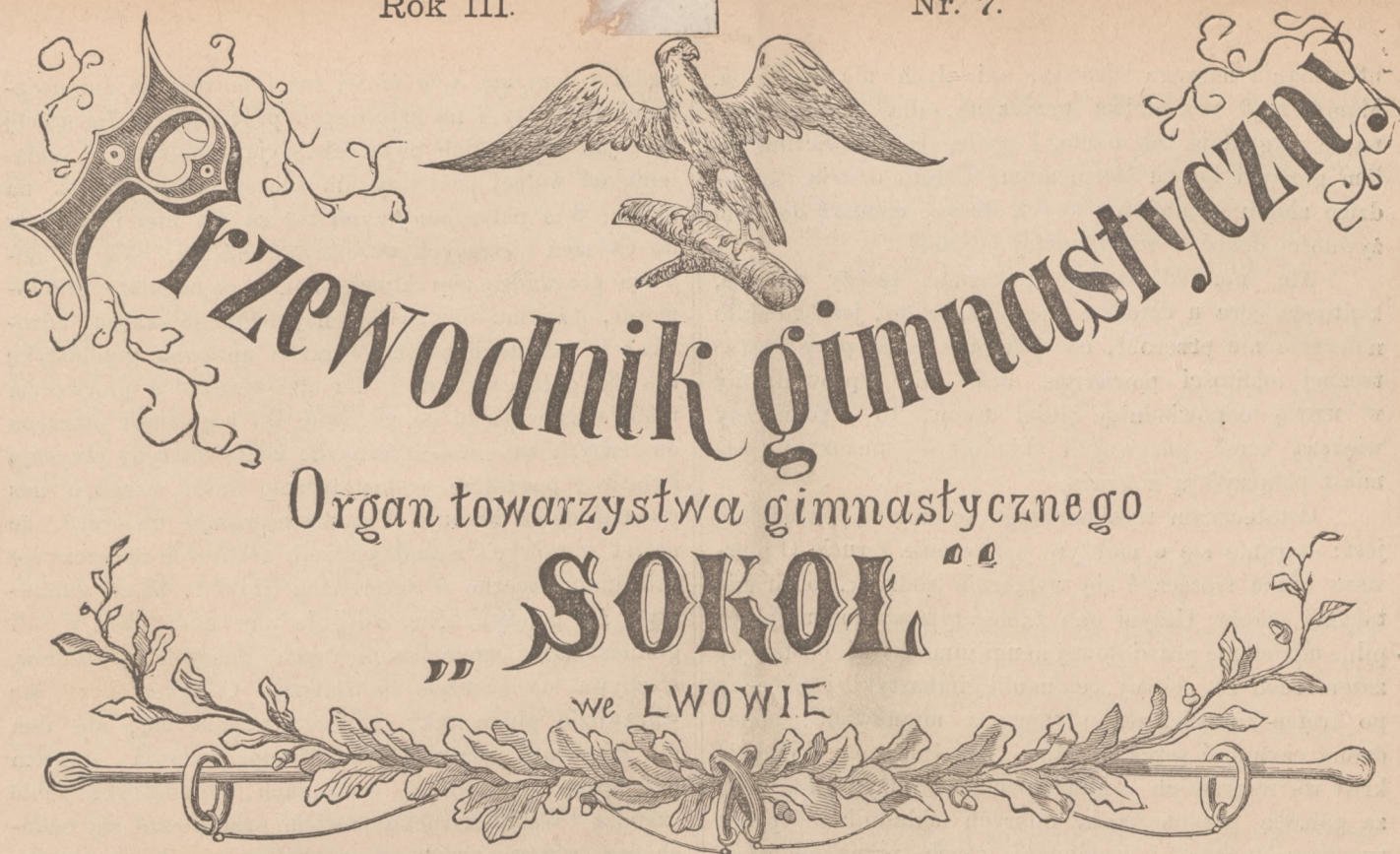




Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKOŁ”

we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

ADMINISTRACJA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.

Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół” 1.7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna: we Lwowie, w kraju i Austro-Węgrzech

Rocznie 1 zlr. 20 ct. . . . 1 zlr. 50 ct.
Półrocznie — „ 65 ct. . . . — „ 80 ct.

Dla Członków Towarzystwa:

Rocznie 1 zlr. — ct. . . . 1 zlr. 30 ct.

Za roznoszenie do domów dopłaca się 1 ct. od każdego numeru.

LIPIEC

1883

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową:

Do Królestwa polskiego, Litwy i Rosyi 1 rub. srebr.
W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
innych krajów Europy należących do ogólnego
związku pocztowego 4 franki.
Ameryki (Stany Zjednoczone) 1 dollar.

Jaki cel ma nauka gimnastyki w mieście.

Dziwnem zaiste wyda się czytelnikowi na pierwszy rzut oka tytuł niniejszej rozprawki, trudno bowiem odgadnąć, szczególnie bez bliższego zastanowienia się, że także i nauka gimnastyki (mamy tu na myśli gimnastykę szkół ludowych i średnich) może mieć inny cel w mieście, jak na wsi.

Wychowanie fizyczne, jako ochrona i podpora rozwoju cielesnego, należy przedewszystkiem do rodziny. Prawidłowy sposób życia, proste i posilne pokarmy, odpowiedni ruch i częsty pobyt na świeżem powietrzu, są głównymi warunkami tego wychowania. Przypatrzmy się więc bliżej, o ile warunki te dadzą się uwzględnić u naszych dzieci miejskich.

Największa część rodziców nie ma ani czasu, ani sposobności, aby przebywać z dziećmi na świeżem powietrzu; nie ma też środków na utrzymanie tego, komu by obowiązek ten poruczyła. Nie odważą się także troskliwi rodzice, na wysełanie dzieci samopas z domu. Z jednej strony bowiem publiczne ogrody, i inne podobne miejsca, są zanadto odległe, z drugiej mogą dzieci bardzo łatwo dostawać się w złe towarzystwo, a złe towarzystwo psuje dobre obyczaje. Cóż zatem pozostaje? Oto dzieci muszą spędzać cały boży dzień w domu, w pokoju i przejść chyba tylko drogę do szkoły, także nie bardzo daleką. W sali szkolnej każą im kilka godzin w spokoju siedzieć, potem wracają do domu, i tam znowu muszą się zachowywać spokojnie t. j. nie krzyczeć, nie biegać, ani nie skakać.

Z tego, cośmy tu powiedzieli wypływa, że dwa główne czynniki fizycznego wychowania: ruch i świeże, wolne powietrze, pozostawiają w miastach bardzo wiele do życzenia. Przypatrzmyż się zatem, jakie skutki pociąga to za sobą na zdrowie dziecka. Dr. Bock mówi w swem dziele „o zdrowym i chorym człowieku”: „Wychodzi to nam na zdrowie, jeśli krew ustawicznie i dość szybko przez płuca przepływa, co wywołujemy należytem, głębszem oddychaniem”. Ludzie nawet starsi w ogóle, są zanadto wygodni, ażeby pilnie oddechać; czegoż więc możemy żądać od dziecka, które cały dzień siedzi spokojnie? Zanadto powoli ono oddycha. Że zaś oddychanie (wziewanie i wyziewanie powietrza) sprowadza równocześnie nacisk (podobnie jak w pompie ssącej), na części płynne (krew, sok pokarmowy i t. p.) w tych naczyniach, które mieszczą się w klatce piersiowej, to nam umożliwia oddychaniem, wpływać znakomicie na krążenie krwi, jako też soku pokarmowego. Jestto rzeczą wielkiej wagi, gdyż krew jest źródłem życia. Podczas krążenia owego, przyjmuje ona dobre składniki, a złe wydziela. Na tej wymianie dobrych i złych pierwiastków, polega odżywianie pojedynczych części ciała, i utrzymanie życia. Bez odpowiedniej ilości i jakości krwi, jakoteż bez jej prawidłowego krążenia, wysycha źródło, a z niem — ustaje i życie.

