



ORGAN OKRĘGU I (KRAKOWSKIEGO) POL. TOW. GIMNAST. SOKOLICH
 Wychodzi dwa razy w miesiącu około 1-go i 16-go.

Prenumerata roczna 3 kor. Numer pojedynczy 25 hal. — Ogłoszenia: jednoszpaltowy wiersz petitem 20 hal.
 Redakcja i Administracja: Kraków, ul. Wolska 1, 27 (Gmach Sokoła).

NAPRZÓD WESOŁO!

MARSZ POLSKI

Słowa i muzyka Eustachego Śmiałowskiego.

Układ Edmundy Śmiałowskiej.

Licha wart żołnierz, co pośród boju
 Ponurą ma twarz,
 Ruszaj wesoło, pełen spokoju,
 Zwycięstwo pewne masz!

Choć huczą gromy, trupy padają,
 A czoła rosi znój,
 Polacy co to trwoga nie znają,
 Jak w taniec, idą w bój!

Chociaż się wrogi sprzysięgną wkoło
 Tłum ich nas zewsząd opasze,
 Ramię z ramieniem! Naprzód wesoło!
 Zwycięstwo musi być nasze!

NASZA KOBIETA WOBEC GIMNASTYKI I SPORTU.

Wielka i dobroczynny skutek wywierająca propaganda ćwiczeń cielesnych i sportu, która z każdym dniem w całym cywilizowanym świecie się wzmaga, zdaje się wyłącznie tylko do umysłu mężczyzn trafiać.

Wpływ ten, jaki wywiera dziś gimnastyka i sport na rodzaj męski nie trafia do umysłu naszej kobiety.

Tak być jednak nie powinno. Jeśli bowiem gimnastyka i wszelki sport, jest dobrym, zdrowym i umo-

ralniająco na mężczyznę wpływającym, to nie widzę najmniejszej przyczyny dlaczego on mógł inaczej oddziaływać na kobiety.

Czyż i ona jako żyjąca i czująca istota, niema prawa, by z pełni zdrowia, które właśnie fizyczne wychowanie przynosi — nie zakosztowała tryskającego szczęścia i uciechy życia.

Byłoby niedopuszczalnym, by ona jako towarzyszką męża — matka, była silną, zdrową i dziarską? Chyba nie!

Wstręt zatem, do wszelkiego rodzaju ćwiczeń ciała, ze strony naszej kobiety, nie jest niczem innym, jak tylko przestarzałym systemem wychowawczym naszych babek, które bezwiednie niesprawozdając sobie zgubnej doniosłości z tego, dziś zamiast kobiety wychowały nam bezmyślną, słabą — histeryczną lalkę.

Kobieta raz musi zerwać przestarzałe przez babki i matki nałożone na nią powijaki, by wyzwoliwszy się z nich raz fizycznie i duchowo, rozwijać się mogła. — Tylko w ten sposób możliwym będzie, że zmniejszy się wśród nas ilość niedołęgów tak fizycznych jak i umysłowych, zmniejszy się ilość słabych i chorych dusz, oraz jednostek przychodzących na świat z zarodkami śmierci. — Zdrowa, silna i dziarska kobieta stanowi o zdrowym, silnym i dziarskim narodzie.

Słaba i wszelkie zarodki chorób w sobie nosząca, staje się istnem nieszczęściem dla społeczeństwa i narodu, z chwilą, gdy wchodzi w węzły małżeńskie z takim samem chorobliwym indywiduum. Jakże wyglądać będzie ich potomstwo?

Smutna i pożałowania godna jest już sama myśl, wzbudzająca przerażenie i litość — o tego rodzaju matułkach?

Tchórzostwem należy nazwać dzisiejsze zachowanie się kobiety wobec ćwiczeń i sportów wzmacniających ciało, które staje się tem większem, gdy się na ćwiczenia odważyć nie mogą.

Na nic się nie zdadzą częściowe zapobiegawcze troski o niemowlęta, które już z góry, wskutek przyniesionych z sobą na świat zarodków chorób, są na śmierć skazane, a w najgorszym razie — muszę nazwać najgorszym — oddechane i śmierci wyrwane, ledwie wegetują i jeśli nieszczęście zdarzy, że staną się rodzicami, to tylko złe narodowi, przez rozszerzenie chorób i słabych jednostek, wyrządzają.

