

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Główna nauczycielskiego Sokola Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austrii:

Rocznie złr. 1'80, półrocznie 90 ct.

W Niemczech: Rocznie . mrk. 3'50

W innych krajach: Rocznie fr. 6'—

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Do naszych Czytelników.

Dzielimy się z naszymi Czytelnikami radosną dla nas nowiną, że Związek polskich Towarzystw gimnastycznych w tutejszem państwie, uchwalił na posiedzeniu swego wydziału odbytem w dniu 4 czerwca b. r., zaprenumerować sto egzemplarzy »Przeglądu gimnastycznego« dla Towarzystw związkowych. Fakt ten jest dla nas radosnym nie tyle z powodu, że poprawia nasze stosunki finansowe, ile dla tego, że musi on otworzyć oczy wszystkim tym, którzy mimo trzechletniej uczciwej naszej pracy, patrzą jeszcze zawsze z niedowierzaniem na »Przegląd gimnastyczny«, uważając go w swej nieświadomości, nie za organ fachowy, jakim w istocie jest i być się stara, ale za środek zmierzający do zachwiania bytu Sokolstwa i do rozbicia jego jedności. Nadto fakt ten, jest dla nas długo oczekiwaniem zadosyćuczynieniem za pełen podejrzeń i insynuacji artykuł Dr. I. G., jaki się w I-szym numerze »Przewodnika gimnastycznego« w roku 1897 przeciwko nam pojawił, a na który nawet nie uważaliśmy za stosowne odpowiedzieć.

Rozpoczynamy tedy nową erę w naszej pracy, daleko piękniejszą niż pierwsza, bo pod aprobatą najwyższej władzy sokolej i w tą erę wступujemy pełni otuchy i nadziei, że potrafimy swemu zadaniu w zupełności odpowiedzieć.

Redakcja.



8 Fizyczne wychowanie młodzieży Angela Mosso.

Podał Dr. St. Rowiński.

Pod powyższym tytułem opuściło w bieżącym roku prasę, staraniem wydawnictwa Związku naukowo literackiego we Lwowie, słynne dzieło profesora fizyologii we wszechnicy turyńskiej Angela Mosso, w doskonałym tłumaczeniu St. Brzozowskiego. Książka ta narobiła tyle rozgłosu w kołach ludzi, którzy zajmują się choćby tylko cokolwiek sprawą wychowania młodzieży, że byłoby grzechem nie do darowania, gdybyśmy nad nią przeszli do porządku dziennego, poprzestając jedynie na wzmiance, że z druku wyszła. Dlatego postanowiliśmy zaznajomić Czytelników naszych z treścią tej książki i wogóle z tem wszystkiem, co ona najważniejszego zawiera.

Praca Angela Mosso, rozpada się na kilka luźnych części. Jedna z nich jest wyłącznie historyczną, w drugiej zdaje autor sprawę ze stanu wychowania młodzieży w czasach dzisiejszych, trzecia wreszcie część zawiera krytykę niemieckiej gimnastyki, a czwarta poglądy autora na wychowanie wojskowe młodzieży. Części historycznej, poświęca autor I. rozdział zatytułowany »wychowanie fizyczne we Włoszech w czasie odrodzenia«, tudzież rozdział V. pod tytułem »rozwój gimnastyki«.

Z pierwszego rozdziału dowiadujemy się, że już w XIV wieku zajmowano się we Włoszech gorąco sprawą wychowania fizycznego młodzieży. Jednym z pierwszych, którzy sobie tak piękny cel życia obrali, był Vittore dei Rambaldoni urodzony w r. 1378, twórca słynnego zakładu wychowawczego »la giocosa«. Jego śladem poszło wielu, którzy słowem, czynem, a nawet pismem popierali gorąco tę żywotną sprawę. I tak już w r. 1491 pojawia się praca Mafea Vegia »o wychowaniu dzieci« pisana »z taką znajomością fizyologii, jaka wynikła z wyobrażeń panujących podówczas w medycynie«. Zawiera ona ciekawe myśli i poglądy; nie od rzeczy będzie przytoczyć choćby jednem z nich. I tak pisze Vegio: »Tylko gimnastyką bez gwałtownych ruchów, należy chłopców zaprawiać, by pokonali lenistwo ciała; nadto można wyrabiać ich zręczność za pomocą takich zabaw, które nie powinny być ani nazbyt lekkie, ani nazbyt natężające, a nadewszystko nigdy człowieka wolnego niegodne«. A że robiono różnice między pewnymi grammi ze względu, że nie przystały powadze stanu i były niegodne, to dowiadujemy się z dzieła Pawła Cortese »De Cardi-