Krew psuje się bardzo łatwo, i sprowadza dolegliwości, jeżeli nie wydziela należycie zużytych składników (mocz, pot, kwas węglowy), a to dzieje się u naszych dzieci miejskich. Oddychają one za mało, gdyż mało mają ruchu, i zbywa im na świeżem powietrzu. Krew krąży wskutek tego za leniwo, zatem ani nie przyjmuje dobrych pierwiastków, koniecznych do

utrzymania naszego zdrowia, ani złych nie wydziela. Mamy ztąd prawdziwą przyczynę, dla czego dzieci nasze wyglądają tak blade, i podlegają ustawicznie bolom głowy i innym cierpieniom. Często dziwią się rodzice złemu wyglądaniu swych dzieci, chociaż dają im żywności dosyć, i w najlepszej jakości!

Ale nie od samego pokarmu, zależy zdrowa, kwitnąca cera u dziecka. Nie pomoże on, jeśli go ciało należycie nie przerobi, co następuje tylko przy dostatecznej obfitości powietrza. Jeśli nie wprowadzamy w ustrój odpowiedniej ilości tlenu, to wydzielamy większą część pożywnych składników niezużyta, zamiast połączyć ją z krwią.

Ostatecznym wynikiem tego, cośmy tu powiedzieli, jest: staranie się o należyte pożywienie i ruch. O pierwsze winna troszczyć się wyłącznie rodzina, o drugie także i szkoła. Uczyni ona zadość tym wymogom, przez pilne udzielanie prawidłowej nauki gimnastyki. Postawmy zatem ruch za główny cel nauki gimnastyki, i zbierzmy po krótkce korzyści zeń płynące a mianowicie: pobudzona czynność serca i płuc, przyspieszone krążenie krwi we wszystkich częściach ciała, odżywianie krwi za pomocą przyjmowania dobrych składników (przez zużywanie tychże), i wydzielanie złych (przez oddychanie, pocenie się i t. p.). Po odpowiednim ruchu, następuje zawsze głęboki i spokojny sen, którego dobroczynne skutki objawiają się głównie w czynnościach mózgu i własnościach psychicznych, a mianowicie samowiedza staje się jasną, wola silną, a przykre myśli ustępują miejsca rozniecone ochocie do życia. Tu więc okazuje się związek wychowania duchowego z cielesnem: mens sana i corpore sano. Pomimo tego ma przecież nauka gimnastyki swoich przeciwników i wrogów, gdy cel jej bywa nieznany, lub źle pojęty.

Dzieci muszą dlatego gimnastykować się, ażeby wykonywały ruch, a nie dlatego, aby się nauczyły spinania lub huśtania, albo by wykonywały marsze lub biegi. Gimnastyki nie można porównywać z innymi przedmiotami, które są dlatego, by się ich uczyć i nauczyć; ona nie jest przedmiotem, celem dla siebie, lecz tylko środkiem wychowawczym. Dzień w dzień słyszymy pytania: po co potrzebujemy tej gimnastyki? Dla czego dziewczęta nasze muszą się uczyć spinania, skoków i t. p.? Ponieważ uważamy ćwiczenia te za cel gimnastyki. Dziewczęta, zarówno jak i chłopcy, nie potrzebują ani spinań, ani skoków, ani biegu, ale potrzebują ruchu dla swego zdrowia; a dziewczęta więcej jeszcze, aniżeli chłopcy.

Projekt ustawy, przedłożony ostatnimi czasy izbie panów, przez p. ministra oświaty, znosi w § 3. gimnastykę, jako obowiązkowy dotychczas przedmiot dla dziewcząt. Może być ona wprowadzoną do planu nauk, tylko za przyzwoleniem krajowej Rady szkolnej. Nie pojmujemy, jakie to względy spowodowały taką zmianę. Ten sam ustęp wprowadza bowiem roboty kobiece ręczne, jako przedmiot obowiązkowy; dziewczę ma zatem, prócz zwykłych godzin szkolnych, siedzieć jeszcze 7 do 6 godzin przy szyciu, haftach i t. p. Nie potrzebuje więc ono więcej jeszcze ruchu? Czyż nie narażamy właśnie państwa na szkodę, jeśli wstrzymujemy fizyczny rozwój dziewcząt?

Im więcej młodzież żyje z przyrodą, im mniej

siedzi i uczy się, tem mniej też i potrzebuje odpowiedniej gimnastyki na sztucznych przyrządach. Im więcej zaś, jak w wielkich miastach, żyje młodzież w oddaleniu od wolnej przyrody, im więcej czasu spędza na nauce, tem potrzebniejszymi też są dla niej i zakłady do ćwiczeń cielesnych wszelkiego rodzaju. Na co bowiem przydadzą się człowiekowi, i najbogatsze wiadomości, jeśli mu nie dostaje największego skarbu, zdrowia? W miastach zatem potrzeba uprawiać gimnastykę tak dla chłopców, jak i dla dziewcząt, w pierwszym rzędzie ze względu na zdrowie. Do tego atoli potrzeba obszernych sal gimnastycznych, gdzie miałyby przystęp światło i powietrze w dostatecznej ilości, czego u nas po dziś dzień brakuje. Trudno zaprawdę uwierzyć, że nawet w nowych zabudowaniach szkolnych mieszczą się sale gimnastyczne w suterrenach (dowód, że cel gimnastyki źle pojęty). Nie osiągnie się celu, jeżeli w sali gimnastycznej wiele jest pięknych i dobrych przyrządów, a zbywa na świeżem powietrzu. Chłopiec uczy się wprawdzie gimnastyki, skacze, wspina się, ale tem nie zaspokaja jeszcze potrzeb swego zdrowia, owszem przeciwnie, w takich warunkach, gimnastyką sobie szkodzi. Wskutek ruchu bowiem przyspiesza się oddychanie, wzięwa przeto złe powietrze w podwójnej ilości. „Świeże powietrze jest pierwszym warunkiem do należytej pracy naszych narządów oddychowych i do zdrowego ich utrzymania. Świeżem i dobrem jest zaś powietrze, jeśli posiada należyta, oznaczoną ilość właściwych pierwiastków, a nie zawiera innych składników w postaci gazu, kurzu lub dymu, (kwas węglowy, wyziewy gnilne, gaz oświetlający, kurz, dym i t. p.), które mogą szkodzić tak organom oddychowym, jak i jakości krwi“. (Dr. Bock). Można więc sobie wyobrazić, jakie będzie powietrze w takich suterrenach, względnie salach gimnastycznych, które już samo przez się jest złe, jeżeli przez 3 lub 4 godziny, około 60 uczniów szybko oddęcha i w tym samym czasie kilkanaście płomieni gazowych, (lub większa jeszcze ilość lamp naftowych) zużywa i tak już skąpą ilość tlenu. Sale takie nie nadają się wcale do nauki gimnastyki. Nie szczędźmy więc tam, gdzie idzie o zdrowie, lecz starajmy się o sale przestronne i jasne, i baczmy na ich czystość. Aby nie tworzyć kurzu, trzeba kłaść twarde posadzki (jak w miastach niemieckich).

