

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół” 1. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie		Półroczn.	
	1 zł.	20 ct.	65 ct.	
Miejscowa bez przesyłki	1	30	70	
z przesyłką	1	50	80	
Zamiejscowa	1	50	80	

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

CZERWIEC

1888

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Kąpiele zimne

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

Zbliżająca się pora kąpielowa zachęca nas do zrobienia kilku uwag w sprawie kąpeli, bardzo ważnego czynnika higienicznego, który niestety nie doczekał się należnego mu uznania nawet wśród najoświecenijszych narodów. Znakomity higienista powiedział, że miarą oświecenia narodu jest ilość użytego mydła, nam się wydaje słuszniejszym twierdzenie, że miarą troskliwości o zdrowie jest ilość użytych kąpielei. A niestety pod tym względem jesteśmy bardzo zacofani, w ogóle bowiem dla zdrowia mało robimy, a używanie kąpeli, które powinno być powszednie i jak najbardziej rozpowszechnione pośród wszystkich klas społecznych, należy do rzeczy bardzo wyjątkowych nawet u kobiet klas oświeconych, które o zewnętrznej stronie ustroju więcej jak mężczyźni pamiętają. Poruszając kwestję kąpeli, mamy zamiar wykazać fizjologiczne i higieniczne znaczenie kąpeli, zaznajomić z sposobem użycia i przypomnieć przesady rozpowszechnione, a dotyczące ich używania w celu ich wyrugowania. Dla dokładnego zrozumienia fizjologicznego działania wypada w krótkości przypomnieć anatomiczną budowę skóry i jej fizjologję, czyli czynność skóry. Skóra nasz pancerz przeciwko różnorodnym szkodliwym wpływom świata zewnętrznego, składa się z trzech warstw: zewnętrznej czyli naskórkowej, pod nią ułożonej warstwy skóry właściwej i trzeciej warstwy podskórnej czyli tłuszczowej. Pierwsza składa się z kilku warstw komórek, z których powierzchowne są mocno stężałe czyli zrogowaciałe i one właśnie tworzą pancerz, który z jednej strony utrudnia waporowanie z drugiej zaś strony przeszkadza dostaniu się do skóry szkodliwych i trujących płynów, a jako zły przewodnik ciepła nie dozwala na zbyt nagłe oziębienie skóry i trudniej przyjmuje ciepło, powłoka zaś tłuszczowa zawsze naskórek pokrywająca, utrudnia dostanie się przez skórę trucizn gazowych. Warstwa skóry właściwej składająca się z utkanka tkanki łącznej i elastycznej t. j. cieniuchnych niteczek i mikroskopijnych komórek zawiera w sobie wszelkiego rodzaju naczynia t. j. tętnice, żyły, na-

czynia limfatyczne wreszcie nerwy, torebki włosowe, gruczoły tłuszczowe i potne, a jej elastyczność stawia opór wszelkim urazom. Trzecia warstwa, w której znajduje się wiele tłuszczu osłania pod nią ułożone części składowe ustroju i nadaje ciału pulchność i miłe estetyczne kształty.

Podobnie jak przez płuca tracimy przez skórę wodę, kwas węglowy i azot, a prawdopodobnie w bardzo nieznacznej ilości przyjmujemy kwasowód czyli tlen; a czynność tę nazywamy oddychaniem skóry. Prócz tego wydziela się przez skórę pot i tłuszcz, a mianowicie gruczoły potne dostarczają skórze nie tylko potu, ale i tłuszczu, a tak zwane gruczoły tłuszczowe obok utkanka włosowego ułożone, mają główne przeznaczenie dostarczania włosom tłuszczu. Najgłówniejszą zaś czynnością całej skóry jest regulowanie ciepłoty, co ona uskutecznia za pośrednictwem naczyń krwionośnych i nerwów. Bez względu na porę roku ciepłota skóry wynosi 32° C., a że w naszym klimacie ciepłota powietrza jest zawsze niższą, przeto przez skórę utracamy ciągle ciepło i ta utrata zapobiega podwyższeniu się ciepłoty ciała, które musiałoby w krótkim czasie taki stopień osiągnąć, jakiego ciało znieśoby nie zdołało. Nieobojętną jest rzeczą, czy regulowanie ciepłoty i wydzielanie skóry odpowiednio się odbywa, a doświadczenie z rozległym oparzeniem i pokrywaniem skóry zwierząt nieprzepuszczającymi ciałami, kończące się śmiercią, dowodzą szkodliwości powstrzymania wydzielniczych czynności skóry. Złe skutki przebiegów wywołanych nagłymi zmianami ciepłoty, należy także tłumaczyć zmianą wydzielniczych własności skóry. Po tem pobieżnym szkicu anatomicznym i fizjologicznym przychodzimy do rozbiórki działania kąpeli zimnej. Rozumiejac przez kąpiel zimną — kąpiel, której woda ma ciepłotę 18—25 C. czyli 14½—20° R. niższe bowiem ciepłoty najczęściej są zdrowiu szkodliwe — pojmujemy, że przedewszystkiem musi ciało utracić ciepło przy zetknięciu się z chłodniejszą od ciała wodą i dlatego powinno ono mieć pewien zapas ciepła, czyli powinno być rozgrzane. Stąd więc wynika pierwsza najważniejsza reguła, że przed kąpielą zimną nie należy ochładzać ciała, ale przeciwnie ono powinno być rozgrzane, a nawet okrycie potem bynajmniej nie przeciwwskazuje kąpeli, a tylko w takim razie kąpiel zimna może zaszkodzić, gdy ciało jest