nalatu» (r. 1510), w którym się tenże autor rozpisuje o rozmaitych sposobach zachowania zdrowia; w dziele tem wylicza autor także różne gry w piłkę, a między niemi grę, w której piłkę podbija się nogą (tz. parpastum u Greków) i potępia tę grę »ponieważ obraża członki przez ciężar i siłę rzutu i ponieważ nie można tej grze oddawać się bez narażenia na szwank powagi patrycyuszowskiej«.

Obok tych autorów wylicza Mosso jeszcze innych, a mianowicie Antonia Scaina, który w r. 1555 wydał obszerne dzieło o różnych rodzajach gry w piłkę (*Trattato del giuoco della palla*), tudzież Mercuriala autora książki p. t. »*de arte gymnastica*« z rysunkami Coriotana. O tej ostatniej pracy »najsławniejszego lekarza swej epoki« wyraża się Mosso, że do dziś dnia »nie wydaliśmy nic, coby ją pod względem wykończenia artystycznego przewyżścić mogło«.

Dzięki też tego rodzaju ludziom, objęto wychowanie fizyczne we Włoszech wszystkie warstwy, a zabawy i gry przybrały charakter ludowy. To też Mosso pozwala sobie nawet na str. 7 twierdzić, iż »wychowanie fizyczne, jak się ono obecnie odbywa w Anglii w uniwersytetach i zakładach wychowawczych, wzięło początek swój we Włoszech, »w tej klasycznej ojczyźnie piłki« jak je Mosso nazywa, a gdzie np. dzisiejszy angielski »football« dawno już, bo w XVI wieku znany był i uprawiany jako »giuoco del calcio«. Nawet kobiety oddawały się ćwiczeniom fizycznym; i tak wspomina Mosso, że w Ferrarze odbyła się pod koniec XVI wieku »regata, czyli wyścigi na małych, lekkich łodziach, na których w obecności papieża Klemensa XIII, współzawodniczyło ze sobą trzydzieści kobiet«.

Umyslnie zatrzymałem się nad tem rozdziałem dłużej, a to z powodu, że historia wychowania fizycznego we Włoszech jest u nas bardzo mało znaną, a przeto szczegóły o niej potrafią więcej zaciekać czytelników, niż rzeczy dla nich już wiadome. A teraz przechodzę dalej.

Częścią historyczną jest także — jakeśmy to nadmienili — rozdział V. pracy Mossa zatytułowany »Rozwój gimnastyki«. Rozpoczynając od Guts Mutha, którego nazywa ojcem nowożytnej gimnastyki, charakteryzuje Mosso w krótkich a dosadnych słowach jej rozwój. Wykazuje przytem dlaczego i w jaki sposób weszła na fałszywe tory. Błąd polegał wedle Mossa w tem, że »zamiast dać się rozwinąć gimnastyce na wolnem miejscu, zapę-

dzono ją wkrótce do sal zamkniętych», nadto zaś wojskowi wzięli ją w swoje ręce i poczęli wydymać formułkami i komendą«.

Następnie porównuje Mosso dwa systemy gimnastyczne, które na początku tego wieku naprzeciw siebie stanęły, a mianowicie system niemiecki i szwedzki pomysłu Henryka Linga. Jako cechę charakterystyczną tego ostatniego systemu podaje Mosso prostotę i naturalność ćwiczeń, tudzież ich kierunek fizyologiczny i higieniczny. jako zaś błąd gimnastyki niemieckiej jej sztuczność i nierównomierny i nieprawidłowy rozwój organizmu ludzkiego. Ma się on wedle Mossa uwidocznić między innemi także i w tem, że n. p. w całej gimnastyce niemieckiej nie ma podobno ćwiczenia, któreby rozwijało i wzmacniało mięśnie brzuszne. Nadto »gimnastyka niemiecka kładzie przedewszystkiem nacisk na intensywność ruchów wykonywanych w sposób sztywny i w przerwach; szwedzka natomiast stara się o powolne wykonywanie ruchów i nadanie im pełności. Nie szukają więc w Szwecyi energii skurczów, ale rozprężliwości mięśni. Działają raczej na stawy, więzadła i ścięgna, powiększając tym sposobem powierzchnię stawów i przedłużając metodycznie trwałość skurczliwości«. W tem ma tkwić główna różnica obu systemów. Wyższość zaś systemu Linga widzi Mosso w tem, że jest dla wszystkich przystępnym, wyklucza bowiem »wszystkie ćwiczenia wymagające wielkiej siły, którym mogą się oddawać uprzywilejowani przez naturę lub młodzież najsilniejsza tylko«; zarazem system szwedzki zapobiega i niedopuszcza, aby akrobatyzm zapuścił korzenie w gimnastyce i sprowadził na bezdroża wychowanie fizyczne.