W drugim rzędzie postawmy nauce gimnastyki za cel rozwój wychowania narodowego. W zręczność i siłę, odwagę i krzepkość, energiję i rzutkość, silną wolę i wytrwałość, wyposażajmy młodzież naszą na pożytek i chwałę ojczyzny.

(Z niemieckiego przełożył) W. M.

ĆWICZENIA RZĘDOWE

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

e) Zmiany ustawień. Poznaliśmy już powyżej główne ustawienia oddziału i zmiany tychże, obecnie pokrótce nadmienimy o podrzędniejszych.

a) Z szyku w szereg ze zmianą frontu, przechodzimy albo za pomocą przeciwichodu całego oddziału, lub za pomocą przeciwichodu każdego plutonu z osobna,

(p. IV. 2. h, α) stosownie do czego rozkazuje nauczyciel:

„W oddziale (w plutonach) front i skrzydła zmień!”
 „W prawo — zwrot! Na lewo, przeciwko — dem!”

β) Z szyku obróconego skuteczniamy przemiany w inne ustawienia analogiczne jak ze szyku zasadniczego.

γ) Zmiana dwuszeregu we czwórki, zmiana dwuszeregu w szereg i na odwrót, dzieje się tak samo jak przy ćwiczeniach plutonu (p. IV. 2, e).

δ) Zmiana dwuszeregu w kolumnę.

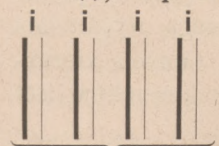
αα) w bok (na lewo lub prawo), za pomocą ustawienia w dwurzędzie.

Na rozkaz:

„Kolumna w lewo w prawo!”
 pluton będący na czele, ustawia się w dwurząd na rozkaz prowadzącego „Na lewo się ustaw!”

Poczem na rozkaz nauczyciela „Naprzód cho — dem!” wszystkie plutony postępują wprzód; a w miarę jak doszły na miejsce plutonu, który pierwszy w dwurząd był się ustawił, ustawiają się w dwurzędzie i postępują za nim.

ββ) w przód, (za pomocą zachodu). Na rozkaz:



Kol. dwuszereg. mna dwuszeregową, z której łatwo zwyczajną kolumnę uzyskać, rozkazem: „W dwurząd na lewo (prawo) się — ustaw!”

Na odwrót z kolumny formujemy dwuszereg, przemieniając takową najprzód w kolumnę dwuszeregową, poczem na rozkaz:

„W dwuszereg odpaść! — plutonami na lewo (prawo); za — chodź!”

każdy pluton zachodzi i łączy się z poprzedzającym w nieprzerwany dwuszereg.

γγ) w przód za pomocą skośnego pochodu. Na rozkaz:

„Kolumna w przód! — na lewo (prawo) — w skos!”
 „Naprzód cho — dem!”

każdy pluton dla siebie skuteczniea znany już sposobem (p. IV, 2, h, β.) przemianę dwuszeregu w dwurząd.

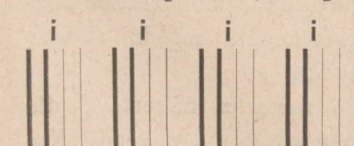
ε) Zmiana czwórek w kolumnę.

αα) w bok (na lewo, na prawo) za pomocą ustawienia w dwurzędzie. Na rozkaz:

„Kolumna — w lewo (w prawo)!”

pluton będący na czele ustawia się w dwurząd na rozkaz prowadzącego „W dwurząd, dwójkami na lewo (prawo) — front!”, a na rozkaz nauczyciela „Naprzód cho — dem!” postępują wszystkie plutony naprzód, a w miarę jak doszły na miejsce plutonu, który pierwszy frontował, nie zatrzymując się wcale, frontują także i dwurzędami postępują za nim.

ββ) w przód, za pomocą zachodu. Na rozkaz:



kol. czwórkowa

„Kolumna w przód, plutonami na prawo za — chodź!”
 każdy pluton czwórkami zachodzi w prawo) formując kolumnę czwórkową, z której na rozkaz: „W dwu-

rząd — dwójkami, w lewo — front!” przechodzimy w zwyczajną kolumnę.

Z kolumny formujemy czwórki, zmieniając takową w kolumnę czwórkową, poczem na rozkaz:

„We czwórki odpaść! — plutonami na lewo za — chodź!”
 wszystkie plutony zachodzą w prawo i łączą się jeden za drugim.

γγ) w przód za pomocą skośnego pochodu. Na rozkaz:

„Kolumna w przód! — na lewo — wskos!” „Naprzód cho — dem!”

każdy pluton dla siebie wykonywa przemianę z czwórek w dwurząd (p. IV. 2. h. γ).

3. Ćwiczenia z miejsca.

a) Pochody i biegi.

aa) czelny bądź szykiem, bądź kolumną. W drugim wypadku, baczą ćwiczący na należyty rozstęp plutonowy, jakoteż i na dokładne krycie.

bb) boczny ćwiczymy dwuszeregim, czwórkami, kolumną dwuszeregową i kolumną czwórkową.

b) Zachód.

aa) szykiem, zupełnie tak samo jak dwurzędem, wymaga atoli większej uwagi i baczności ze strony ćwiczących, z powodu długiego frontu, kolumną przy czem każdy pluton kolejno po sobie (dwurzędem zachodzi, na tem miejscu, w którym pluton będący na czele był zaszedł.

bb) dwuszeregim i czwórkami nie różni się wcale od podobnych ćwiczeń plutonem (p. IV. 3. b. α). Zachód kolumną dwuszeregową lub czwórkową jest trudnym i wymaga większej wprawy. Skrzydłowi będący na czele plutonów, muszą baczyć na rozstęp plutonowy i na równanie podczas zachodzenia.

c) Przeciwichód.

aa) całym oddziałem bądź dwuszeregim, bądź czwórkami.

bb) każdym plutonem z osobna a równocześnie w kolumnie dwuszeregowiej lub czwórkowej.

d) Zmiany ustawień podczas pochodu lub biegu.

11) Z szyku w dwuszereg: ćwierćobrotem jednostek.

22) Z dwuszeregu w szyk: musimy się najprzód ustawić: „W szyk, na lewo (na prawo) się, ustaw!” poczem dopiero wykonywamy pochód.

33) Z szyku we czwórki: ćwierćobrotem dwojek.

44) Z czwórek w szyk: ćwierćobrotem dwojek.

55) Z szyku w kolumnę:

aa) w bok tak samo jak na miejscu (p. V, 2, d, α).

bb) naprzód tak samo jak na miejscu (p. V, 2, d, γ).