ochłodzone, albowiem przy braku zapasu ciepła zawiele ciepła ustrój traci. Przez zetknięcie się skóry z zimniejszą wodą powstaje w pierwszym rzędzie skurcz naczyń krwionośnych, a w następstwie jego krew umyka do naczyń krwionośnych wewnętrznych organów. Jeżeli skutkiem ogrzania skóra w rozszerzonych naczyniach zawiera dużo krwi, część jej przejdzie do naczyń wewnętrznych organów i przez to powstaje miłe uczucie chłodu, które dopóty jest przyjemne, dopóki dostateczna ilość krwi w naczyniach skóry się znajduje, w przeciwnym razie, gdy przy małej ilości krwi w skórze skutkiem kąpieli odciągającej ciepło następuje nagle skurcz w naczyniach skóry, wówczas w następstwie nagłego przejścia krwi do wewnętrznych organów uczujemy niemiłe wrażenie zimna, a równocześnie przepełnienie krwią wewnętrznych narządów może być bezpośrednią lub pośrednią przyczyną choroby. Stąd wypływa drugie ważne prawidło, że w kąpieli przebywać powinno się tak długo, jak długo doznajemy miłego wrażenia chłodu, a nigdy niepowinniśmy doprowadzać do oziębienia jako wręcz szkodliwego, a zapowiadającego się dreszczykiem. A ponieważ po wyjściu z kąpieli skóra mokra styka się z powietrzem, należy baczyć, aby ciepłota otaczającego powietrza nie była zachłodna, czyli innemi słowy nie powinniśmy się kąpać w zimnej wodzie, jeśli ciepłota powietrza jest niższą jak 18—20° C. (14½ do 16° R.), w tych warunkach nabawić się łatwo cierpienia reumatycznych, nerwowych lub zбоceń w drogach oddechowych, które tem łatwiej powstają im niższą jest ciepłota wody, a wprost lekceważeniem zdrowia, jeśli nie szaleństwem należy piętnować postępowanie tych, którzy prawie w zimnej jak lód wodzie się kąpią.

Bardzo ważną rzeczą jest stan wewnętrznych organów, a gdy na takowy w zwykłych warunkach trawienie wpływa wskazanem jest, aby kąpać się w takiej porze, kiedy trawienie nie odbywa się w całej pełni, a więc nie wolno się kąpać bezpośrednio po jedzeniu, ale w 2—3 godzin po jedzeniu, najkorzystniej zaś zrana przed jedzeniem lub po lekkim posiłku, gdy przytem ciało nasze ma zapas ciepła lub po forsowniczonym ruchu jak n. p. ćwiczeniach gimnastycznych, albo przechadzce, przy czem jednak zwracać należy uwagę, aby ani czynność serca ani oddychanie nie było zbyt przyspieszone. Po tych ogólnych uwagach nie wiele pozostaje do powiedzenia o rozmaitych rodzajach kąpieli. Najczęściej kąpiemy się w basenach, o wodzie leniwo lub raźniej płynącej, w stawach i rzekach i tu pora dnia jest prawie obojętną, zawsze jednak pamiętać należy, aby ciało było ogrzane i że dłużej nad ½—1 minuty ciągle się ruszając lub pływając, przebywać nie należy. Bezpośrednio po kąpieli powinno się całe ciało dokładnie wytrzeć, przy czem równie troskliwie należy osuszyć nogi jak i głowę, a potem jest znowu wskazany ruch tem szybszy, im silniej uczuwamy ochłodzenie. Jazda z kąpieli co wygodnisie i panie używają może stać się bardzo łatwo szkodliwą.

W braku odpowiednich basenów używamy zi-

mnych obmywań, do których powyżej przytoczone prawidła się stosują. Uskuteczniamy je w następujący sposób; bezpośrednio po wstaniu wchodzi się w blaszane naczynie 3—4 stóp obszerne, a 4—6 cali wysokie, dnia poprzedniego napełnione wodą, do której przed wstaniem dodano tyle ciepłej wody, aby uzyskać odpowiednią ciepłotę i całe ciało obmywa się wielką gąbką dużo wody zawierającą, przy czem głowy się nie zmywa, a plecy się obmywa najkorzystniej przez wyciśnięcie gąbki mocno napojonej wodą. I tutaj ważną jest rzeczą ciepłota powietrza, a więc pokój powinien mieć temperaturę 16—20° C.; po kąpieli zaś należy dokładnie osuszyć ciało przez nacieranie i potem należy użyć przechadzki na wolnem powietrzu, jeśli ciepłota powietrza jest odpowiednią, a więc nie niższą nad 16° C., albo gdy pogoda nie sprzyja lub powietrze chłodniejsze swobodne ruchy gimnastyczne w pokoju dobrze przewietrzonym, pokrzepiają ciało i wynagradzają utraconą ciepłotę. Obmywanie można zastosować w wieku dziecięcym, ale nie przed 4tym rokiem życia, a co się tyczy ciepłoty wody, to najkorzystniej zwolna przyzwyczajać do coraz chłodniejszej, rozpoczynając od 35° C. (28° R.) i co drugi dzień zniżając takową o 1°. Obmywanie poniżej 25° C. (20° R.) źle znoszą dzieci i chudzi, a tylko u przyzwyczajonych i dobrze zahartowanych wolno wody o jeszcze niższej ciepłocie używać, nigdy jednak zimniejszej jak 18° C. Często używamy nacierania prześcieradłami szczególnie w celach leczniczych. Gdy ten sposób zastosowania wody wymaga fachowej pomocy, nie będziemy go szczegółowo opisywali tem bardziej, że jak powiedziano używamy go w celach leczniczych, przypomnimy tylko co często w praktyce przeocza, że zwilżone prześcieradło powinno dokładnie pokrywać całe ciało, ile możności szczelnie obwinięte około szyji i powinno otaczać także stopy, które na podstawie nie mokrej najlepiej na płaskim korku spoczywać powinny. Woda, w której zanurza się prześcieradło nie powinna być zimniejszą nad 15° C., a z początku należy używać wody znacznie cieplejszej t. j. od 22° C., a nawet u bardzo wrażliwych wyżej. Następowe nacieranie suchem prześcieradłem powinno osuszyć dokładnie całe ciało i wywołać zarumienienie się skóry. Po natarciu, (a nawet przed natarciem szczególnie u osłabionych) jest wskazane użycie lekkiego posiłku i ruch na świeżem powietrzu.

Dość rozpowszechnione u nas, a znacznie więcej w Niemczech i Francji są tak zwane kąpiele tuszowe. Rozróżniamy dwa rodzaje tuszów, tak zwane deszczykowe i strumieniowe, czyli tusz gruby. Najróżnorodniejsze przyrządy do tuszów używane mają główną wadę, że są za drogie, a ze stanowiska lekarskiego poważną, ujemną stroną tego rodzaju kąpieli jest, że nieumiejętnie używane mogą wywołać podrażnienie nerwów skutkiem nagłego odciągania ciepła i często są przyczyną rozmaitych chorób nerwowych i zбоceń reumatycznych. Tuszowe kąpiele w połączeniu z parnią są bardzo odpowiednie, nie ma bowiem obawy złych następstw zanagłego oziębienia, gdy ciało ma poważny zasób ciepła. Najgłówniejszym warunkiem w razie używania kąpieli tuszowych jest, aby je używać w ocieplonym pokoju, nie za zimne i co

stanowiliśmy uprosić na zastępcę prezesa, a nie zastawszy Go w domu, prosiliśmy panią domu, aby była naszą orędowniczką. — Co nam przyrzekła tego dokonała.

