żyjemy wieku, gdzie się jedynie kształceniem umysłu zajęto, bez najmniejszej uwagi na wychowanie fizyczne, bez względu na siły i zdrowie człowieka. Dla tego dziś, mianowicie w wyższych towarzystwa klasach, mało mamy ludzi, bo to, co tam natrafiamy, są po większej części umysłowe mary, albo rozumujące cienie. „Będąc przyjacielem prawdziwego oświecenia, barbarzyństwu i dzikości sprzyjać nie mogę. Ale nie chciałbym, aby dzieci pracowały umysłem przed wykształceniem ciała; a tym bardziejbym nie chciał, żeby umysłowe tylko pielęgnować władze z pogardą zupełną cielesnych. Chciałbym, żeby nie odrywając dzieci od zabaw i pracy cielesnej, podsuwać im zwolna i bardzo nieznacznie takie tylko nauki, które się zgadzają z ich zdolnością.”

W dziełku Śniadeckiego znajdzie czytelnik przepisy dotyczące wychowania dzieci, poczynawszy od chwili przyjścia na świat; nie brak też przestróg przy kojarzeniu małżeństw i o zachowaniu się niewiast brzemennych, aby zabezpieczyć zdrowie potomstwa. Nie można się dziwić, że niejedno zapatrywanie autora już jest przestarzałe, jeżeli się zważy, jakie postępy uczyniła umiejętność lekarska w ciągu tego stulecia. W tym czasie wzmogła się jeszcze nie tylko ludność Paryża i Londynu, ale powstało bardzo wiele miast gęsto zaludnionych. Na nie się nie zdało nawoływanie Śniadeckiego, że spędzać, ścisnąć, a zwłaszcza zamykać wiele ludzi razem, jest to uprawiać i siać na pożytek śmierci; jest to gotować obfite dla niej żniwo; bo miasta są najwalnijszem narzędziem naszego zepsucia, tak we względzie moralnym jako i fizycznym; bo miastom winniśmy po większej części naszą zniewieściałość, nicość, oraz spodlenie i wyrodzenie plemienia naszego. Rozwoju miast autor nie powstrzymał, natomiast uznano konieczność wychowania fizycznego dzieci w czystym i otwartym powietrzu. W pogodne dni niedzielne odbywają się formalne pielgrzymki na świeże powietrze a podczas upałów letnich wyludniają się miasta z mieszkańców, którym środki na to pozwalają, aby choćby kilka tygodni przebyć zdala od gwaru wielkomiejskiego.

Śniadeckiego spotyka atoli zarzut, że kładąc nacisk na wychowa-

nie fizyczne, pomija zupełnie wydoskonalenie duchowe. W dziele jego jednak nie ma nic na potwierdzenie tego zarzutu. Wszakże sam był doktorem filozofii i medycyny, profesorem chemii i farmacji przy uniwersytecie wileńskim, członkiem Towarzystwa przyjaciół nauk w Warszawie i t. d. Dbał więc o nauki, ale twierdził, że ten jest wychowany najlepiej, kto najlepiej umie znosić losy pomyślne i przeciwnie, a tego ten tylko dokazać może, kto ma mocne zdrowie. Z tem się zgodzić trzeba. Są niewątpliwie ludzie chorzy lub ułomni, mimo to bardzo oddani naukom i zacny posiadający charakter. Wyjątki te atoli nie obalają zdania: *Mens sana in corpore sano*. Zdanie to miał na oku Sniadecki pisząc swą rozprawę, a dzisiaj po stu latach wychowawcy młodzieży i ich rodzice znowu do tego nawołują. Nie zapoznając jednak znaczenia, jakie ma ćwiczenie fizyczne dla wzmocnienia ciała, przyznajemy, że przytem równocześnie doskonalą się ośrodki nerwowe: mózg i rdzeń przedłużony. Bez wydoskonalenia ośrodków nerwowych nawet człowiek o budowie Herkulesa nie potrafi wykonać żadnych ruchów. Ztąd też ten rodzaj ćwiczeń ma u ludzi najwięcej zwolenników, w których prócz wyćwiczenia mięśni wyćwiczą się narządy odróżniające człowieka od zwierzęcia.