Przechodzi wreszcie Mosso do czasów nowszych, opisuje zwrot, jaki w Niemczech nastąpił w r. 1876 w kierunku zabaw i gier sportowych, poparcie, jakiego zwrot ten doznał ze strony rządu niemieckiego i austriackiego. Kreśli, co czynią Francya i Włochy celem poprawy wychowania fizycznego. Najdłużej zajmuje się Francją. Podnosi tu zasługi profesora Mareya, największego dziś fizyologa i dyrektora szkoły i stacyi doświadczalnej w Paryżu, a którą to szkołę założyło miasto w tym celu, »aby fizjologia mogła się zająć najszczytniejszym przedmiotem, jaki mieć może nauka, tj. udoskonaleniem fizycznym człowieka«. Podnosi również Mosso zasługi Demenyego i Lagranga, których prace o gimnastyce w szkołach są pierwszorzędnej wartości. Wykazuje na wstępie, dlaczego we Francyi postęp na polu poprawy gimnastyki był mniej szybki niż w Niemczech. Przyczyna ma leżeć w tem, że gimnastyka francuska przybrała zanedo wojskowy

charakter i kierunek, gdyż »we Francyi dostaje się wychowanie fizyczne wyłącznie w ręce wysłużonych żołnierzy i osób o niedostatecznem wykształceniu. W przyszłości gimnastyka we Francyi zdaniem Mossa zupełnie zmienić się musi. Widzi on rękojmie zmiany w pracach komisji dla reformy gimnastyki (*Travaux de la commission de gymnastique*), której najgłówniejszymi członkami są dopiero co wyszczególnieni fizjologowie, jak Marey, Demeny i Lagrange. Widzą oni dobrze ujemne strony dotychczasowej gimnastyki francuskiej i dają wskazówki jak ją poprawić należy. Ich to zdaniem »kilka wycieczek i zabaw na wolnem powietrzu — choćby raz na tydzień — będą skuteczniejsze, niż najpilniejsze nawet uczęszczanie na gimnastykę«.

W tym wreszcie rozdziale wypowiada także Mosso kilka własnych uwag nad kwestyą zdrowotności społeczeństwa, tudzież nad samą gimnastyką.

I tak, przestrzega przed zabudowywaniem po wielkich miastach wszelkich wolnych placów. Píše on: »Społeczeństwo dzisiejsze gotuje smutne dni dla wydziedziczonych i dzieci klas robotniczych. Wolne place i ogrody z każdym dniem zmniejszają się po miastach lub zupełnie znikają; zdrowe, świeże powietrze staje się coraz droższem. Nowożytnie miasta są jak potwory jakieś, które rozwijają się w warunkach patologicznych, bo ich mózg i mięśnie, to jest biura, fabryki i warsztaty przytłumiają narządy oddechowe, którymi są tu place i ogrody«.

Na str. 91 zaś wskazuje nam Mosso na zadanie i cele gimnastyki. Jednym z nich jest odporność organizmu, która jest rezultatem wielu funkcji. »Skóra, płuca, serce, ustrój nerwowy, narządy trawienia, są stanowczo ważniejsze od mięśni. Nie należy więc w wychowaniu fizykiem dawać zbytnej przewagi ćwiczeniu mięśni. Pochody w dni pogodne, ślizgawka, kąpiele, pływanie, bieganie i wszystko co wywołuje znużenie przy powolnem zużywaniu organizmu, który w lepszych warunkach atmosferycznych i środowisku podniecającem czynność życiową szybko przychodzi do siebie — wszystko to stanowi podstawę prawdziwej i dobrej gimnastyki«.