Szczęśliwi z pomyślnego obrotu rzeczy ułożyliśmy podanie, pięć egzemplarzy statutu odbił nam na hektografie ówczesny członek p. Stanisław Jakliński, a tak należycie podpisane i osteplowane akta wysłaliśmy do Wysokiego c. k. Namiestnictwa przez tarnowskie c. k. Starostwo.

Podanie nasze po dwakroć było nam zwracane, a to z winy naszej, po pierwsze nie załączyliśmy przyzwolenia lwowskiego Sokoła na utworzenie filji, po drugie nie dołączyliśmy odezwy Rady gminnej, iż w razie rozwiązania Towarzystwa przejmie majątek cały Sokoła, aby później tenże zwrócić innemu Towarzystwu, któreby miało te same cele.

Należało nadać ducha temu dopiero w zarodzie istniejącemu Towarzystwu, potrzeba było dołożyć pracy, aby myśl rzucona przynajmniej zakiełkowała. Dnia 20. listopada rozpoczęliśmy ćwiczenia w auli gimnastycznej za przyzwoleniem dyrekcji gimnazjalnej. Ćwiczenia odbywały się we wtorki i piątki od godziny 7—8 wieczorem. Godzina ta okazała się niestósowną przeto zmieniliśmy takową na godzinę od 6—7 wieczorem, a nadto przełożyliśmy dnie i ćwiczymy do dziś dnia w poniedziałki, czwartki i soboty.

Na pierwsze ćwiczenie stanęło 12 ćwiczących poważnych członków pomiędzy rokiem 40 a 60, a stojąc na podwyższeniu zacząłem wolne ćwiczenia. Godziny ubiegały nam szybko, ochoty było dość, a wieczory uprzyjemniał nam swoim wesołym humorem jeden z członków. Nie byliśmy jeszcze ukonstytuowani, nie mieliśmy jeszcze wydziału, przyjęcie przeto członków odbywało się przez baletowanie po każdorazowym ćwiczeniu.

Aby tem szybciej urzeczywistnić ideę sokołą, kierownik ogłosił odczyt plakatami pod tytułem: „Zarys historyczny rozwoju gimnastyki od najdawniejszych czasów, aż do dnia dzisiejszego i fizjologiczne znaczenie ćwiczeń cielesnych“. Odczyt ten nie przyniósł oczekiwanych rezultatów, dochodu bowiem brutto zebraliśmy 2 zł.! To jednak nie zraziło nas, a trudności napotykanne dodały nam niejako bodźca do wytrwania na raz wytkniętej drodze.

Dnia 11. stycznia 1884 r. zwołaliśmy Walne Zgromadzenie, aby rozszerzyć zakres działania. Po krótkiej przemowie kierownika przystąpiono do głosowania. Na prezesa wybrano p. dyrektora Br. Trzaskowskiego, na zastępcę tegoż p. Józefa Nedoka prof. gimn., a do Wydziału weszli pp. Wilhelm Müldner jako skarbnik, Jan Kornicki jako sekretarz, Wilhelm Łopatynier i Freppel na zastępców, Dr. Glazer Ludwik i Zygmunt Wiśniewski. Wybór Wydziału był tylko na papierze, dopiero dnia 30. listopada 1884 r. kiedy nadeszły potwierdzone statuta odetchnęliśmy nieco, mieliśmy bowiem podstawę wystąpienia na zewnątrz — przeto dnia 11. stycznia 1885 r. zwołaliśmy Walne Zgromadzenie, a wtedy liczyło już Towarzystwo 68 członków. Do powzięcia uchwał potrzebna była połowa członków. Po całogodzinem oczekiwaniu nie zebrała się potrzebna ilość członków,

przeto odroczyliśmy posiedzenie na następną niedzielę. Zauważyć tu należy, iż Walne Zgromadzenia w ogólności nigdy od pierwszego razu nie udają się, członkowie bowiem chętnie płacą nałożony na nich haracz, myśląc, iż tem okupują zarazem i spokój, aby nie pokazywać się na zebraniach i nie myśleć o dobru Towarzystwa.

Na ponownem zebraniu, któremu przewodniczył prezes p. Br. Trzaskowski, kierownik odczytał rozprawkę na temat: „O gimnastyce ze stanowiska ekonomji społecznej“, a następnie przystąpiono do wyboru: prezesem obrano p. dyrektora Br. Trzaskowskiego, a zastępcą tegoż p. Fr. Sichrawę; do Wydziału weszli pp. Wilhelm Müldner, Koszykiewicz Michał założyciel oddziału Sokoła w Oświęcimie, Baum Kamil i Ignacy Przybylkiewicz, na zastępców wybrano prof. Stanisława Matwija i Dra Karola Biegańskiego założyciela Sokoła w Jasle. (Dok. nast.).

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

Jak już wspomnieliśmy, polegają ruchy tułowia (głowy) i kończyn na zmianie położeń poszczególnych części ciała. Z przyczyny, że położenia zmieniać możemy przez podnoszenie, opuszczenie, przenoszenie, uginanie, prostowanie, zwracanie i odwracanie, dzielimy wszystkie ćwiczenia na:

1. *Podnoszenie — opuszczenie* kończyn.
2. *Przenoszenie* tułowia (głowy) i kończyn.
3. *Uginanie (naginanie) prostowanie* tułowia (głowy) i kończyn.
4. *Zwracanie — odwracanie* tułowia (głowy) i kończyn.
5. *Woltyże*.

A. Ćwiczenia tułowia (głowy) *)

1. *Naginanie — prostowanie* tułowia (głowy).

Tułów (głowę) naginamy w dane położenie tylko z położenia pionowego. Nagiać tułów (głowę) w dane położenie lub z tegoż go wyprostować możemy w sposób trojaki a) bezpośrednio, b) łukiem lub c) kołem. W pierwszym razie zowiemy ruch ten poprostu „naginanie — prostowanie“, w drugim „naginanie — prostowanie łukiem“, w trzecim „naginanie — prostowanie kołem“.

a) Naginanie — prostowanie bezpośrednio skuteczniamy, jeżeli z położenia pionowego nagniemy tułów (głowę) w położenie dane drogą najkrótszą.