W Krakowie, 29 kwietnia 1906 r.

Dr Józef Bogdanik.

Mysli Jędrzeja Sniadeckiego

z dziełka „O fizycznem wychowaniu dzieci” wybrane.

Zdrowie i doskonałość człowieka zależą od przyzwoitego wykształcenia i przyzwoitego do siebie stosunku wszystkich części organicznych.

Zupełne zdrowie, moc i czerstwość powstają i utrzymują się jedynie przez to, że się każda władza w tym samym stosunku używa i trawi, w jakim się okazuje, rozwija i wzrasta.

Im się tak cielesne jako i umysłowe władze rozwijają powolniej, ale mocno i porządnie, tem lepiej o zdrowiu i talentach rokować na przyszłość można; bo to tylko jest prawdziwie dobre, co nie wychodzi z przyrodzonego porządku.

Natura wydała organiczne istoty, z których człowiek, przedrzeźniając ją, wciąż robi straszidła.

Doskonalenie zmysłów powinno stanowić najważniejszy punkt wychowania fizycznego.

Wychowywać niezgodnie z prawami przyrodzenia jest to psuć jego dzieło i kształcić potwory.

Dobre wychowanie fizyczne szczególnych osób jest zawsze dobrodziejstwem dla kraju i społeczności, w której żyć mają.

Wychowanie fizyczne, ułożone dla szczęścia człowieka, powinno być takie, aby każdy mógł z niego korzystać.

Nasze wychowanie publiczne byłoby bardzo dobre, gdyby do niego dodać choć trochę dawnej gimnastyki.

Rozpieszczenie nerwów jest największą wadą teraźniejszych społeczeństw; jest początkiem sekt, przesadzonych maksym i urojeń, a zatem i wojen częstokroć...

Cała tajemnica dobrego wychowania na tem zależy, ażeby i ciało i umysł doskonale wykształcić, ażeby przyzwoitą pomiędzy nimi równowagę utrzymać...

Ugruntowawszy zdrowie pracą i niewygodą aż do końca młodzieńczego wieku, utrzymać je nadal skromnością i wstrzemięźliwością potrzeba.

Nieco o gimnastyce szwedzkiej u nas.

Podał Dr. Eug. Piasecki (Lwów).

Wśród tej małej części społeczeństwa polskiego, która zajmuje się wychowaniem fizycznym, toczyła się w latach ostatnich ożywiona walka dwóch systemów gimnastyki: niemieckiego i szwedzkiego. Dziś niewtajemniczony spostrzegacz mógłby sądzić, że walka skończona. Z małymi bowiem wyjątkami ludzi zbyt konserwatywnych (czy też zbyt—szczerych?), parol brzmi powszechnie: „wszyscy gimnastykę szwedzką znamy, uznajemy jej zalety i stosujemy ją w praktyce.”

Poza tą zasłoną jednak oko znawcy z łatwością dostrzega odcienie liczne — od rzadkiego bardzo istotnego przejęcia się duchem genialnego Linga, do daleko powszechniejszej krańcowej ignorancji. Nic dziwnego tedy, że pokoju nie zawarto; charakter sporu jednak zmienił się. Gdy zrazu łatwo było przekonać społeczeństwo o różnicy między niemiecką akrobatyką a na nauce opartym, racjonalnym systemem szwedzkim, obecnie trzeba z mozołem wykrywać, o ile fałszywe i złudne odznaki zwolenników nowej metody poprzybierali dziś jej najzawziętsi wczoraj przeciwnicy. Pozorne zwycięstwo jest w gruncie rzeczy tylko ogromnem utrudnieniem walki dla jednej strony. Ogół bowiem, skłonny do kwietyzmu, zasnął, uspokojony zapewnieniem wyrównania różnic i zbudzić się tak łatwo nie da.