Przechodzimy do części drugiej pracy Mossa, która mieści się w rozdziałach II, III i IV zatytułowanych: Dzisiejsze wychowanie w Anglii, Wychowanie fizyczne na uniwersytetach, Zakłady wychowawcze i podział godzin w szkołach angielskich a na stałym lądzie. Opisuje w nich Mosso wrażenia swe z pobytu w Londynie i Anglii, opisuje najważniejsze rodzaje gier jakie tam wi-

dział, a więc piłkę nożną (football), lawn tennisa, cricket; kreśli jakie zajęcia budzą one wśród narodu angielskiego, jak stały mu się wrodzone i objęły wszystkie warstwy narodu — kreśli wreszcie, jakie na nim te gry i zabawy zrobiły wrażenie. Pzechodzi następnie do wychowania fizycznego na uniwersytetach i tu dowiadujemy się wcale ciekawych rzeczy. I tak np. dowiadujemy się, że niema stanowczo żadnego studenta, któryby nie należał do jakiegoś klubu sportowego, wielu zaś jest takich, którzy równocześnie należą do kilku. Do najbardziej ulubionych sportów na uniwersytetach należą biegi, wioślarstwo i piłka nożna. Opisuje Mosso przy tej sposobności urządzenia, jakie po uniwersytetach angielskich istnieją dla różnego rodzaju sportów, opisuje życie sportowe studentów, tudzież ich zawody i wyniki, do jakich dochodzą jednostki. Nauczycieli nie mają żadnych. Uczą się sami lub też otrzymują wskazówki od profesorów uniwersyteckich, z których przeważna część jest do tego ukwalifikowaną, a którzy są zawsze »duszą zabaw i gier swych uczniów«. Życie młodzieży uniwersyteckiej w Anglii nasuwa profesorowi Mosso smutne myśli i refleksye na temat takiegoż życia we Włoszech, gdzie wychowanie fizyczne jest jeszcze w zawiązku i gdzie dopiero studenci uniwersytetu turyńskiego zaprowadzili pierwsi angielskie regaty wioślarskie.

Kończąc rzecz o uniwersytetach wykazuje Mosso jak koniecznem jest zaprowadzenie we wyższych szkołach takich urządzeń do ćwiczeń fizycznych, jakie istnieją w Anglii. Uważa on bowiem uniwersytety jako jedyne ognisko, »z których mogłby się rozejść ruch zmierzający do naprawy wychowania publicznego«. — »Jest to cechą i właściwością natury ludzkiej — powiada Mosso — że młodszy uczniowie naśladować starszych, a w niższych szkołach idą za przykładem tych, którzy uczęszczają do wyższych zakładów naukowych«.

(C. d. n).



o Jeszcze o ćwiczeniach wojskowych młodzieży gimnazyalnej.

napisał ZYGMUNT WYROBEK.

Co sobotę spotkać można w Krakowie tłumy młodzieży gimnazyalnej, przy odgłosie bębnow i trąbek wyruszającej za miasto. Każde gimnazjum stanowi osobny pułk czy hufiec podzielony na mniejsze oddziały, każdy z tych posiada dowódców różnych stopni

a wszystka młodzież ma wspólnego naczelnika — słowem istnieje organizacya wojskowa. — Rzecz przyjęto sympatycznie, zachęcano młodzież do uprawiania tego rodzaju ćwiczeń, nie szczędzono jej słów pochwały i uznania — niemniej jednak odezwały się głosy już nietylko czyniące różne zastrzeżenia lub wyrażające powątpiewanie czy to długo trwać będzie i czy ruch ten rzeczywiście zasługuje na zupełną pochwałę, ale i głosy stojące na wręcz przeciwnem stanowisku t. j. rzecz samą potępiające. Już sam ten fakt dowodzi, że ćwiczeń tych nie traktowano jako chwilową zabawkę dziecinną a więc nie wielkiej wagi, obojętną, nad którą można lub należy przejść do porządku dziennego, lecz jako rzecz poważną, większego znaczenia, której, jeśli jest dobra, należy uzyskać poparcia, jeżeli wadliwa, przyczyny złego wykazać i ruch w zasadzie sympatyczny, na inne, lepsze tory skierować. — Ze ruch ten młodzieży wywołał przeciwne zdania, że się podniosły głosy za i przeciw — możemy się tylko cieszyć; niech się scierają zdania i opinie, poznajmy dobre i złe jego strony a sprawa sama może tylko na tem zyskać. A że sprawa ta, bądź co bądź nowa i ważna i aktualna, przeto należy nam wobec niej zająć jasne i zdecydowane stanowisko i dla tego z polecenia redakcyi głos w niej zabieram.