*) Przy ćwiczeniach głową, które przytaczamy jedynie dla całości systemu, jakoteż dla okazania podobieństwa gibkości szyi i przegubu lędźwiowego, należy być ostrożnym i ograniczyć się w każdej lekcyi gimnastyki do kilku zaledwie ruchów; dłuższe bowiem naginanie, zwracanie lub krążenie głową sprowadza zawrót głowy, silny bezpotrzebny napływ krwi do głowy, szum w uszach i t. p. Byłoby zatem rzeczą wskazaną ćwiczeń tych dla powyższych powodów wcale nie przerabiać témbardziej, że mięśnie szyi, o których wzmocnienie nam przy tych ćwiczeniach chodzi, mimowoli ćwiczymy przy ruchach ramion i tułowia.

b) Naginanie — prostowanie łukiem wykonywamy w ten sposób, że zanim w dane położenie tułów (głowę) nagniemy, przechodzimy położenia inne opisując nim $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ łuku całego koła n. p. Nagnij tułów wprzód — $\frac{1}{4}$ łukiem w lewo — raz! Na raz — naginamy tułów w lewo, a stąd nie zatrzymując się w tém nagięciu, przenosimy go do nagięcia wprzód, na dwa — prostujemy tułów, albo bezpośrednio, albo łukiem tymsamym, albo łukiem przeciwnym.

Łuk, który przy „naginanii tułowia (głowy) łukiem“ w powietrzu opisujemy, może wynosić $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{8}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{5}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{7}{8}$ części całego koła, jak niemniej możemy go wykonywać w lewo lub w prawo, wprzód lub wstecz. Z tego powodu należy przy naginaniu łukiem określić dokładnie ćwiczącym, jak wielkim ma być łuk i w którą go wykonać mają stronę.

Możliwe naginania łukiem są:

Nagnij tułów (głowę) wprzód [wprzód lewo (prawo)] — $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ i t. d. $\frac{3}{4}$ łukiem w lewo (prawo).

Nagnij tułów (głowę) wstecz [wstecz lewo (prawo)] $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ i t. d. łukiem w lewo (prawo).

Nagnij tułów (głowę) w lewo (prawo) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ i t. d. łukiem wprzód (wstecz).

c) Naginanie — prostowanie kołem otrzymamy, jeżeli tułowiem (głową), przedtém nim go w dane położenie nagniemy, zakreślimy w powietrzu koło. Koło możemy zakreślić w lewo, w prawo, wprzód, wstecz, a rozpoczynamy je zawsze od tego położenia, w które tułów (głowę) nagiąć mamy n. p. Nagnij tułów (głowę) wprzód — kołem w lewo — raz! Na raz naginamy tułów z położenia pionowego wprzód, stąd w lewo, wstecz, w prawo i napowrót wprzód — na dwa — wracamy do położenia pionowego, albo bezpośrednio prostując tułów, albo znowu kołem, jednak w przeciwnym kierunku opisanym. Podobnie wykonujemy:

Nagnij tułów (głowę) wprzód [wprzód w lewo] — [wprzód w prawo] — kołem w prawo (w lewo).

Nagnij tułów (głowę) wstecz — [wstecz w lewo] — [wstecz w prawo] — kołem w prawo (lewo).

Nagnij tułów (głowę) w lewo (prawo) — kołem wprzód (wstecz).

2. Przenoszenie tułowia (głowy).

Przeniesienie tułów (głowę) z jednego nagięcia w nagięcie inne, zowiemy przenoszeniem tułowia (głowy). Jeżeli tułów w pewnym kierunku nagięty, przeniesimy drogą najkrótszą w nagięcie inne, natenczas wykonaliśmy przenoszenie bezpośrednio n. p. z nagięcia wprzód — przeniesienie tułów drogą najkrótszą w nagięcie wstecz; jeżeli go przeniesimy w to samo nagięcie drogą uboczną, dłuższą — powstanie przenoszenie łukiem n. p. z nagięcia wprzód — przeniesienie tułów łukiem w nagięcie wstecz, przechodząc pośrednio nagięcie „wprzód w lewo (w prawo)“ — „w bok w lewo (prawo)“ — „wstecz w lewo (prawo)“; jeżeli w końcu nagięty tułów przenosimy z jednego położenia, w położenie przyległe pierwszemu, z tego w następne i t. d., aż wrócimy do położenia pierwotnego, powstaje przenoszenie kołem, czyli krążenie tułowia.

Przy przenoszeniu tułowia łukiem i kołem różniamy łuk (koło) w lewo — prawo, wprzód i wstecz.

3. Zwracanie — odwracanie tułowia (głowy).

Zwrócić tułów (głowę) w lewo lub prawo około jego osi długości, o ile na to budowa ciała pozwala, bez poruszenia nóg z miejsca, nazywamy zwrotem, zaś ruch przeciwny pierwszemu — odwrotem tułowia (głowy).

I przy tych ćwiczeniach rozróżniamy a) zwracanie bezpośrednio i b) zwracanie łukiem.

a) Bezpośrednio zwracamy tułów (głowę), gdy z położenia normalnego zwrócimy go drogą najkrótszą w lewo lub prawo;

b) łukiem zaś zwracamy tułów (głowę) w ten sposób, że z położenia normalnego naginamy tułów poprzednio albo wprzód, albo wstecz, albo w bok, a stąd dopiero zwracamy go w lewo (prawo) n. p. zwróć tułów w lewo $\frac{1}{2}$ łukiem wprzód — raz! Na raz — naginamy tułów w prawo, stąd łukiem wprzód przenosimy go do zwrotu w lewo, na dwa — odwrót drogą bezpośrednią lub łukiem tymsamym.

Kombinacje ćwiczeń tułowia (głowy).

Przyjąwszy ruchy opisanych trzech grup za pierwiastkowe, możemy z nich stworzyć ćwiczenia skombinowane, jeżeli dwa, trzy lub więcej pierwiastków, jednej i téjsamej, lub kilku grup z sobą połączymy: Niech N. oznacza naginanie tułowia. P. = przenoszenie. Z. = zwracanie i skombinujemy ruchy tych grup między sobą a otrzymamy:

N. N.; N. P.; N. Z.;

P. N.; P. P.; P. Z.;

Z. N.; Z. P.; Z. Z.

Przykłady.