A jednak trzeba go budzić. Wszak idzie tu o jedno z najwyższych dóbr narodu, o dzielność jego przyszłych pokoleń. Dyletantyzm i ignorancja w zakresie wychowania fizycznego może tym pokoleniom już nie tylko za mało pomódz, ale je wprost wykoszlawić.

Jedną z myśli przewodnich, najkonsekwentniej przeprowadzonych w systemie szwedzkim i stanowiących jego największą zaletę, jest myśl ortopedyczna: starania o dobrą postawę ucznia. Zadanie to rozwiązali P. H. Ling i jego syn Hjalmar znakomicie, dzięki dokładnym studjom anatomicznym i niezwykłemu darowi spostrzegawczemu. Należyte zrozumienie środków, jakimi oni wyposażyli swój system dla tego celu, wymaga jednak koniecznie nieco więcej wiadomości o budowie i funkcjach ciała ludzkiego, aniżeli ich można zaczerpnąć naprędce z popularnych dziełek. Nie dziw więc, że o ten szkopał rozbijają się z reguły nasi gimnastycy-rutyniści. Krytyce tego działu poświęcę więc dzisiejsze uwagi. Nie idzie tu bynajmniej o problem czysto estetyczny. Tro-

ska o piękno łączy się w szwedzkim wychowaniu cielesnem tak ściśle z higieną, że niepodobna ich rozdzielić. Płaskie piersi i wypukła pierś—to już nietylko estetyka, lecz i walka z gruźlicą. Jędrne powłoki brzuszne dają nietylko smukłą postawę; obu płciom pomagają w prawidłowem trawieniu, dla kobiety zaś są nieocenione przy akcie macierzyństwa.

Czem grzeszy gimnastyka niemiecka przeciw tym wymogom piękna i zdrowia? W r. 1902 skreśliłem te błędy pokrótce w sprawozdaniu z pierwszej podróży do Niemiec i Szwecyi. ¹⁾ Oto niektóre ustępy:

„Aby gimnastyka dała młodzieży dobrą postawę musi spełnić następujące wymogi: 1) zawierać jaknajmniej elementów, działających szkodliwie na postawę; 2) stosować często energiczne ćwiczenia prostujące; 3) nie zaniedbywać postawy nawet przy ćwiczeniach estetycznie obojętnych, t. j. ani prostujących, ani deformujących. Zobaczmyż, o ile zadania te spełniają nauczyciele niemieccy.

„System Jahna-Spiessa obfituje bezsprzecznie w ćwiczenia deformujące. Cały szereg ćwiczeń zmusza uczniów do przebywania dłuższy lub krótszy czas w postawach skulonych. F. Lagrange ²⁾ udowadnia to dla najulubieńszych ćwiczeń na drążku, poręczach i kółkach. Otóż w żadnej ze szkół zwiedzanych, ani też w instrukcyach, używanych przez nauczycieli, nie mogłem dostrzedz dążności do usuwania tych elementów estetycznie szkodliwych.

„Niemiecka gimnastyka mało posiada ćwiczeń prostujących, a te, które w niej są, pod względem energii daleko pozostają w tyle za odpowiednimi składnikami systemu szwedzkiego. Moznaby temu brakowi starać się zaradzić przynajmniej przez wprowadzenie tych prostujących elementów w program *każdej* lekcji. Zasadę taką widziałem wprowadzoną w czyn u jednego tylko nauczyciela (w Zgorzelicach), który dostrzegł bezsilność systemu niemieckiego wobec zadań estetycznych i starał się ją zmniejszyć — jak sam przyznał — napróżno.