66) Z kolumny w szyk:

aa) w bok tak, jak na miejscu (p. V. 2. d, α).

bb) naprzód tak, jak na miejscu (p. V. 2. d, β)

z tą różnicą, że pluton będący na czele postępuje tak długo drobnym chodem, dopóki wszystkie plutony nie wkroczyły w szyk, poczem nauczyciel rozkazuje: „Zwykłym cho — dem!”

77) Z dwuszeregu w kolumnę:

aa) w bok tak jak na miejscu (p. V, 2, e, δ, αα) z tą różnicą, że nauczyciel nie wydaje już więcej rozkazu „Naprzód, cho — dem!”

bb) wprzód jak na miejscu (p. V, 2, e, δ , $\gamma\gamma$).

88) Z kolumny w dwusereg jak na miejscu:

„W prawo (w lewo) — zwrot!“

„W dwusereg odpaść! — plutonami na lewo (prawo),
za — chodź!“

99) Z czwórek w kolumnę:

aa) w bok jak w miejscu (p. V, 2, e, ϵ , $\alpha\alpha$).

bb) w przód jak w miejscu (p. V, 2, e, ϵ , $\gamma\gamma$).

00) Z kolumny we czwórki:

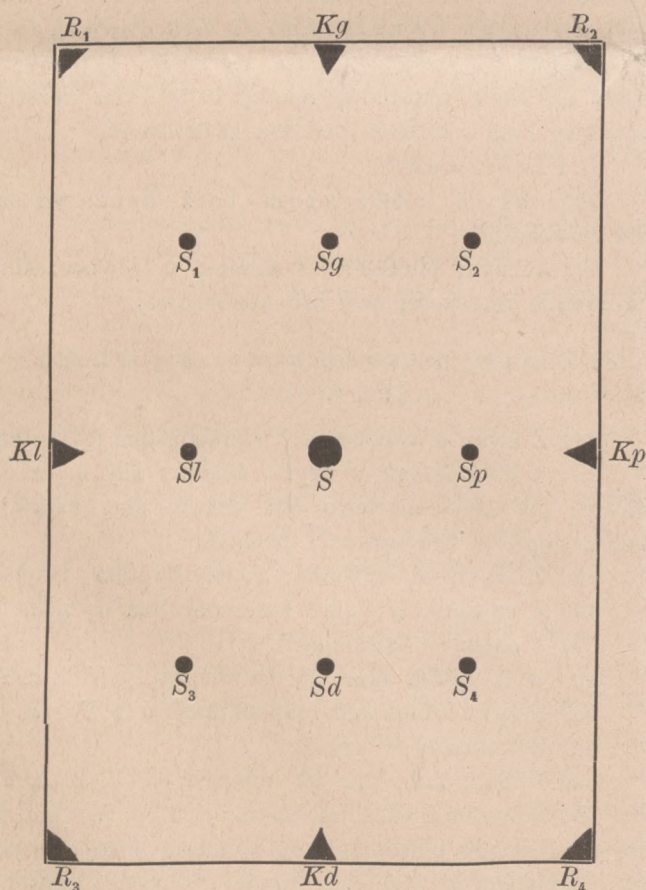
Jak na miejscu: „Dwójkami w prawo (w lewo) —
zwrot!“

„We czwórki odpaść! plutonami na lewo (prawo) za —
chodź!“

B. BOISKO DO ĆWICZEŃ I JEGO KIERUNKI.

Już przy nauce ćwiczeń wolnych postępowych, wspomnieliśmy o potrzebie dokładniejszego oznaczenia kierunków, na przestrzeni przeznaczonych do ćwiczeń wspólnych, by uniknąć jednostajności, a potrzeba ta jeszcze bardziej się uwydatnia przy ćwiczeniach rzędowych, zwłaszcza zaś przy pochodach, lub biegu i zmian tychże kierunków. Z tej przyczyny wytyczamy tak na boisku krytem, (w sali) jak i na otwartym, podane niżej kierunki, które otrzymują swe nazwy, by nauczyciel łatwiej mógł ćwiczących rozkazami swymi prowadzić.

Zwyczajnie sale gimnastyczne posiadają wolną zupełnie przestrzeń (konieczną do ćwiczeń wspólnych) mającą kształt prostokąta, w około którego zwyczajnie



na lewo lub na prawo postępujemy, jeśli nie ma innego rozkazu. Wytyczamy przeto najpierw cztery rogi pomienionego prostokąta = R_1, R_2, R_3, R_4 , na podłodze czarnym (lub czerwonym) pokostem (na otwartym boisku chorągiewkami czerwonymi). Każdy bok prostokąta dzielimy na dwie połowy, a przedziały wytyczamy w po-

wyższy sposób (na otwartym miejscu białymi chorągiewkami) i zowiemy kresami = Kg, Kd, Kl, Kp ,

Z połączenia tych ośmiu punktów między sobą, wynikają wszelkie możliwe kierunki, proste gdy z jednego punktu dążymy do drugiego w prostej linii, łukowe, gdy idąc z jednego punktu do drugiego, opisujemy łuk pojedynczy, wreszcie węzowe, jeśli opisujemy dwa łuki przeciwne sobie, a co do wielkości sobie równe.

W tym celu musimy bliżej określić każdy róg i kres, co zależy od stanowiska nauczyciela. Zwyczajnie staje nauczyciel, prowadząc bądź to ćwiczenia wolne, bądź rzędowe, przed jednym z krótszych boków prostokąta, zwrócony twarzą ku niemu. Natenczas rogi: R_1, R_2 zowią się górne; zaś R_3, R_4 są dolne; rogi R_1 i R_2 zowią się lewe; zaś R_3 i R_4 prawe.

Kres Kg nazywamy kresem górnym, kres Kd zaś dolnym, oba razem kresami średnimi. Kres Kl zowiemy lewym, zaś kres Kp kresem prawym, oba łącznie kresami pionowymi.

By ułatwić ćwiczącym postępowanie z jednego punktu do drugiego, wytyczamy jeszcze punkta pomocnicze, które służą najprzód do lepszego wytyczenia samych kierunków, poczem do zmian samych kierunków, oraz służą jako punkta środkowe kierunków kołowych.

Wytyczamy więc najpierw środek całego prostokąta — S , który jest zarazem środkiem największego koła, zowiącego się po krótku kołem. W połowie między kresem górnym a środkiem S , zaznaczamy środek koła górnego = Sg , tak samo między środkiem S , a kresem dolnym, środek koła dolnego = Sd . Oba te koła nie powinny się dotykać i łącznie zowią się też koła średnie.

(D. c. n.)

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

Festyn towarzystwa gimnastycznego „Sokół“. Szereg tegorocznych zabaw ogrodowych, rozpoczął świetnie festyn na górze zamkowej, urządzony na dniu 3. czerwca b. r. przez towarzystwo nasze, którego dochód przeznaczono na pomnożenie funduszu budowy sali.

Komitet urządzający zaciągnął w swoje szeregi znaczną ilość członków towarzystwa, zapewnił sobie protektorat starszych członków, rozesłał zaproszenia do osób znanych i poważanych w mieście naszym, wyłuszczając pokrótce cel towarzystwa i jego dążności, przypominał się w codziennych dziennikach, i w ten sposób starał się korzystać ze sposobności, ażeby dać znak życia, ażeby przypomnieć się jak najszerszym kołom publiczności.