Stwierdzić nam zatem przedewszystkiem należy, że ćwiczenia te witamy sympatycznie w pierwszym rzędzie dlatego, że pociągają za sobą dłuższe przybywanie i ruch na świeżem powietrzu i że młodzież, jako taka — żywa, pełna żywotnej siły i energii, odczuwając potrzebę zabawy, jej wiekowi odpowiedniej, szuka jej tam, gdzie jej szukać powinna a nie w jakimś mętnej i wątpliwej wartości źródle. Nie potrzeba chyba się rozwodzić nad tem, że nasza szkoła, taka, jaka jest obecnie, mało dba o fizyczne wychowanie młodzieży, że nie poświęca mu tyle czasu i pieczy, na ile ono zasługuje — jeżeli zatem młodzież, czyto sama z własnej inicjatywy, czyto pod wpływem światłych pedagogów, poznała ten brak i odczuła potrzebę zrównoważenia go w sposób dobry i jej wiekowi odpowiedni, to nam należy uzyczyc jej całego poparcia, by w tem wytrwała i z tem niejako się żyła.

By wytrwała! oto pierwszy warunek powodzenia. Więc cóż robić, by się tak stało? Dać młodzieży rzecz taką, któraby ją zawsze jednako zajmowała, gdzieby nie było obawy, że oddawszy się jej z zapałem i całą ochotą, po pewnym czasie się znudzi i rzecz samą porzuci — a tem są z a b a w y. Młodzież potrzebuje różnaitości, zabawy ją dają lecz nie musztra sama i ćwiczenia wojskowe. To jest rzecz sucha a młodzieży do siebie na długo nie przywiąże i gdyby tylko takie ćwiczenia uprawiano, skutek byłby ten, że liczba uczestników z tygodnia na tydzień by się zmniejszała i w końcu zupełnie zniknęła. A byłby wtedy nietylko dowód, że rzecz nie odpowiadała usposobieniu młodzieży lecz pociągnęłoby to gorsze, niż na pozór, następstwa. Oto młodzież jest wrażliwa i gdy raz się do czego zniechęci, trudno ją drugi raz do tego nakłonić i wyperswadować dlaczego się tak stało; pamięć nieudajej próby, pamięć rzeczy nudnej i nie bardzo zajmującej

długo w niej tkwić będzie i tak fałszywe a wadliwe pokierowanie sprawy młodzieży nie do sposobu poprowadzenia rzeczy lecz do samej rzeczy na długo zniechęci.