„Nie ulega wątpliwości, że wiele ćwiczeń, zwłaszcza wolnych lub rzędowych, może bardzo dzielnie wspomagać działanie właściwych ćwiczeń prostujących, jeśli wykonywa się je w warunkach pozwalających na ciągłą kontrolę postawy ze strony nauczyciela, oraz samego ucznia. Niestety! w szkołach niemieckich bardziej nawet, niż to dostrzegłem u nas, niweczą tę możność: *predylekcyja do szybkiego tempa, oraz do ćwiczeń zawitych*. Pierwsza nie daje uczniowi ani nauczycielowi czasu koniecznego dla kontroli postawy w każdej fazie ćwiczenia. Druga zaprzęta ich umysły szczegółami, nie mającymi nic wspólnego z postawą. Podczas skomplikowanego np. ozdobnego pochodu, uczeń musi ciągle pamiętać o tem, żeby w odpowiedniej chwili zmienić kierunek chodu i nie popsuć szyków. Podobnież przy zawileм wielotaktowem ćwiczeniu wolnem cała uwaga ucznia, jak i nauczyciela, jest skupiona na trudnem skojarzeniu ruchów; o kontroli postawy nie może być mowy.

„W saskich zwłaszcza szkołach dostrzegłem jeszcze trzeci czynnik, psujący efekt ćwiczeń, które mogłyby pomocniczo działać na estetykę postawy. Rozumowanie, jak się zdaje, militarystyczne, natchnęło niektórych nauczycieli do stosowania ćwiczeń laskami żelaznymi na każ-

¹⁾ Z podróży naukowej. „Szkoła”, Lwów 1902 r.

²⁾ Psychologie des exercices du corps. Paris 1906 r.

dej lekeyi. Przy ćwiczeniach tych ciężar łaski będzie najlepiej zniesionym przy zgarbionej postawie — taką też przybiera większość uczniów. Przy pochodach i biegach łaskę opiera się o prawe ramię; wtedy wysiłek będzie najmniejszy, jeśli prawy bark zwróciemy ku przodowi. Za prawym barkiem idzie mimowoli lewy i plecy zaokrąglają się przy ćwiczeniu, które mogłoby, samo przez się, działać prostująco.

„Te same trzy czyniki, które psują postawę: szybkie tempo, zawiłość ćwiczeń i predylekcyja do używania obciążeń, działają też paraliżująco na estetykę ruchów, na precyzyję w wykonaniu ćwiczeń. Pierwsze dwa momenty utrudniają lub uniemożliwiają kontrolę poprawności ruchów, a nauczyciel i uczeń muszą często zadowolić się tem, że ruch jest wykonany w właściwej chwili i w grubszych zarysach odpowiada rozkazowi (np. nie użyto prawej nogi zamiast lewej, nie podniesiono ramienia w górę zamiast w bok). Trzeci szczegół psuje precyzyję przez to, że uczeń oszczędza sobie trudu, rozmyślnie lub instynktowo poprzestając na skureczach niezupełnych, które znów przy szybkim tempie i zawiłości ćwiczeń uchodzą kontroli.”

(D. n.)

Slojd szkolny.

Slojd, słowo szwedzkie, oznacza wogóle — drobny przemysł, albo rzemiosło w małym zakresie; specjalnie zaś — drobne zajęcia ręczne, prowadzone w szkole jako jeden z przedmiotów ogólnego kształcenia. W tej drugiej formie stanowi on *slojd szkolny*, w tem też właśnie znaczeniu przeszedł on do nas ze Szwecyi i w tem tylko powinien być rozumiany.

W slojdzie szwedzkim jako materiał obrabiany służy drzewo. Że materiał ten został specjalnie wybranym pochodzi ztąd, że Szwecya posiada go w obfitości, że służy on tam na wyrób bardzo wielu przedmiotów użytku, że jego obróbka nie naraża pracownika na zabrudzenie, że wreszcie daje możność zapoznania się ze znaczną liczbą różnych narzędzi i czynności i że (co najważniejsza) te różnorodne czynności wymagają różnorodnych ruchów pracownika, a więc wpływają korzystnie na rozwój całego ciała.

Nie znaczy to jednak, aby slojd szkolny był koniecznie slojdem drzewnym (Trä, albo snidkar-slojd); w samej Szwecyi oprócz 3 ch głównych jego odmian: slojd nääski (Otto Salomona), sztokholmski (Palm-grena) i kopenhaski (Mikkelsena), istnieją osobne gatunki, jak: slojd metalowy, roboty tekturowe i introligatorskie, roboty z blachy i drutu, modelowanie, nawet zarzucane już roboty koszykarskie i t. d.