Przy programie samego festynu położono nacisk na to, ażeby unikając przesady, dać publiczności rozrywkę, któraby trwale zająć mogła młodzież starszą i młodszą, pięć piękną i brzydką.

Więc były strzelania do tarcz z flobertów, dla młodzieży z dmuchawek, a dla pań z łuków o nagrody. Kto chciał spróbować siły, siedł w zawody z kamieniem, który trzeba było rzucić o 8 metrów w dal; a był to

kamień wielkości głowy dorosłego mężczyzny. Do miary siły służył siłomierz i ciężary, wreszcie o nagrodę kto najzręczniejszy, próbowała zręczności młodzież na żerdce ruchomej, ustawionej nisko przy ziemi. Dwie muzyki wojskowe pułków Parma i Packenj, szły w zawody o lepsze wykonanie dzieł koncertowych, a piękne panie ofiarowały łaskawe pośrednictwo, przy rozsprzedaży fantów bogato wyposażonej loteryi i bazaru, z ciastami i cukrami w osobnym namiocie. Dla porządku ustawiono bióro, zażaleń i punkt centralny oznaczono osobną flagą i postarano się o skrzętną usługę przy jadł i napojach.

Przy takich warunkach, powodzenie festynu było zapewnione, i udał się festyn świetnie pod każdym względem. Najlepszą miarą jest kasa.

Dochodu brutto było	1210 zł.
po odciążeniu wydatków	410 „
pozostało czystego	800 zł.

I niech co chcą mówią o pogodzie, o pierwszym festynie, nam się zdaje, że powodzenie i świetny rezultat zawdzięczamy publiczności, która uznaje dążności i cel chlubny towarzystwa naszego, a przyczyniła się do tego i gorliwa praca członków towarzystwa, którzy z prawdziwie młodzieńczym zapałem, rzucili się do dzieła. Oby ta jedność i gorliwość była przy nas zawsze tam, gdzie chodzi o pracę około dobra towarzystwa i kraju.

Dr. Łuczkiwicz.

Popis uczniów szkoły Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie, wraz z wycieczką odbył się dnia 27. Czerwca b. r. na dolince w lasku Pasiek Miejskich.

Do popisu stanęło 280 uczniów, którzy podług wieku, wzrostu i wyćwiczenia zostali podzieleni na 12 zastępów, a to w tym celu, by przy zawodach, z których głównie popis się składał, mniej więcej równe siły się mierzyły.

Popis rozpoczął pochód ozdobny, w którym uczniowie z dwuszeręgu, rozwijali się stopniowo we czwórki, ósemki a w końcu w szesnastki. Będąc ustawieni w szesnastki, po uzyskaniu należytego rozstępu, przerobili uczniowie w miejscu ruchy wolne czterotaktowe, których osnową były: podnoszenia ramion, rozkroki, wypady i przysiady. Poczem dalszym pochodem ze szesnastek odpadali w ósemki, z ósemek we czwórki, z czworek na końcu w dwuszeręg jako w pierwotne ustawienie.

Nastąpiły zawody w skoku w wyż z rozbiegu na trzech ustawionych skoczniach. Zastępy młodszych uczniów 1 i 2, 3 i 4, 5 i 6, łącznie współzawodniczyły ze sobą; najwyższy skok wynosił 130 ctm. Poczem starsi uczniowie, 7 z 8, 9 z 10, 11 z 12 zastępem walczyli o lepsze; najwyższy skok wynosił 160 ctm.

Po gorącej walce w skoku w wyż, każdy zastęp z osobna współzawodniczył o palmę pierwszeństwa w chyżości, we wspinaniu się na żerdziach pionowych i linach wiszących. Ponieważ jednak nie więcej jak ośmiu równocześnie mogło się wspinać, przeto zwycięzcy z ósemek w każdym zastępie musieli powtórnie współubiegać się, który z nich pierwszy dosięgnie szczytu wspinalni.

Po krótkim odpoczynku stanęły zastępy do zawodów w biegu do mety. Dla młodszych była meta na 100, dla starszych na 150 kroków oddaloną od miejsca

ustawienia. Uczniowie każdego zastępu z osobna współzawodniczyli między sobą, poczem zwycięzcy powtórnie o prym walczyli.

W ćwiczeniach dowolnych we wołyżowaniu na kozle wzdłuż brali udział starsi uczniowie (9 i 10 zastęp). Przeważnie wykonywali przeskoiki: rozkroczne przodem i tyłem, przewroty i przerzuty, a utrudniało się ćwiczenia podwyższaniem kozła i oddalaniem mostku (miejsca odbicia się) od tegoż.

Na zakończenie wykonywali najstarsi uczniowie, dowolne ćwiczenia na stałym poziomym drążku, okazując takowe z 3° i 4° stopnia trudności przeważnie z grup: wymyków, spierań, kołowrotów i wytrzymań, bądź to proste, bądź kombinowane.

Po tem przystąpiono do ogłoszenia wyników z ćwiczeń zawodowych, mianowicie do ogłoszenia zwycięzców i rozdzielenia nagród.

Po odbytej mozolnej pracy, przystąpiła młodzież do posiłku przyczem ochoczo się bawiła aż do zmroku. O godzinie 9 wieczorem powrócono do miasta.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Ćwiczenia zawodnicze w Towarzystwie gimnastycznym „Sokoł“ w Pradze, odbyły się na dniu 3. Marca b. r. wieczorem. Dostojni goście. przeważnie płeć piękna, zapełnili rozległe sale zakładu gimnastycznego. O 1/2 8 rozpoczęto pochodem ozdobnym, w którym wzięło udział 128 członków w ćwiczebnym ubraniu, przy odgłosie kapeli wojskowej. Poczem ćwiczyło się 9 zastępów na przyrządach z jedną zmianą. Ćwiczenia same podawały piękny obraz żywego ruchu i dziarskiej pracy sokolskiej. Nastąpiły zawody najwyćwiczeńszych członków na drążku, a mniej wyćwiczonych na poręczkach. Każdy ze zawodników musiał pięć ćwiczeń wykonać, z których dwa były dla wszystkich obowiązkowe, trzy zaś były dowolne. Trudny urząd sędziowski sprawowało grono nauczycielskie; każdy ze zawodników trzymał się dzielnie, a rozentuzjazmowana publiczność nie szczędziła takowym szczerych oklasków. Po ukończonych zawodach, wzięli wszyscy członkowie udział w wolnych ćwiczeniach wspólnych, i w ćwiczeniach zastępami na przyrządach, które przedstawiały piękny obraz metodycznego stopniowania w nauczaniu. Nastąpiły zawody w spieraniu ciężaru, ważącego 27 1/2 klg., do których zgłosiło się 6 członków. Zwycięzca jedną ręką bez wszelkiego zamachu podniósł ciężar 26 razy. Ostatnim punktem programu uroczystości, były zawody w przeskoku przez konia wzdłuż ustawionego, w których 12 członków wzięło udział. Wszyscy zawodnicy z lekkością przeskakiwali konia, musiano przeto jeszcze kozła przed koniem ustawić, lecz i to nie wystarczało, przystawiono jeszcze jednego kozła, tak że długość konia i obu kozłów wynosiła 5 mtr., poczem musiano przyrządy coraz wyżej podnosić i na nich wysokie kapelusze umieszczać, tak że nareszcie ostatni zwycięzca przy powyższej długości, musiał jeszcze 2 mtr. wysokość przeskoczyć. W końcu przystąpiło grono nauczycielskie do ogłoszenia zwycięzców, i do rozdania upominków. W zawodach na drążku: pierwszy zwycięzca Rafał Boh

(fotograf), drugi Wacław Tittl (kupiec). W zawodach na poręczkach: pierwszy Włodz. Babor (rzeźbiarz) drugi Hugo Müller (kupiec). W dźwiganiu ciężaru: pierwszy Józ. Vlk (prawnik), drugi Wacław Fiala (rzemieślnik). W zawodach w przeskoku na koniu wzdłuż: pierwszy Ed. Kaizl (prawnik), drugi Hugo Wusz (prawnik).

Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł” w Smichowie (przedmieście Pragi) liczy obecnie członków: 7 założycieli, 52 wspierających, a 84 ćwiczących. Majątek wynosi 1210 złr. Członkowie ćwiczą się trzy razy w tygodniu, w trzech zastępach.

Niemcy. Rząd w Düsseldorfie wydał z d. 9. Grudnia 1882. następujące rozporządzenie, dotyczące się nauki gimnastyki:

„Ze sprawozdań skutecznieionych na nasz rozkaz z 5. Listopada b. r. o stanie nauczania gimnastyki po publicznych szkołach naszego okręgu, spostrzegamy, że w wielu szkołach nauka gimnastyki, podczas półroczna zimowego nie bywa udzielana. Powyższa okoliczność zmusza nas zwrócić uwagę na to p. inspektorów okręgowych szkolnych, by ci się postarali o to, by także i w szkołach, które nie posiadają sal ćwiczebnych, nauka gimnastyki i podczas półroczna zimowego, także się odbywała, o ile na to pogoda i urządzenie boiska gimnastycznego zezwalają. Ćwiczenia zaś same winny się składać przeważnie z ćwiczeń wolnych, a szczególnie z ćwiczeń w pochodach biegu i skoku“.

Berlin. Na dniu 16. Marca odbył się publiczny egzamin słuchaczy kr. zakładu kształcenia nauczycieli gimnastyki, przed niemieckim Następcą tronu. Obecni byli minister oświaty p. Gossler, jakoteż i inni radcy ministeryjalni i szkolni. Kandydaci wykonali na rozkazy nauczyciela zakładu ćwiczenia wspólne żelaznemi laskami, które następcę tronu nader interesowały. Poczem cztery pary ćwiczyły szermierkę sieczną i kolną. Następnie wszyscy uczniowie ćwiczyli się na wspinalni, a mianowicie równocześnie 50 wstępowało i rączkowało, poczem w grupach po ośmiu gimnastykowali się na skośnej i poziomej drabinie, o żerdziach pionowych i linach. W końcu zaś wszyscy równocześnie wykonali wagę w zwieszeniu i podporze. Dalej robili rozmaite woltyże na koniu i na skrzyni (służącej w tym celu), potem na drążku, a w końcu skakali o tyczce w wyż, przeskoczywszy znaczną 220 ctm. wynoszącą wysokość. Inni kandydaci, którzy nie skakali, wykonywali ćwiczenia w mocowaniu się i w zapasach, poczem wspierali ciężki, dochodzące do 80 funtów wagi. Ostatnie ćwiczenia mocno zaciekały następcę tronu, który próbując je sam podniósł 30 klg ważące ciężki w góry po nad głowę. Rzucaniem oszczepów do tarczy, ukończono ćwiczenia przyrządowe. Ostatecznie wykonali słuchacze pochod ozdobny przy śpiewie. Następcę tronu wyraził swe zupełne zadowolenie i żał cesarza, że tenże nie mógł być obecnym na popisie. Upomniął gimnastyków, by tu uzyskaną wiedzę z zapalem i z poświęceniem udzielali dalej ku dobru całego narodu

Towarzystwo gimnastyczne w Stutgardzie urządziło 21. Stycznia b. r. publiczne ćwiczenia członków tego towarzystwa, na cele dobroczynne (na korzyść dotkniętych powodzią) w tamtejszej koncertowej sali śpiewackiej. Po deklamacjach, śpiewach, wykonanych li tylko przez gimnastyków, szczytem świetności tego występu, były ćwiczenia gimnastyczne wszystkich odcieni w systematycznym porządku odbyte. Przy wykonaniu ćwiczeń wolnych, w 3 dośrodkowych półkołach, przedstawiono kilka prawdziwie wspaniałych obrazów estetycznych. Ćwiczenia na koniu, drążku, które umyślnie do koncertowej sali sprowadzono, wypadły również świetnie. Gimnastycy złożyli przed licznie zebranymi gośćmi dowody nadzwyczajnej siły, zręczności i przytomności umysłu, które tylko gimnastyką zdobyć można. Uroczystość zakończyło umyślnie w tym celu ułożone komiczne przedstawienie Czysty dochód z tego przedstawienia, mimo bardzo niskiej ceny biletu wstępu, wynosił 350 marek.

Towarzystwo gimnastyczne w Gracu donosi w swem rocznem sprawozdaniu, że liczy 374 członków, z których 165 czynny bierze udział w ćwiczeniach. Szkoła Towarzystwa liczy 33 uczniów, a szkoła niedzielna 29 przemysłowców. Chór śpiewaków liczy 30 członków. Grono nauczycielskie składa się z 12 członków.

Belgija. Na zjeździe gimnastycznym jaki się ma odbyć r. b. w dniach 2., 3. i 4. Września w Liege, postawiono następujące sprawy pod obrady:

1. Ponieważ cel gimnastyki pedagogicznej jest rozwijanie harmonijne ciała, jak tego najlepiej dokonać?

a) Przez ćwiczenia wolne i

b) „ „ na przyborach.

2. Jakie są przybory najpotrzebniejsze dla szkoły?

3. W jakim zakresie szkoła winna się zajmować wychowaniem obywatelskiem młodzieży i jak tego ma dokonywać?

4. Jakim sposobem wprowadzić do szkół tak męzkich jako i żeńskich, mierzenie i ważenie dzieci?

5. O użytku drabinki poziomej w szkole dziewcząt.

XV. uroczystość federalna gimnastyków belgijskich odbędzie się w dniach 15., 16. i 17. Lipca b. r. w Gandawie, gdzie mają się odbywać ciekawe narady w sprawie gimnastyki szkolnej

Włochy. La Gimnastica Educativa ogłasza program tymczasowego kursu, jaki się odbywa w siedmiu miastach włoskich, dla wykształcenia nauczycieli gimnastyki dla szkół średnich. Kurs ten obejmuje następujące działy: 1. Gimnastyki teoretycznej i praktycznej. 2. Pedagogiki stosowanej 3. Historii gimnastyki. 4. Wiadomości z anatomii, fizjologii i higieny. 5. Ćwiczenia w śpiewie choralnym i 6. Praktyka specjalna ćwiczeń wojskowych, przepisanych programem dla szkół drugo-rzędnych.

Włochy. Sprawy dane na egzamin w królewskiej szkole normalnej gimnastycznej we Włoszech.