„Cóż należy zatem czynić“ — pytał mowca razu pewnego — „złe zbudowanym i chorowitym ludziom zabronić małżeństw, albo ich wyniszczyć?“

Takie radykalne środki niedałyby się urzeczywistnić, bo należałoby je prawem ustalić, jak to ongiś w Grecyi czyniono. a ustalenie takiego prawa jak na dziś staje się wątpliwem. Jest jednak na to inna i skuteczna rada, która choć powoli, dokonywa cudów przekształceń w ciełe ludzkim, zapewniając zarazem człowiekowi zdrowie, siłę, szczęście i spokój. Środkiem tym jest gimnastyka i rozumne uprawianie różnego rodzaju sportu przez kobietę.

Już od wczesnej młodości i to tem pilniej, im węższą jest budowa kobiety, powinna ona oddawać się gimnastyce i różnym ćwiczeniom ruchowym.

Być może, iż niejedna z troskliwych „niby“ matek — mówię „niby“ — bo przeważna część tychże jedynie z troskliwości o zdrowie swych cór, właśnie staje się w całym tego słowa znaczeniu najnietroskliwszą — wzbraniając im gimnastyki i wszelkiego rodzaju ruchu.

Większość matek, z obawy przed wielu niebezpieczeństwami, które tylko w ich wybujałej wyobraźni powstają, bezwiednie własnym dzieciom, którymby się niby „nieba przychylić chciało“ szkodzi, wytwarzając niedostateczny — dziwaczno-niedorzeczny sposób wychowania własnych cór, w który je wtłacza.

W ten sposób wychowują one z swych cór automatyczne, słabe i ułomne lalki, których nie z tej maminej oprawy, nawet troska o zdrowie — wysadzić niezdolna, czyniąc je zarazem niezdolnymi do samodzielnego myślenia, powzięcia zamiaru, tem bardziej życia o własnych siłach.

Nie przesadzę, gdy się wypowiem, że dotychczasowe wychowanie kobiety uczyniło z niej zaledwie poruszającą się mogącą lalkę.

Że tak jest naprowadzę, często w codziennem życiu zdarzający się wypadek spóźnienia się do pociągu (a to bardzo często z winy niemożliwie długo trwającej toalety). W takich to wypadkach by nadążyć, trzeba nieraz i szybciej pobiedz; proszę mi w tym wypadku wskazać kobietę, któraby była w stanie szybkim krokiem lub biegiem, trwającym bodaj 20 minut wydołać, niestraciwszy tchu i nienabawiwszy się kolek w boku, a ja stawiam konia z rzędem.

Czyżby cywilizacya, postęp i miłość macierzyńska do takich wyników doprowadzić miała?

Samo ustalenie tych błędów i przywar dzisiejszego wychowania, które w rzeczywistości są pożądowania godne, nie może być wystarczającym szczególnie w naszym kraju i wśród naszych matek. Chodzi tu bowiem o to, by owe niedorzeczne a przestarzałe od babek i prababek nabyte zapatrywania naszych matek na punkcie wychowania dziewcząt zmienić, i te do uprawiania gimnastyki i zabaw ruchowych zachęcić.

Nie wiele z naszych licznych towarzystw sokolich w kraju, może się poszczycić ćwiczeniami pań, mimo, iż urządzają one osobne oddziały dla nich. Większość jeszcze kierując się wolą „mameczki“ woli pozostać na jej modłę urobioną lalczką — chociaż nieraz serduszko dusznie pragnie, by stać się choć w części podobną do wymarzonej Sienkiewiczowskiej Basi lub Jagienki Zychówny.

Celem gimnastyki i sportu nie jest wyrobienie z kobiety heroin lub zawodniczek ubiegających się o palmę zwycięstwa (choćby i to nie zaszkodziło), lecz wychowanie zdrowych, silnych, zwinnych, wesołych towarzyszek.