Nie materiał też stanowi cechę slojdu szkolnego, ale sam sposób prowadzenia zajęć, który powinien jak najściślej zadość czynić wymaganiom pedagogii i higieny i jak najkorzystniej wpływać na wyrobienie sprawności, jeżeli nie całego ciała, to przynajmniej ręki i oka.

U nas w ostatnich latach powstały bardzo liczne zakłady z nauką slojdu, szkoły i sale slojdu, a jakkolwiek większość ich prowadzi obróbkę drzewa, wiele jednak nazywa slojdem roboty tego rodzaju, jak plecenie kapeluszy, wiązanie, roboty sznurkowe, wypalanie na drzewie lub skórze, nawet haft lub szycie, których prowadzenie nie odpowiada ani pedagogicznemu, ani higienicznemu warunkom.

Podciąganie podobnych zajęć pod nazwę słojd, o ile nie połączone z intencją przedstawiania go jako słojd szkolny, nie stanowi jeszcze grzechu w zasadzie: każda bowiem obróbka ręczna jakiegoś materiału, nazywając ją po szwedzku, jest sloidem; że jednak u nas tym wyrazem oznacza się nie *drobny przemysł*, ale przedmiot wykładowy szkolny, więc w praktyce wychodzi na to, że nazywanie owych drobnych zajęć fachowych sloidem obniża znaczenie słojd szkolnego.

Gorzej jednak, gdy o sloidzie szkolnym wygłaszane bywają zdania że jako przedmiot ogólnego kształcenia wywiera najskuteczniejszy wpływ na rozwój umysłu i charakteru dzieci, że w nich rozwija zdolności matematyczne i przyrodnicze, że przez wprowadzenie go w życie zniknąć muszą żebractwo, łotrostwo i t. p. choroby moralne, że społeczeństwo się odrodzi...

Wygłaszanie takich zdań bezwarunkowo nie powinno mieć miejsca, bo czy je uważać za reklamę przedsiębiorczą, czy też za osobliwy wybuch zachwyty autora... wychwalanie słojd, jako cudownego i jakoby jedyne go środka *wychowawczo-kształcącego*, wchodzi już w granicę absurdu.

Sloid szkolny stanowi bardzo poważny czynnik w sprawie kształcenia młodzieży i powinien znaleźć szerokie zastosowanie w życiu szkolnym, zalety zaś jego, sformułowane przez najpoważniejszego twórcę (Otto Salomona) i przyjęte w całym świecie, polegają na tem, że:

1) Wyrabia on u dzieci zamiłowanie do ręcznej pracy, 2) przyucza do samodzielnego wykonywania czynności (dziecko musi, według wzoru i wskazań nauczyciela, samo wykonać całą robotę), 3) zmuszając do pilnowania się w wykonywaniu, aby robota nie uległa zepsuciu, wyrabia u dziecka zastanawianie się i rozwagę, 4) przyucza do czystości i dokładności wykonania (inaczej robota nie zostanie przyjętą), 5) rozwija poczucie smaku i pojęcia formy, 6) wzmacnia siły fizyczne i 7) zaznajamia z materiałem, z używanymi do obróbki narzędziami i z szeregiem różnorodnych czynności.

Zalety powyższe, o ile zostają urzeczywistniane w praktyce, dość chyba korzystnie przemawiają o wartości słojd, nie stanowią one przecie wyłącznej jego właściwości: wyrabianie w dzieciach zamiłowania do pracy, do samodzielnego i dokładnego jej wykonania, do zastanawiania się i rozważania... leży w zadaniach każdej szkoły i każdego wykładu; poczucie znów smaku i formy wyrabia przede wszystkim nauka rysunku i geometryi; do wyrobienia zaś sił fizycznych służy gimnastyka, nawet zabawy dziecięce; jeden więc tylko 7-my punkt stanowi zaletę właściwą wyłącznie sloidowi.