Naginanie — prostowanie — naginanie — prostowanie.

I. Raz — nagnij tułów wprzód, dwa — prostuj; trzy — nagnij tułów wstecz, cztery — prostuj.

Przenoszenie — przenoszenie.

Położenie pierwotne: tułów nagięty „wprzód“.

I. Raz — przeniesienie tułów wstecz, dwa — przeniesienie tułów wprzód.

II. Raz — przeniesienie tułów w lewo dwa, — wprzód, trzy — przeniesienie tułów w prawo, cztery — wprzód.

Zwracanie (odwracanie) — zwracanie (odwracanie).

I. Raz — zwróć tułów w lewo, dwa — odwróć, trzy — zwróć tułów w prawo, cztery — odwróć, albo

II. Raz — zwróć tułów w lewo, dwa — zwróć w prawo.

Naginanie — przenoszenie — prostowanie.

I. Raz — nagnij tułów wprzód, dwa — przeniesienie tułów wstecz, trzy — prostuj.

Naginanie — prostowanie — zwracanie — odwracanie.

I. Raz — nagnij tułów wprzód, dwa — prostuj, trzy — zwróć w lewo, cztery — odwróć, pięć — nagnij tułów wprzód, sześć — prostuj, siedm — zwróć w prawo, ośm — odwróć.

Naginanie — przenoszenie — zwracanie.

I. Raz — nagnij tułów wprzód, dwa — przenies tułów wstecz, trzy — zwróć w lewo, cztery — odwróć.

Podobnie łączyć możemy z sobą trzy, cztery i więcej elementów.

Ćwiczenia tułowi wykonywamy w rozmaitych postawach i położeniach ciała, najczęściej w takich, w których równowagę najłatwiej utrzymać możemy, a więc w postawach rozkrocznych i wykrocznych — przyczem laskę trzymamy następująco:

Laska na barki *Fig. 10.*

Laska na łopatki *Fig. 9.*

Laska pod ramiona *Fig. 19.*

Laska na kark *Fig. 13.*

Laska pod pachy *Fig. 23.* (C. d. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ lwowski.

I. W myśl dotychczas obowiązującego statutu, Wydział wybrany na ostatniem Walnem Zgromadzeniu rozpoczyna swą czynność w miesiącu po dokonanym wyborze, posiedzenie zatem Wydziału w miesiącu maju odbyło się w obecności dotychczasowych członków. Na posiedzeniu tem — XVIII z rzędu — omówiono sprawę urzędzenia kursu nauczycielskiego, powzięcie jednak ostatecznej decyzji pozostawiono nowemu Wydziałowi. Przedłożone przez p. Skwarczyńskiego sprawozdanie z wykonanych robót, rewizji adaptacji kominów przyjęto do wiadomości, jak również i przedłożone przez skarbnika rachunki za miesiąc marzec wykazujące w przychodzie 730 zł. 55 ct., w rozchodzie 866 zł. 32 ct., a więc niedobór w kwocie 135 zł. 77 ct.

Przychylnono się do prośby Towarzystwa „Ognisko“ w Tarnowie o bezpłatne przesłanie jednego egzemplarza „Przewodnika gimnastycznego“.

Przyjęto do wiadomości rezygnację p. Artura Zimmermana z posady sekretarza kancelaryjnego i uchwalono wyrazić mu podziękowanie za gorliwość, a częstokroć nadobowiązkową pracę.

Wedle przedłożonego sprawozdania przez komisję ubiorową, ułatwiła ona 20 członkom nabycie ubiorów sokolich, i wykazuje z końcem roku 1887. w stanie czynnym 374 zł. 89 ct., w stanie biernym 335 zł. 60 ct.

Zawijającemu się w Stryju Towarzystwu gimnastycznemu udzielono zezwolenie na ukonstytuowanie się oddziału Towarzystwa.

W miesiącu kwietniu przystąpili do Towarzystwa: 1. Józef Bałaban, nauczyciel; 2. Stanisław Błotnicki, redaktor „Ruchu“; 3. Franciszek Barański, inżynier Wydziału krajowego; 4. Antoni Bieńkowski; 5. Karol Franz, właściciel fabryki gipsu; 6. Gabrjel Niewiadomski, architekt; 7. Grzegorz Różborski, inżynier; Józef Rychter, profesor politechniki; 9. Franciszek Smereczyński, technik; 10. Teofil Szumski, współpracownik „Gazety lwowskiej“; 11. Jerzy Żelechowski, właściciel biura ogłoszeń.

II. Na posiedzeniu nowego Wydziału 9. czerwca, uchwalono otworzyć w miesiącu wrześniu kurs nauczycielski ze szczególnem uwzględnieniem nauki gimnastyki w szkołach ludowych. Kurs ten będzie trwał przez 10 miesięcy i obejmował wykłady anatomji, fizjologii, higieny, dziejów gimnastyki, literatury i ćwiczenia praktyczne.

Zatwierdzono rachunki za miesiąc kwiecień wykazujące w dochodzie 1212 zł. 61 ct., w rozchodzie 1080 zł. 42 ct. i za miesiąc maj zamknięte niedoborem 176 zł. 01 ct. (1917 zł. 15 ct. i 2093 zł. 16 ct.).

Jako członkowie zostali przyjęci: 1. Tomasz Dydański, nauczyciel; 2. Julian Krynicki, asystent szkoły

politechnicznej; Jan Sienkiewicz, akademik; 4. Kazimierz Wajda, akademik; 5. Artur Zimmerman, urzędnik Wydziału krajowego; Ludwik Zielonka, sekretarz kółek rolniczych.

Po załatwieniu wielu spraw administracyjnych, gdy Dr. Łuczkiwicz zrzekł się godności dyrektora, ukonstytuował się Wydział następnie: dyrektorem obrany został Dr. Józef Merunowicz, zastępcą Dr. Kazimierz Czarnik. Skarbnikiem Paulin Targoński, zastępcą Ferdynand Gąsiorowski. Sekretarzem Ksawery Fiszer, zastępcą Władysław Kuleczycki. Gospodarzem Dr. Kazimierz Pawlikowski, zastępcą Władysław Panenka. Bibliotekarzem Feliks Bieńkowski, zastępcą Alojzy Wallek. Administratorem czasopisma Dr. Tadeusz Heppe, zastępcą Antoni Gudienś.

„Sokoł“ tarnopolski 8. czerwca.