Bez najmniejszej więc obawy uszczerbku z swej kobiecości — winny panie całym sercem, z uciechą i pilnością oddawać się ćwiczeniom ciała i zabawom, a to tem bardziej, by naprawić w wychowaniu to, co ich babki i matki przez nieświadomość zaniedbały.

W ten sposób tylko staną się nasze panie nie tylko zdrowszemi i silniejszymi, ale będą mniej histerycznymi i zdenerwowanymi co w wielkiej mierze przyczyni się do podniesienia zdrowotności i dzielności naszego narodu.

Wy-ka.

ZE SPORTU.

WSKAZÓWKI DO BIEGU

zebrane przez mistrza **Hansa Brauna.**

Zasadą dobrego i stylowego biegu jest parcie naprzód. Przy tego rodzaju ruchu, ciało, ramiona i nogi powinny poruszać się w możliwie prostym do linii biegu równoległym kierunku t. j. na najkrótszej drodze do celu wiodącej, bez jakichkolwiek zbieżeń na zewnątrz.

Górna część ciała, prosta, nieco ku przodowi pochylona. Głowa przez naprężenie mięśni szyi i karku winna być unieruchomiona i wzniesiona by się nie kiwała. Łopatki mają być k'sobie zsunięte, wskutek czego ramiona lekko ugięte wykonują nie wielki ruch wachadłowy w prostym kierunku biegu, i tylko w końcowym dobieganiu do mety ruch tychże staje się silniejszym.

Za pomocą ruchu ramion rozmachuje się górna część ciała, przyczem nie należy jej wychylać na strony lecz trzymać spokojnie i tylko naprzód przec.

Wymachiwanie ramionami wprzód do środka czyli w poprzek po przed ciałem jest błędem, gdyż tym sposobem wyprowadza się ciało z prostego kierunku biegu, przez co jego chyżość zmniejszamy, zamiast ją potęgować — wymachując ramionami w prostym kierunku. Najważniejszym jest utrzymanie ciała na prostej w kierunku biegu, gdyż każde nawet nieznaczne nachylenie go w którąkolwiek stronę wywołuje zmniejszenie chyżości.

W każdym rodzaju biegu najgłówniejszą rolę odgrywa krok. — Winien on być jak najłżejszym. Należy zatem zawsze stąpać na palce nie dotykając ziemi piętami. — Stąpanie bowiem na pięty pozwala tylko na pewną szybkość, która w biegach do 1000 m. już nie wystarcza. Układ stóp podczas biegu winien być równoległy do linii biegu i raczej do środka niż na zewnątrz.

Tajemnica bowiem długiego kroku, nie leży w silnem odbijaniu się zapomocą tylnej nogi, czyli w długich skokach z nogi na nogę, lecz w sposobie poruszania nóg w stawie biodrowym. Pod długością kroku nie należy rozumieć długości przeskoczony przestrzeni, lecz odstęp od palców tylnej do palców przedniej nogi w największej rozciągniętości mierzony.

Krok z przybierającą szybkością nie może być większym, zwiększa się tylko przeskoczona przestrzeń, gdyż poza przyrodzonymi warunkami określona miarę — nie wysiąży się nóg po przed siebie. — Zresztą każdy, niby większym zdający się krok, wywołuje szybkość czyli silniejsze odbicie powodujące dłuższe mknienie ciała w powietrzu. Krok zatem należy wykonywać następująco: podnieść kolano wysoko wysuwając równocześnie udo z jedną stroną miednicy tak daleko naprzód o ile można, przyczem goleń należy podnieść i wstecz podać czyli innemi słowy nogę skurczyć.

To wysunięcie uda z jedną stroną miednicy, jest jedynym środkiem zwiększania kroku, gdyż każdorazowa długość jego zawisa od długości uda.

Wielu mniema, że zwiększa krok odbijając się silnie, wyrzucając przytem goleń znacznie wprzód, wskutek czego niby przeskakują znaczną przestrzeń. — Zapominają jednak przytem o celowości kroku, który ma jak najrychlej do celu doprowadzić. — Im równomierniejsza szybkość ciała, tem łatwiej posuwa się ono naprzód. — Przy każdym przydługim kroku traci ciało wskutek odbicia stopą uzyskany pęd, który wyrzucana i stawiana noga w przód jeszcze w większej mierze potęguje, albowiem ciało nieco w tyle pozostaje, a wsparte jeszcze do tego na wprzód wysuniętej nodze, traci właśnie chwilę w której do przodu się znowu nachyla by mogło znowu być nogą podbite; czyli inaczej musi być na nowo w pęd wprawiane by dawną chyżość zatrzymać.