Jest to jednak zaleta bardzo poważna, a jeśli do tego dodać, że u dzieci istnieje wrodzony popęd do zajęć ręcznych, że zajęcia te w przerwach między umysłowymi stanowią rodzaj wypoczynku, to dochodzi się do wniosku, że sloid szkolny zasługuje na to, aby wprowadzonym był jako przedmiot nauczania do programu każdej szkoły początkowej, jak i do niższych klas szkoły średniej.

Aby jednak nauczanie takie przynosiło pożądane skutki, potrzeba, aby prowadzonym było przez odpowiednio przygotowanych i wyrobionych nauczycieli.

Wybrany przez Radę opiekuńczą szkoły imienia Konarskiego i wysłany w końcu 1884 r. zagranicę dla zbadania stanu kształcenia profesjonalnego, widziałem wielokrotnie brak takiego wyrobienia, jak np. że

nauczyciel nie umiał wybrać dobrego materiału, przez co uczeń zepsuł robotę, albo nie mógł sobie poradzić z rozstawieniem zębów u piłki, albo nie umiał skleić należyście 2-eh kawałków drzewa nawet przy pomocy uczniów i t. p.

Dobry nauczyciel sjođu powinien być pedagogiem, ale zarazem i wyrobionym praktykiem w danym fachu, aby nie tylko umiał powiedzieć co i jak mają robić, ale też i umieć poglądowo pokazać, jak się coś robi, i tak pokazać lub wykonać, aby nie narazić się na zawstydyzenie w oczach dzieci.

Połączenie jednak należyte takich dwóch uzdolnień rzadko daje się spotkać, z tego więc względu, mojem zdaniem, najlepiej jest, gdy prowadzenie sjođu można powierzyć fachowemu rzemieślnikowi, pod zwierzchnim nadzorem pedagoga, czy to stałego miejscowego, czy też zwiedzającego pewną ilość zakładów w charakterze instruktora, albo inspektora sjođu.

* * *

Oprócz sjođu szkolnego, urządzanego dla młodzieży, prowadzony jeszcze bywa sjojd dla dorosłych. Ta odmiana nie wymaga, aby zajęcia prowadzonymi były przez pedagoga, chodzi tu bowiem tylko o to, aby ludzie dojrzały, wykonywając czynności jakiegoś fachu (głównie stolarstwo) nabyli pewnej zręczności i wykonali pewną ilość ćwiczeń ruchowych, dla zdrowia korzystnych. Jestto więc rodzaj sportu, do prowadzenia którego najodpowiedniejszym byłby wykształcony rzemieślnik, a do nadawania pewnego zakresu czynnościom i czuwania nad prawidłowym ich biegiem — lekarz higienista.

Jerzy Kühn.

Metoda japońska.

Pod wpływem przebiegu wojny ostatniej spadła zasłona zadawnionych uprzedzeń, dzieląca nas od cywilizacji japońskiej, i raz zaciekawieni, podpatrujemy wszystkie niemal dziedziny życia tych anglików Azji. Zwracano też oczywiście uwagę na wychowanie fizyczne japończyków. W dziedzinie tej odkryto układ swoisty, który wzbudził powszechne zaciekawienie. W krótkim czasie wszystkie piśmiennictwa z bogactwem zostały bądź dziełami oryginalnymi, bądź tłumaczeniami, a poświęconemi japońskiej metodzie obrony osobistej: dżyudżytsu.

I u nas zapał ten nie przebrzmiał bez echa, ujawniając się w paru artykułach, kilku dziełkach oraz zapowiedzi odezytu. Przejęcie to nie przedostało się do mas szerokich Warszawy z tego jedynie powodu, iż przez ciąg paru miesięcy całkiem były pochłonięte odbywającemi się w cyrku pokazami siłaczy i ich walki francuskiej.