Dnia 27. maja 1888. urządził Sokoł tarnopolski wieczorek muzykalno-gimnastyczny z programem przewidzianym przez uczniów wypełnionym, który jak wszystkie poprzednie wieczorki, wypadł świetnie. Sala była przepełniona doborową publicznością.

Składał się on z dwóch części, w pierwszej muzyczno-wokalnej brali udział uczniowie Sokoła i jego członkowie.

Wszystkie punkta programu były rześcicie oklaskiwane, a p. Sławiczek niedawno przybyły ze Lwowa musiał na ogólne żądanie powtarzać pieśni pięknie i ze zrozumieniem odśpiewane.

Część II. wieczorku wypełniły wspólne ćwiczenia gimnastyczne z ciężarkami, ćwiczenia na koniu i drążku, wykonane wyłącznie przez uczniów Sokoła.

Publiczność (a między nią wiele rodziców młodych sokolów) przypatrywała się z wielkiem zajęciem systematycznym ćwiczeniom młodych sokolów, prowadzonym umiejętnie przez znanego zaszczytnie w kraju nauczyciela gimnastyki p. Szytylińskiego, to też pochwałem nie było końca.

Przekonano się, że wskutek systematycznych ćwiczeń przychodzi młodzież niemal z każdym dniem do większej siły, że nabiera wprawy, pewności, odwagi i przytomności i że instytucji Sokoła nie chodzi o zabawę, lecz o pracę poważną, dziś żywotną, bo dobro przyszłego pokolenia mającą na celu.

Po skończonym wieczorku zebrało się poważne grono Sokolów, bo przeszło 50, na wspólną biesiadę do hotelu Puntscherta, gdzie wśród ciągłych toastów okolicznościowych przepłatanych śpiewem nowo zorganizowanego kółka śpiewackiego Sokoła, pod kierownictwem p. Alfr. Melbachowskiego, bawiono się ohocho do późnej nocy.

Śmiało powiedzieć możemy, że Sokoł ma już rację bytu w Tarnopolu i do tego przeważnie przyczyniły się odwiedziny Sokolów lwowskich w zeszłym miesiącu.

Oni to rozbudzili w tutejszym mieście ruch sokoli i wszczepili ducha sokolego i przekonali publiczność o znaczeniu Towarzystwa gimnastycznego, o jego potrzebie w dzisiejszych ciężkich warunkach, zaś między druhami Sokolami, wskrzesili jedność i braterstwo bez różnicy stanów, wyznania i zawodów, za co też cześć Sokolom lwowskim i „czołom“ przed niemi i nie dziw wcale, że ich żegnaliśmy ze łzą w oku.

W wigilję św. Stanisława 7. maja b. r. święcił nasz Sokoł podwójną uroczystość t. j. imieniny prezesa Stanisława Przyłuskiego i nauczyciela Sokoła Stanisława Szytylińskiego. Obydwom zrobiono stosowną owację i chór Sokoła odśpiewał kilka pieśni bardzo udatnie.

Prezesowi wręczył wiceprezes p. Dr. Trzebieński ozdobne album z podpisami Sokolów, wykonane artystycznie w zakładzie lwowskim p. Wierzbickiego przy stosownej serdecznej przemowie.

Następnie przemówił prezes Przyłuski do Stanisława Szytylińskiego piękną, jedrną i serdeczną przemową, którą poruszył solenizanta do łez. Na pamiątkę wręczył

mu od Sokołów piękną i ozdobną wazę ze stosownym napisem.

Przemówienie to umieścimy w następnym numerze.

O czynnościach Wydziału napiszemy obszernie w następnym numerze.

W końcu jeszcze dodamy, że tutejsza Kasa oszczędności udzieliła Sokołowi subwencji 100 zł.

„Sokoł“ tarnowski.

Wydział Towarzystwa Sokoł przyjął do wiadomości, iż czysty dochód z koncertu panny Fryderyki Argenti i Mateusza Matteo wynosi 22 zł. 22 ct., co z poprzednią sumą czyni na budowę sali 2720 zł. 01 ct. Dochód z koncertu taki mały, gdyż połowę brutto otrzymali koncertanci.

W kancelarii Sokoła urządzono ćwiczenia dla dzieci i pań, na które razem zapisało się 26, tak że w oddziale dzieci ćwiczy 15, a pań 10. Ćwiczenia odbywają się dla dzieci w środy i soboty od 2—3 po południu, a ćwiczenia pań we wtorki i piątki od 6—7 wieczorem.

Czytelnia Sokoła, do której wpłynęło około 50 tomów dzięki ofiarności członków jest otwartą co środy od 6—7 poczynawszy od 1. maja b. r.

W miesiącu czerwcu odbędzie się festyn w celu powiększenia funduszu budowy.

„Sokoł“ rzeszowski.

Na posiedzeniu Wydziału z dnia 27. marca i 8. maja b. r., przyjęto do wiadomości sprawozdanie komitetu ślizgawkowego, które wykazuje w przychodzie 242 zł. 70 ct. w rozchodzie 221 zł. 33 ct. Zwyczaję postanowiono wcielić do bieżących funduszy Towarzystwa. Uchwalono pozostawić p. Antoniego Bienkowskiego, który z Rzeszowa wyjechał, jako członka-założyciela z uwolnieniem od wkładek, a to w dowód położonych przezeń zasług koło rozwoju i dobra Towarzystwa. Ze względu na porę, zniesiono третią godzinę gimnastyki i przywrócono dawny porządek, tak, że nadal odbywać się będą ćwiczenia tylko dwa razy tygodniowo, t. j. we wtorki i piątki od 6½ do 7½ wieczorem. Uchwalono wreszcie urządzić dnia 27. maja wycieczkę członków Sokoła do Przeworska na wystawę rolniczą, a w drugiej połowie czerwca festyn ogrodowy, którego urządzeniem ma się zająć osobny komitet, w tym celu wybrany.

„Sokoł“ poznański.