Gdy bowiem w ruchu będące ciało, łatwiej od ciała w spoczynku będącego porusza się, to podczas

biegu winno się szczególnie baczyć na to by ciało, jak już przedtem nadmieniono możliwie w równomiernym ruchu było. — Ruch ten nie powinien z kończącym się krokiem zwalniać, gdyż w takim razie, by mu nadać pierwotną chyżość, powtóre, by pochylone na wstecz ciało przenieść w przód i wyprostować, zużywamy o wiele więcej siły, aniżeli gdy się nogą odbijamy w chwili gdy ciało jest w pierwotnej chyżości, czyli, że nie odnawiamy po każdym kroku traconej chyżości.

Należy zatem ugięta w kolanie nogę, szybko podnieść wysoko, wysuwając równocześnie udo z odnośną stroną miednicy daleko w przód, poczem wyrzucając goleń wprzód stąpamy szybko z góry na ziemię palcami — zawsze w odnośnym, nigdy spóźnionym czasie — gdyż to ostatnie sprowadza właśnie wspomniane zmniejszanie się chyżości.

Kierunek biegu winien być zawsze możliwie najprostszy, ciało zaś nie powinno się ani na strony ani ku dołowi wachać.

W dobrym — stylowym — biegu, ciało porusza się nieco na stronę t. j. zwraca się nieco to w lewo to w prawo, co jednak do minimum doprowadzonym być winno. Co do zaprawy w biegu, polecenia godnem jest by cechy poszczególnych ruchów aż do przesady doskonalić t. j. bieg na palcach, podnoszenie w górę kolana i przesuwanie tegoż z zwrotem miednicy (biodra) w przód. — Nigdy nie wykonać ni jednego kroku by nie baczyć na najdokładniejsze wykonanie tegoż.

Zaprawę należy rozpoczynać powolnym tempem i równomiernym biegiem przez dłuższy czas, by doprowadzić do bezbłędnej techniki, poczem należy skrócić czas i zwiększać chyżość.

Gdy techniki dobrego wykonywania kroku podczas najchyższego biegu się nie traci i przez stałe ćwiczenie i odpowiednie życie ciało zaprawionem zostało wówczas staje się do biegu i zwycięża.

Z Illustr. Sport.

Wy-ka.

SPOSTRZEŻENIA

poczynione nad jednym z naszych kółek sportowych.

Wielkie rzeczy niezawsze sprowadzają dobre następstwa. A dowodem tego Wielki Kraków. — Wielkie miasto, większa ilość chorób. I nie też dziwnego, że na ciężką chorobę, bo manię międzynarodowego małpowania, zasłało jedno z kółek sportowych w Wielkim Krakowie. — A strach, bo w Wielkim Krakowie zaraza może być ogólną.

Członkowie tego kółka, czyto w mowie potocznej, czy w nalepkach (po polsku w afiszach), czy w sprawozdaniach do czasopism roznoszą zarazę językową — zwiąc się „klubem“. — Nawet nazwę swego kółka ukuli także na modłę „wielko-kulturträgerów“ coś w guście jak: Borussia — Teutonia — Germania“.

I niema się czemu dziwić, że zakończyli ją na „via“ bo ładniej brzmi aniżeli na „ów“ — no i wiedzeni naprzód przewidującym swędem proroczym, dobrze się nad tem zastanowili. Bo niechby tak, przypuścimy, już przed bramą Krakowa stojący „klub Germania“ w bramkę strzelił, — to wątpić należy, czy znalazłby się taki mąż (w co staruszek „Czas“ swego czasu zwątpił) coby strzał ten odbił, ba nawet „uchodź Niemce“ krzyknąć zdołał — wówczas i ów „klub“ jako po polsku i sprostą się wabiący szczeniłąby musiał. — Roztropność i troska o żywot noworodka nakazywała ojcom chrzestnym owego „klubiku“ że go przecież tak jak się zwie z germańska po łacińsku (inaczej bowiem chrzczyć nie można) nazwano.