A jednak metoda japońska zasługuje na to przejęcie ogólne. Opiera się ona na tem, iż współzawodnicy wybornie znać muszą anatomie i fizyologię człowieka. Pozornie posiada pewne podobieństwo do zapaśów siłackich — a przecie jakże się od nich różni! Japończyk bynajmniej nie dba o mięśnie, nie poprzestaje na zwinności ogólnej, ale wyrabia w sobie szczególniejszą zdolność podpatrzenia u przeciwnika pewnych punktów słabych, na nie napad wywiera i tem skłania do podda-

nia. Nie podstęp to, bo wszak obaj zarówno ze sposobów tych korzystać mogą, ale raczej zdolność oryentowania się szybkiego w położeniu, wyborne nad ruchami panowanie, niezwykła w wykonywaniu ich zwinność, oraz pewność siebie i odwaga.

Ma metoda japońska cechy wspólne z układem szwedzkim Linga, bo i tam nie chodzi o mięśni wielkość, lecz raczej o ruchy zwinne, pewne i skończone, wreszcie o ruchów zupełne opanowanie. Nie jest ona wszakże bynajmniej systemem gimnastyki, lecz układem ruchów, używanych celowo w życiu praktycznem bez względu na ich znaczenie dla rozwoju i zdrowia ciała; te ostatnie dwa względy właśnie gimnastyka ma na celu, zestawiając według tego swe ćwiczenia.

Metoda japońska może być bardzo w życiu użyteczna, jako środek samoobrony. Jako taka mogłaby mieć pewne zastosowanie w programie normalnego rozwoju ciała, ale bynajmniej uważaną być nie może za jakiś wyłączny w wychowaniu fizycznem zabieg. Przy poważnem traktowaniu wychowania fizycznego, nie oprzemy go przecież na wyłącznym jakimś sporcie, np. wiosłowaniu, jeździe na kole, lub piłce nożnej, lecz stosować będziemy zabiegi uajrozmaitsze, z przeważnem jedynie uwzględnieniem gimnastyki racjonalnej, jako głównego regulatora wychowania fizycznego.

Zaznaczyłem pozorne podobieństwo walki japońskiej do zapasów siłackich. Zarówno porównanie z niemi, jak i z boksowaniem, teoretyczne czy praktyczne, zawsze na korzyść dżyudżystu przemawia. Dowodzą tego znane popisy, przed kilku laty w Tokio czynione, gdzie w walce pomiędzy najznakomitszym przedstawicielem sztuki dżyudżytsu a siłaczem tamtejszym, ostatni po kilkunastu sekundach uznał się za pokonanego. Próby takie czyniono i gdzieindziej, ostatnio zaś w Paryżu pomiędzy dżyudżytnikiem Re-Nie a najznakomitszym we Francyi bokserem Dubois. Na żądanie ostatniego walka odbyła się bez żadnych ograniczeń obronnych, a więc były dopuszczane uderzenia w brzuch, chwytty gardła i t. p. Po 20 sekundach wydawało się pewnem pokonanie japończyka: został odepchnięty i z nóg zwalony, aliści skoczył, najniespodziewaniej powalił francuza i chwytem umiejętnym ręki zmusił go do wołania o zaprzestanie walki...

Cheąc znaleźć odpowiednik walki japońskiej z zabiegami europejskimi, możnaby porównać ją chyba z szermierką. A przecież dżyudżytsu obywa się bez oręża, ruchy zaś zastosowuje do danych anatomicznych, gdy w ruchach szermierskich przeważa pierwiastek dowolny i sztuczny. Szermierka wymaga nadto osłony, staćby się bowiem mogła niebezpieczną, czego dowodzą rozprawy na białą broń. Dżyudżytsu nigdy nie doprowadza do takiej ewentualności, jeżeli zaś może spowodować złamanie kości, zwichnięcie lub śmierć, to przecież żaden dżyudżytnik japoński do tego nie dąży,—na co nawet, po wtajemniczeniu się w arkana tej sztuki, uroczystą składa przysięgę: jedynie przy rzeczywistym niebezpieczeństwie, grożącym życiu jego lub kogoś innego z przysięgi tej zwolniony bywa.