Towarzystwo obchodziło 2. b. m. uroczystość drugiej rocznicy swego istnienia przy współudziale pobratymczego Koła śpiewackiego. Licznemu bardzo zebraniu — bo nad sto pięćdziesiąt osób liczącemu — przewodniczył członek honorowy Towarzystwa p. Stefan Cegielski. Program uroczystości był pięknie ułożony i suty. Koło śpiewackie odśpiewało pod kierownictwem dyrektora Dembińskiego kilka pieśni, które ogólne oklaski wywołały. Odczyt p. Harkiewicza „O obowiązkach Sokoła“ oraz wygłoszone deklamacje rozrzewniały, to znów zapal wywoływały u słuchaczy. Po ćwiczeniach ducha nastąpiły ćwiczenia ciała w osobnej sali. Siła i zręczność Sokołów nie pozostawiły nic do życzenia i chyba najsurowszego krytyka by zadowolniły. Młode Towarzystwo przy uroczystości sobotniej pokazało, jak dobrze cele swe pojąć umiało i jak dobrze nad nimi pracuje. To też bezwątpienia rok trzeci istnienia postawi Sokołów na jeszcze wyższym stopniu rozwoju.

„Sokoł“ polsko-amerykański.

„Svornost“ dziennik wychodzący w Chicago pod napisem: „Pierwszy publiczny występ Sokołów polskich“ donosi:

Sobotnie (28. kwietnia) publiczne ćwiczenia „Towarzystwa gimn. Čechie“ zmieniły się w piękną uroczystość, zwłaszcza, że między obecnymi było dość pobratymców Polaków. Były to pierwsze ćwiczenia publiczne, w któ-

rych wziął udział „Sokoł polsko-amerykański“, po raz pierwszy w Ameryce, a to zdarzenie napędza nas i Sokołów czeskich wielką radością.

Rozumie się samo przez się, że przedmiotem podziwu byli i szczególną uwagą cieszyli się Sokoły polscy, którzy w ćwiczeniach na koniu wszersz liczne, a prawdziwie zasłużone zebrali oklaski. Po ćwiczeniach laskami, wykonanych przez członków „Čechie“ przy łagodnych dźwiękach „Na prej“, a wśród burzliwych okrzyków: „Na zdar! Zivio! Kochajmy się!“ wkroczył dobrany zastęp Polaków na boisko. Sokoł Stulik — witając ich — podniósł pracę i pilność, z jaką młodzieńcy ci oddawali się pracy sokolej i dziękował im za te pierwsze ich publiczne ćwiczenia, które bezwątpienia przyniosą dobre owoce i utwierdzą związek pobratymczy. W odpowiedzi sokoł Feliks L. Piotrowicz zaznaczył, że Polacy zawdzięczają jedynie Sokolstwu czeskiemu, iż daną im została możliwość związania Towarzystwa gimnastycznego. „Grono nasze liczy 40 członków“ — mówił on — „ale w przeciągu dwóch miesięcy zaledwie kilku mogło w ćwiczeniach tak postąpić, aby dziś stanąć z Wami w szeregu“. Zapewniam Was jednakowoż, bracia Česi, że w naszym gronie, w tej małej garstce Sokołów polskich panuje duch prawdziwie sokolski i spodziewamy się, że za pomocą waszą zdążymy ku wzniosłym celom myśli sokolej mimo wszelkich przeszkód i przesądów istniejących wśród naszych własnych rodaków! Kochajmy się!

Po mowie tej przyjętej burzliwymi oklaskami rozpoczęły się ćwiczenia. Sokoły polscy ćwiczyli bardzo pięknie, są to młodzieńcy inteligentni, czynią dobre wrażenie, ich muszkuły skutkiem ćwiczeń rosną i są dość rozwinięte, a postawa podobać się musi.

Ćwiczone w ogóle na koniu wszersz, na drażku i na poręczach; zwycięzcy w zawodach na drażku otrzymali w nagrodę pamiątnik sokolski. Z Sokołów polskich zasługują na wzmiankę: Feliks Piotrowicz, Stanisław Szenicki, Stanisław Birański, Mieczysław Olionicki, J. K. Piotrowicz, Ed. Jankowski, Adam Oszyński i W. Witkowski.

„Sokoł“ kołomyjski.

Dnia 30. kwietnia b. r. odbyło się Walne Zgromadzenie oddziału tutejszego w celu wyboru Wydziału na rok dalszy. Przy zagajeniu posiedzenia sekretarz Towarzystwa w streszczonym sprawozdaniu czynności przez rok ubiegły wykazał rozwój Towarzystwa zwiększonego o 41 członków. Stan. kasy wykazywał fundusz zapasowy w ilości 567 zł. Wydział postarał się w ostatnich czasach o wstawienie podłogi w zimowej auli gimnastycznej, odstąpienie przez zarząd budynku gimnazjalnego dla ćwiczeń członków Towarzystwa. Ulepszono dawne przyrządy, sprawiono nowe poręczki i kółka i zakupiono większą ilość ciężarków. Wskutek gorliwego zajęcia się nauką szermierki przez członka p. Izidora Krużlewskiego, pomnożyła się ilość ćwiczących, za co należy się inicjatorowi uznanie. Zgromadzenie wyraziło następnie podziękowanie przewodniczącemu p. Konstantemu Bubeli za gorliwą pracę dla dobra Towarzystwa i p. Antoniemu Czubatemu za naukę udzielaną w ćwiczeniach. Przewodniczący tłumaczył skuteczność działalności Towarzystwa przychylnością ogółu mieszkańców, zwłaszcza towarzystw tutejszych muzycznego i dramatycznego działających na korzyść Sokołów, w szczególności gorliwym ubieganiem się p. Leona Krobickiego w urządzaniu zabaw i przedstawień dramatycznych na cele Towarzystwa i kierownictwem ćwiczeń, przy których obecnym był zawsze lekarz Towarzystwa Med. Dr. Gabrjel Sysak.

Po przemówieniach i wnioskach wybrano jednogłośnie na dalszy rok przewodniczącym K. Bubelę, zastępcą A. Czubatego. Do Wydziału wybrani: L. Krobicki, J. Krużlewski, Dr. G. Sysak, A. Sidorowicz, A. Thürmann, L. Michalski, jako zastępcy B. Mardyrosiewicz, J. Niezabitowski i Timofitjewicz.

Nowy Wydział postanowił obchodzić uroczyste rocznicę zgonu zasłużonego przewodniczącego poprzedniego ś. p. Jana Dębickiego.

Sprawy innych Towarzystw.