Zresztą „niech się zwał jak się chciał, byle się dobrze miał i chował“ mówi przysłowie ludowe, które i twórcy „klubiku“ jako mężowie uczeni w piśmie i wszelkich naukach na uwadze mieli.

Powiedzą może uczeni, że nazwisko o narodowości nie stanowi. — Tak, tak! my też o tem wiemy, że coś innego o tem stanowi.

Ale czy to coś, właśnie pod tą nazwą szerzyć się i kwitnąć będzie w tem właśnie sęk.

Przyjrzyć się temu coś, jak ono też w rzeczywistości w owym „klubiku“ się przedstawia nie zaszkodzi. — „Klubik“ ten, ma to być czysto polska z najlepiej kopiącej, skakającej i koziołkującej młodzi złożona drużyna w rdzennie polskim Krakowie.

„Klub“ ten, zwię go tak, jak się sam wabi, w przewidywaniu ciężkiej walki o chleb w codziennem życiu, prócz zaprawy w przebijaniu się łokciami przez życie (zobacz każdą jego grę), zaprawia swych członków i do koziołkowania tak w dzisiejszem życiu niedozownych.

Zabiega, trąbi na wsze strony ten „klubik“ o swej wyższości w grze nad innymi, o swej polskości, urabiając sobie w ten sposób wzięcie wśród społeczeń-

stwa, które jak zwykle w istotę rzeczy nie wnika, sądząc li tylko z pozorów.

Ot przyglądnijmy się n. p. takiemu „Matchowi Footballowemu“ na którego polską nazwę nawet wśród uczonego „klubiku“ zdobyć się nie mogą — rozpowszechniając i włączając tem samem w naszą mowę wyraz który sami wymawiać nie umieją. — Przyglądając się zaś grze owego najlepszego „polskiego klubiku“ — usłyszymy tam słowa nawoływania: „Schuss Singer“! „Schuss Schwarzer“! „Schuss Just“! które nas wzdumienie wprowadzają i zastanowić się każą czy przypadkiem wyszedłszy z Wielkiego Krakowa nie stanęliśmy na sławnej „Hasenheide“ koło Berlina. — Rozglądając się jednak po okolicy i zobaczywszy kopiec Kościuszki, przychodzimy do przekonania, że jesteśmy u siebie, a tylko nasz „polski klubik“ nie tylko grą ale i złudzeniem umie nas bawić — „zuszując“ sobie po polskich błoniach.

Lecz sza, bo to „najlepszy klub polskich kopaczy, do tego sama młodź uniwersytecka, której, — że sobie jak rekruci po szussują“ — o brak uczuć narodowych tem mniej o szczepienie hakatyzmu posądzać nie można.

Prowda.

Do nabycia w Administracji „Przeglądu Sokolego“

Broszury:

Dr St. Rowiński: Idealy i cele Sokolstwa 40 h.

St. Szaynowski: Złoty sokole 40 h.

E. Kubalski: Zjazd gimnastyków niem.

we Frankfurcie 40 h.

Regulaminy:

Organizacya członków mundurowych . . . 15 h.

Regulamin dla pieszych wycieczek sokolich 20 h.

Regulamin dla orkiestr sokolich 20 h.

„AUTO“

Kraków, plac Szczepański 1. 2.

Telefon 107.

Wyłączne zastępowstwo na Galicyę Austr. Daimler'a wszelkie przybory automobilowe. — Pneumatyki, Benzyna, Oliwa, fabryczny skład angielskich przyborów sportowych. — Tennis, Piłka nożna, Hockej, Golf. Sport turystyczny letni i zimowy

Galic. Auto Garage

Ska z ográn. odpow.

Oficyalny Garage Galicyjskiego Klubu Automobilowego. Pierwszy a najlepszy iachowy warsztat wykonuje reperacye pod gwarancyą. — Przyjmuje garagowanie wozów.

Kraków, ulica Smoleńsk 1. 29.