Metoda japońska jest rzeczą do zgłębienia nader trudną: wymaga długoletnich studyów gruntownych oraz wprawy wytrwałej. Nie jest ona pomysłem sztucznym jednego osobnika, lecz owocem wielowiecznych usiłowań całego narodu; każdy jej ruch nosi na sobie piętno wyłącznie kultury japońskiej: prostotę i rozwagę. To samo piętno cechuje całe wychowanie fizyczne japończyków, zwracających uwagę na czystość

i hart wale, prostotę i umiarkowanie w odżywianiu. Pod tym względem bardzo wiele od japończyków nauczyć się i przyjąćbyśmy mogli¹⁾.

Wł. R. K.

Gry ruchowe.

W dziale tym podawać zamierzamy wskazówki do prowadzenia gier ruchowych zarówno znanych, jak i nowych. Czerpać tu będziemy nie raz z przeszłości własnej lub też ze skarbnicy gier u ludów innych; nadto starać się o pomysły świeże, z praktyki zaczerpnięte. Sądzimy że na tych ostatnich oprzeć się zawsze można w wyborze gier nowych, jako na kluczu do zrozumienia naszych w dziedzinie tej odrębności.

Trzeciak jest grą dawną, przytacza ją bowiem Gołębiowski²⁾, i nader pospolitą, bo u wszystkich ludów spotkać ją można. Gra to łatwa do zarządzenia, nie wymaga wiele miejsca, niezbyt męczy i wzbudza wśród uczestników duże przejęcie; obok wartości biegowej ćwiczy nadto przytomność umysłu i zwinność.

Uczestnicy—prócz dwóch—stają w koło w dwurzędzie twarzą do środka, w odstępie pomiędzy dwójkami 3 do 4 kroków. Dwaj wyłączeni gonią się zewnątrz koła, do którego wbiedz może uciekający, ażeby stanąć przed którąś dwójką jako trzeci (stąd gry nazwa): wówczas z trójki zewnętrzny wyjść musi. Według zwykłego gry tej opisu ostatni znowu ucieka i znowu do koła wbiedz może: wobec czego goni wciąż ten sam. Ażeby uniknąć tego szkopułu lepiej będzie postawić zasadę, że wychodzący z koła nie ucieka, lecz goni tego, co gonił w pierw; zasada ta ma jeszcze tę wyższość, że zmusza goniącego do większej uwagi, gdyż ze zmianą osoby zawsze następuje ról zmiana³⁾.

Jeżeli uciekający nie zdążył wbiedz do koła i został schwytyany, wówczas wchodzi do koła, stając przed dwójką, stojącą na prawo od jego poprzedniej, goniący zaś staje się gonionym przez nowego uczestnika i t. d.

Gra ta najlepiej się udaje przy 12 do 18 uczestnikach. W razie większej liczby można:

- 1) o ile jest miejsce, utworzyć 2 lub więcej kół, grających osobno;
- 2) w braku miejsca ustawić kołem w trójrzędzie; gra wtedy staje się *czwartakiem*;

- 3) przy większej wprawie gonić się mogą jednocześnie 2 albo 3 dwójki.

W podręczniku dr. Tokarskiego⁴⁾ podane są godne uwagi niektóre gry tej odmiany:

1. Uczestnicy zwrócenii są do środka koła plecami.
2. W każdej dwójce uczestnicy zwrócenii są twarzą do siebie; trzeci staje wtedy pomiędzy nimi, wychodzi zaś z koła ten, do którego się trzeci zwrócił plecami.

Gracz.

¹⁾ Zamieścimy wkrótce artykuły o wychowaniu fizycznym w Japonii.

²⁾ Zwyczaje polaków. Tom trzeci: Gry i zabawy, Warszawa.

³⁾ Zasada ta zastosowaną została w Ogrodach im. Raua.

⁴⁾ Zabawy i gry ruchowe na wolnem powietrzu, Kraków 1902 r.