Sokoł praski. Wedle sprawozdania Wydziału z czynności za czas od 16. marca 1887 po koniec marca b. r. liczyło Towarzystwo członków czynnych 372, założycieli 102, wspierających 805. ogółem 1279, a więc w roku ubiegłym liczba wzrosła o 37. Dochody wynosiły 32.968 zł., w co wchodzi uzyskana cena za sprzedany grunt w kwocie 16.000 zł., w wydatkach (34.293 zł.) największą rubrykę stanowi spłata długów (22.000 zł.), które obniżyły się do 7432 zł., czysty majątek wynosi 54.800 zł. Jedną z najważniejszych prac w minionym roku były przygotowania do zamierzonego zjazdu wszechsokolskiego, a zakaz nie powstrzymał Sokołów amerykańskich od odwiedzenia swej ojczyzny.

Ruchliwe grono nauczycielskie, złożone z 21 członków, dzierżyło techniczny zarząd, czuwając nadto nad rozszerzeniem idei sokolej. Za jego staraniem odbył się w kwietniu i maju kurs szermierki dla nauczycieli pobliskich towarzystw, w lecie zaś zamierza urządzić kurs dla nauczycieli gimnastyki, obecnie wydaje „Podręcznik do ćwiczeń wolnych“.

Komitet zabawowy przewodniczył w 6 wycieczkach jedno lub dwudniowych, urządził maskaradę, przyjmował Amerykanów.

Czasopismo „Sokol“ zyskuje coraz więcej prenumeratorów tak w kraju jak i za granicą, a głównym współpracownikiem jest grono nauczycielskie.

Archiwum sokolskie liczy 568 dzieł treści wyłącznie gimnastycznej lub spraw Towarzystwa dotyczących.

Towarzystwo wydaje swym nakładem wiele praktyczne, a pouczające dzieło Franciszka Kozińska „Biblioteka dla nauczycieli sokolich“; dotychczas wyszła część I. „Ćwiczenia na drążku“.

Opiekuje się również pomnikiem Jana Žižki, w Przybysławiu, wystawionym przed kilku laty głównie za staraniem Towarzystw gimnastycznych, a odznaczającym się oryginalnością pomysłu.

W końcu wyraża sprawozdanie podziękowanie licznym przyjaciółom Towarzystwa, którzy bądź znacznymi ofiarami pieniężnymi bądź w inny sposób popierali cele Towarzystwa.

Walne Zgromadzenie odbyło się dnia 16. kwietnia b. r. w przytomności 372 członków, na którym obrano prezesem Gabrjela Žižkę, zastępcą Dr. Franciszka Cižek, naczelnikiem Fr. Kozińska, a oprócz tego uchwalono zmianę niektórych paragrafów statutu. Dnia 21. kwietnia w czasie ćwiczeń objął nowoobraną naczelnik swój urząd w uroczysty sposób, ślubując wytrwać pracę w kierunku wytkniętym przez ś. p. Tyrša.

Dnia 23. z. m. ukonstytuował się Wydział, uchwalając między innymi wyrazić Sokołowi lwowskiemu ubolewanie z powodu pożaru.



Dr. Z. Mroczkowski.

Dnia 31. maja r. b. zmarł wielce zasłużony i powszechnie lubiany lekarz Dr. Zygmunt Mroczkowski, prezes Sokoła w Stanisławowie, poseł na Sejm krajowy, prymarjusz szpitala, członek wielu Towarzystw. Pogrzeb

jego był wspaniałą manifestacją i dowodem wielkiej sympatii, na którą ze wszech miar czynnem swem życiem zasłużył. Towarzystwo nasze wysłało na pogrzeb zasłużonego prezesa oddziału stanisławowskiego deputację złożoną z trzech członków.

Cześć Jego pamięci!

KRONIKA.

Wycieczka do Kołomyj. W wycieczce do Kołomyj wzięło udział 46 członków naszego Towarzystwa. Opis wycieczki pozostawiamy do następnego numeru „Przewodnika“.

Wystawa przyrodniczo-lekarska. Należy się spodziewać, sądząc z dotychczasowych zapowiedzi, że dział gimnastyki będzie odpowiednio przedstawiony na wystawie przyrodniczo-lekarskiej dzięki staraniom przedewszystkiem Wydziału Sokoła lwowskiego. Pochwalamy zabiegi Wydziału i jesteśmy przekonani, że tym sposobem nietylko przyrodnikom i lekarzom, ale i szerszej publiczności, która wystawę będzie mogła zwiedzać najłatwiej przypomnieć ważny dział wychowania fizycznego — u nas niestety bardzo zaniedbanego.

Horodenka. Dowiadujemy się, że w Horodence ma powstać oddział Sokoła lwowskiego.

Fotografia. W Słobodzie rungurskiej zdjęto fotografię z całego Towarzystwa urządzającego wycieczkę wraz Sokołami lwowskimi. Fotografia wypadła wcale dobrze.

Sokoł w Szamotułach urządził 17. b. m. festyn i ćwiczenia publiczne.

Festyn na dochód Towarzystwa odbędzie się dnia 17. b. m. na Górze zamkowej.

Wystawa artystyczno-archeologiczna w Nowym Sączu, urządzona staraniem Sokoła na cel budowy sali, otwartą została 9. b. m.

Sokoł wadowicki urządził 10. b. m. wycieczkę do Łysej Góry w Choczni.

Sport. Oficer austriacki, Regman, z pochodzenia czech, założył się z kolegą, że sam jeden odbędzie podróż na łódce z Krakowa do Gdańska. Wycieczka przedsięwzięta będzie w nadchodzącą sobotę, jeżeli nie będzie przeszkód.

Wiersz napisany przez Sokoła tarnopolskiego na cześć pobytu Sokołów lwowskich 13. i 14. kwietnia 1888 w Tarnopolu:

Hej Sokoły srebrnopióre!
Hej cześć Wam i chwała!
Czy Królowa z Jasnej Góry,
Tutaj Was przysłała?
Czy też bohaterów duchy
Spiących na Wawelu,
Upomniały dziarskie zuchy?
Dążyć tu do celu?
Czy też może Was znęciły
Przybyć do nich bliżej
Hen kurhany i mogiły
I spróchniałe krzyże?
Jak się stało wszystko jedno
To zaś rzeczą pewną,
Że trafiście tu w sedno
Słowem, pieśnią rzewną.
Wiedzie, co najwięcej chwale,
W cnym sokolim rodzie
Że szaraczek jest na wierzchu
Karmazyn na spodzie.

Treść: Kąpiele zimne. — Krótki przebieg rozwoju oddziału Towarzystwa gimnastycznego Sokoł w Tarnowie, od założenia aż do września 1887 r. — Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą (c. d.). — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Dr. Z. Mroczkowski (wspomnienie pośmiertne). — Kronika.