Historyja. Wyliczyć główne ćwiczenia, które u Greków stanowiły gimnastykę pedagogiczną, i wyka-

zać jak ćwiczeniami otrzymuje się ten cel podwójny: rozwijanie sił fizycznych, w harmonii z duchem, i przygotowanie młodzieży do trudów wojskowych.

Pedagogija. Wedle jakich zasad pedagogicznych, winny być dawane lekcje gimnastyki w szkołach średnich?

Osteologija. Jakie są ruchy prawidłowe stosu pacierzowego?

Fizjologija. Jakie są wyniki fizjologiczne z ćwiczeń gimnastycznych szczególnie u młodzieży?

Higiena. Jakich przepisów hienicznych domagać się należy, co do ubrania gimnastyków?

Teoryja. Utworzyć program lekcyi praktycznej, podzielonej na trzy części dla stu uczniów około 11—16 lat mających, którzy już wzięli dwadzieścia lekcyj?

Pierwsza część Ruchy wolne początkowe
a) Oznaczyć ich czas trwania b) Sposób w jaki uczniowie winni być pomieszczeni. c) Wyjaśnić ćwiczenia, ich połączenia i czas poświęcony każdemu.

Druga część. Ćwiczenia na przyborach a) oznaczyć czas trwania. b) Wykazać na wiele sekcji szkoła powinna być podzielona. c) Wyznaczyć dla każdej sekcji przybór do użycia i ćwiczenie do wykonania.

Trzecia część. Gry gimnastyczne i marsze
a) oznaczyć długość czasu b) Porozdzielać gry zwykłe na oddziały lub sekcje, i polecić wykonywać marsze zamiast gier.
(*Gymnastica educativa.*)

W Szwajcaryji w mieście Thun odbyło się w dniu 17. lutego b. r. uroczyste poświęcenie sztandaru, ofiarowanego towarzystwu gimnastycznemu, przez tutejsze panie. W przystrojonej sali zajęły miejsce na podwyższeniu panie w balowych strojach w liczbie 35. Przed niemi jaśniało 9 srebrnych pucharów (oznaki zwycięstwa), a po obu stronach sztandary wielu innych towarzystw gimnastycznych szwajcarskich. We środku sali zasiedli gimnastycy, którzy rozpoczęli akt poświęcenia, odpowiednim śpiewem choralnym, poczem jedna z pań oddając nowy sztandar założycielowi towarzystwa, przemówiła w następujący sposób: Według starego pięknego zwyczaju biorą i kobiety nasze żywy udział w staraniach mężczyzn ku pielęgnowaniu prawdziwego piękna, wspierają usiłowania, dążące do wzmocnienia ciała i duszy, które są również celem działalności naszych gimnastyków. Dla sprawy gimnastyki i jej dziarskich zwolenników, żywimy naszą sympatyję i cieszymy się, że dziś możemy złożyć jej dowód. Przyjmijcie od nas ten sztandar; niech on was wiedzie na wesołe gody, i niech wam powiewa w chlubnych zawodach dla sprawy ojczystej. Drugą częścią uroczystości był bal, a zakończył bankiet.

Towarzystwo gimnastyczne w Tryjeście (Il gymnastica Triestino) poczęło wydawać pismo jako swój organ dla popierania sprawy wychowania fizycznego z godłem: „Frangat non flectat“ to znaczy: „Choć mię męczyć będą, nie ugę się“. Redaktorem tego pisma został p. Gregor Draghicchio.

KRONIKA.

Komisja egzaminacyjna dla nauczycieli gimnastyki szkół średnich i seminarijów nauczycielskich, oznacza termin do składania egzaminów na ostatnie trzy dni w miesiącu Sierpniu r. b.

Kandydaci winni się przed czasem osobiście zgłosić do prezesa komisji egzaminacyjnej.

Kurs nauki fechtunku. P. Michał Starzewski w Krakowie podając do gazet wynik z swej pracy w nauczaniu fechtunku pisze: „Da Bóg doczekać, zaczęć udzielać fechtunku w miesiącu Wrześniu, oraz gimnastyki, której jest głównem zadaniem zrównanie klatki piersiowej i prostowanie kolumny pacierzowej; resztę sił fizycznych wyrabia fechtunek“.

Jakkolwiek dobry jest i fechtunek dla młodzieży, jednakże gimnastyki racjonalnie prowadzonej, nie zastąpi, w zdolności harmonijnego rozwijania wszystkich sił człowieka.

Czas by już był wielki, ażeby Kraków, mający w sobie tyle zakładów naukowych, pomyślał przecież i o Towarzystwie gimnastycznym.

W świecie gdzie się wychowaniem na seryjo zajmują, w jednym mieście bywa po kilkanaście i po kilkadziesiąt takich Towarzystw, przyczyniających się wiele do poprawy fizycznej młodzieży.

Domaganie się gimnastyki. Jedno z pism naszych powołując się na ubolewanie francuza pana Salicis (Enseignement primaire et apprentissage) „że dzieci w szkołach ludowych mało się uczą, a zato nabierają ospałości umysłu i ciała, jako następstw koniecznej bezczynności, na jaką są skazane w przepełnionych klasach; przez co tracą wszelką trzeźwość i boją się ciężkiej pracy“, domaga się koniecznie dla szkół tych gimnastyki i pracy ręcznej. „Bo ta przemiana pracy ręcznej i umysłowej, utrzymuje zawsze równowagę dzieci, wesołość ich i zdrowie, i stroni od zmęczenia. Jednostronny kierunek wychowania, zawsze jest błędny. Nie tylko moralnie i umysłowo, ale i fizycznie kształcić należy dzieci.“

Młodzież w Ameryce. „Pogoń“ Tarnowska z powodu zakazu sprzedaży tytoniu niepełnoletnim w New-Jersey w północno-amerykańskiej republice pisze:

„Ogólne dziś są skargi w Ameryce, że młode pokolenie zużywa się szybko i wczesnie, nieosiągając należytego stopnia siły fizycznej i zdrowia. Ćwiczenia gimnastyczne i wszystkie tego rodzaju zabawy, nieznajdą uznania wśród młodego pokolenia, ćmiącego od urodzenia nieleńwie papierosy, pijącego różne spirytualia i uganiającego się za... pięknosciami...“

Stare silniejsze pokolenie kiwa na to głowami, wspominając o czasach swej innej zupełnie młodości, i radzi nad zaprowadzeniem jakich igrzysk olimpijskich, ażeby się nauczono cześć mężką prawdziwie piękność i siłę“.

Nagroda królewska w Belgii, wynosząca 25.000 franków naznaczoną została r. b. za najlepsze dzieło traktujące: „O sposobie wprowadzenia do naszych zakładów naukowych ćwiczeń mięśniowych, z którymi winni się obznajmiać obywatele kraju wolnego, a które służą do wyrabiania siły w ludności“.

Wydatek na gimnastykę. Miasto Berlin w budżecie swem na r. b. na Wychowanie publiczne w rozdziale Nauczanie gimnastyki w szkołach chłopców, wyznaczyło 92.650 marek, co wynosi 115.812 franków. Suma piękna!

Kurs gimnastyczny tymczasowy otworzony w departamentach Turynu wykształcił 1091 nauczycieli, z tych

364 nauczycieli i 127 nauczycielek, otrzymało już dyplomy, a 292 nauczycieli i 318 nauczycielek, otrzyma je w przyszłym roku dopiero.

Odczyt. Właściciel instytutu leczniczo-gimnastycznego w Warszawie p. M. Olszewski, niedawno miał odczyt „O wpływie ruchu mięśniowego na nasz organizm”; specjalnie dla członków Towarzystwa Wioślarskiego.

Dziewiąta uroczystość federacji francuskich gimnastyków, odbyła się w Angouleme 13. i 14. Maja r. b. t. j. w niedzielę i w poniedziałek Zielonych Świątek.

Berlin. Miasto Berlin liczy 20 towarzystw gimnastycznych, które wszystkie łącznie tworzą berliński związek gimnastyczny.

W miasteczku Buckau w okręgu magdeburgskim (w Niemczech) liczącym 12.000 mieszkańców, istnieje towarzystwo gimnastyczne, cieszące się powodzeniem, liczy bowiem 84 ćwiczących członków.

Berlińskie towarzystwo nauczycieli szkół średnich omawiało na swem walnem zgromadzeniu, odbytem 17. stycznia b. r. bardzo wyczerpująco sprawę nauki gimnastyki. Przyjęto jako zasadę rozpraw poglądy prof. Dra Eulera, a mianowicie.

1. Nauka gimnastyki winna być obowiązkowo udzielaną w zimie i w lecie, wszystkim uczniom przynajmniej w dwóch godzinach tygodniowo oddzielnie, przez fachowo wykształconego nauczyciela.

2. Należy dołożyć usilnych starań, by każda szkoła publiczna miała własną salę i własne boisko gimnastyczne.

3. Uwalnianie uczniów od ćwiczeń, należy bardzo ograniczać.

Nowa sala gimnastyczna. Niedawno odbyło się uroczyste poświęcenie sali gimnastycznej, i oddanie jej do użytku gimnazjum w Marburgu. Młodzież szkolna i tłumnie zebrana publiczność, z zapalem przyjęła mowę dyrektora gimnazjum, w której tenże przypisał nauce gimnastyki wielkie znaczenie, jako dzielnemu czynnikowi wychowania fizycznego i zachęcał młodzież do ćwiczeń i hartu ciała, gdyż tego wymaga od nich obowiązek względem kraju i ojczyzny. Sala ma przestrzeni 200 mtr. kw. i wzorowe przyrządy, które są tak ustawione, że każdej chwili przenoszone być mogą. Podczas tej uroczystości, powstał nowy związek gimnastyczny, złożony z docentów tamtejszego uniwersytetu i nauczycieli gimnazjalnych, w celu pielegnowania gimnastyki w kołach wykształconych.

Związek nauczycielek gimnastyki. W Niemczech zajmują się i kobiety bardzo gorliwie sprawą nauki gimnastyki. Ze stowarzyszeń gimnastycznych żeńskich, bardzo pomyślnie rozwija się związek nauczycielek gimnastyki w Wrocławiu. Członkowie tego związku, gimnastykują się raz na tydzień w miejskiej sali gimnastycznej, którą im magistrat do bezpłatnego użytku odstępuje. Oprócz tego odbywają się tu miesięczne zgromadzenia, na których omawiają sprawy, dotyczące gimnastyki dziewczęcej, i krytykują pojawiające się utwory literackie tego kierunku. Przez to towarzyskie zjednoczenie zyskuje racjonalna gimnastyka wiele na wartości i wzniosłem pojęciu jej zadania, dla dziewcząt, i zachęca członków związku, do chlubnej pracy w kierunku wychowania fizycznego, poruczonych ich opiece dziewcząt. Na dwunastu zgromadzeniach odbytych roku zeszłego, omawiano między innymi: O znaczeniu ćwiczeń gimnastycznych dla kobiet dorosłych, ze stanowiska

zdrowotnego, moralnego i estetycznego; O użyciu przyrządów do gimnastyki dziewczęcej i inne.

Wiedeński związek nauczycieli gimnastyki odbył walne zgromadzenie dnia 8. lutego b. r., na którym postanowiono, wnieść petycję do Rady państwa o zatrzymanie nauki gimnastyki, jako przedmiotu obowiązkowego w ludowych szkołach dziewcząt.

Staraniem towarzystw gimnastycznych w Karyntyi, z których najstarsze w Celowcu przed 20 laty założone zostało, wprowadzono jeszcze w roku 1870 naukę gimnastyki, obowiązkowo we wszystkich zakładach naukowych męskich i żeńskich. Od tego czasu zainteresowano się więcej gimnastyką, na co szczególnie wpłynęły częste uroczystości gimnastyczne, urządzane w Celowcu i Villach.

BIBLIOGRAFIJA

dzieł treści gimnastycznej.

Podręcznik dla nauczycieli gimnastyki, polecony przez władze szkolne włoskie, składa się z dwóch części i dodatku.

Przedmowa traktuje o dobroczynnym wpływie gimnastyki wychowawczej. Pierwsza część poświęcona jest: Porządkowi prawodawczemu rzeczy, a druga podzielona na sześć rozdziałów zamyka: 1. Ćwiczenia gimnastyczne i ich podział na klasy szkół niższych. 2. Ćwiczenia gimnastyczne i ich podział na klasy szkół gimnazjalnych, czyli kurs drugi 3. Tożsamo kurs trzeci. 4. Tożsamo kurs czwarty. 5. Gdy gimnastyczne. 6. Tablice synoptyczne, lekcje dydaktyczne i podział ich na kurs zimowy gimnastyki dla kobiet.

Pierwszy dodatek mówi: o ćwiczeniach z laską Jaegera i ich podziale. Drugi zawiera streszczoną historję gimnastyki, od jej początku aż do gimnastyki nowożytnej we Włoszech (sześć rozdziałów). Trzeci pomieszcza śpiewy gimnastyczne wraz z muzyką dla szkół.

Guide pour l'enseignement de la Gymnastique des Filles a l'usage des Ecoles primaires; de Pensionnat. et des Etablissements d'instruction moyenne par M. Docx. Bruxelles (100 rycin w tekście) 1 fr.

Guide pour l'enseignement de la Gymnastique des Garçons a l'usage des Ecoles primaire et moyennes, des athenees et des colleges przez Tegoż (235 figur) 1 fr. 50.

Guide pour l'enseignement de la Gymnastique des Filles... a l'usage a l'institutions et des normalistes... przez Tegoż (108 figur) 2 fr. 50.

Guide pour l'enseignement de la Gymnastique des Garçons... a l'usage des instituteurs et des normalistes. Przez Tegoż... (250 figur) 3 fr. 75.

Dziela te napisane wedle programu urzędowego, zostały aprobowane przez Radę Higieniczną, i przyjęte przez Komisję centralną dla szkół ludowych i średnich, i specjalną komisję dla nauki gimnastyki w zakładach naukowych Państwa.

Do dzisiejszego numeru „Przewodnika gimnastycznego“ dołącza się litografowana tablica odnosząca się do artykułu p. Durskiego „O ćwiczeniach rzędowych.“

Treść: Jaki cel ma nauka gimnastyki w mieście. — Ćwiczenia rzędowe. (Ciąg dalszy). — Sprawy towarzystwa gimnastycznego „Sokol“ we Lwowie. — Sprawy towarzystw gimnastycznych zagranicznych. — Kronika. — Bibliografia.