Z tego powodu jesteśmy przeciwni samej musztrze i samym ćwiczeniom wojskowym. A jeszcze powód drugi. Musztra bezsprzecznie wyrabia karność i posłuszeństwo, wpaja potrzebę porządkowania nieraz swego »ja« dla dobra ogółu, przekonanie, że wspólnymi siłami osiąga się cel wspólny i t. d. Za dużo mamy tych, którzy tylko chcą rządzić i rozkazywać, rzadko kto chce słuchać, dobrze więc, że przy musztrze młodzież uczyć się będzie karności i posłuszeństwa. Jednakże o ile każda rzecz w miarę jest dobra, o tyle przesada nie tylko szkodzi i wręcz odwrotny skutek może prowadzić ale i stać się niebezpieczną. Ograniczenie się tylko do ćwiczeń wojskowych, ciągle tylko obroty i pochody a wykonanie każdej rzeczy li tylko na rozkaz drugiego, przyzwyczajenie się do robienia wszystkiego tylko wtedy, gdy ktoś inny zechce, przemienienie się więc niejako w ucho, by zapomniawszy o własnych myślach i indywidualności łowić tylko rozkazy drugich, aby je natychmiast bezmyślnie szybko wykonać — robi z młodzieży manekinów, z jakich się składa rzeczywiste wojsko. — A czy to dobre? czy tego chcemy zachęcając młodzież do wytrwania w rzeczy powziętej? Chyba nie — bo to zabija samodzielność, to sprowadza brak zaufania w własne siły i przyzwyczajają pomału do przekonania, że zawsze ktoś inny myśli za tego, który się tylko biernie rozkazom poddaje. W tym kierunku zgadzamy się zupełnie ze zdaniem Dra. Dolińskiego, wypowiedzianem w poprzednim numerze naszego pisma. Jeżeli zatem jesteśmy przeciwni obowiązkowym ćwiczeniom wojskowym młodzieży szkolnej — to i nie zgadzamy się także z uprawianiem przez nią samą tylko musztry i tych wojskowych ćwiczeń. Gdy zaś oprócz tego a raczej jako integralną część ćwiczeń damy jej zabawy a musztrę ograniczymy tylko do tego, by składnie i w porządku pod dowództwem zająć na miejsce zabaw, po drodze jedynie wykonując wojskowe ćwiczenia — to korzyść z tego będzie wielka. Młodzież będzie słuchać, będzie wykonywać bez szemrania dawane jej rozkazy a przy zabawach stanie jeden obok drugiego jako równi sobie, dowódzca obok żołnierza, znikną odznaki, zatrą się czasowe różnice, wyjdzie na jaw i wybije się samodzielność każdego i nie będzie ciągle jeden i ten sam słuchał a jeden i ten sam rozkazywał. To już nie będą manekiny przez całe pół dnia — a czy tak być nie powinno? I oto drugi powód, o którym wyżej wspomnieliśmy.

Jeszcze jeden wzgląd i to ze stanowiska higienicznego może najważniejszy, przemawia za tem, by w ćwiczeniach młodzieży umieścić zabawy na pierwszym planie a po nich dopiero musztrę. Chodzi nam przede wszystkim o ruch na świeżem powietrzu a tego ruchu dostarcza zabawa bez porównania więcej niż musztra. Przy tej ostatniej nieraz dosyć długo stoi się w miejscu i wykonuje mało znaczące obroty, potem idzie się kilkadziesiąt kroków i znowu staje i t. d. Mało przy tem ruchu o dużo jednostajności. A jeżeli

jeszcze dzieje się to — jak nieraz bywa — podczas chłodu i wilgoci, gdzie chłopiec stoi w szeregu zziębnięty i skurczony a tak-by chętnie trochę swobodnie pobiegał, by się rozgrzać? To chyba także za wyłączną musztrą nie przemawia — raczej za zabawami, gdzie rzecz ma się wręcz przeciwnie. Młodzież krakowskich szkół średnich uprawia już nie tylko ćwiczenia wojskowe ale i zabawy, chodzi więc o to jedynie by, jeżeli sama o tem nie wie, zwrócić jej na to uwagę, że zabawy są częścią ważniejszą a musztra dodatkiem a nie odwrotnie.

Plutonami, drużynami i t. d. dowodzą uczniowie wybrani przez swych kolegów. Nauczyciele towarzyszą czasem jako widzowie, dowodzą zaś i bawią się uczniowie sami. To nam się podoba. Zostawmy młodzież samą sobie, niech się sama nie tylko bawi lecz i musztruje. Właśnie w chwili pisania tych uwag otrzymałem egzemplarz »Przewodnika gimnastycznego«, gdzie w artykule traktującym o tym samym przedmiocie, staje szanowny autor na odmiennem stanowisku. »Główne dowództwo — jego zdaniem — spoczywać winno tak ze względów samych ćwiczeń, jak ze względów pedagogicznych, w rękach fachowych w rękach profesora, nigdy zaś ucznia, choćby najpoważniejszego « »Jeżeli inicjatorowie ze względów pedagogicznych tj. z uwagi na wyrobienie samodzielności pozostawiają i naczelne dowództwo w rękach młodzieży, suponując, że młodzież sama najlepiej »bawić« się potrafi — to odnieść to można tylko ściśle do zabawy, ale nie do musztry, która ma najwyższe społeczne zadanie, bo wyrabia karność, posłuch, ścisłość w czynie, punktualność i t. d.«

Podług nas wystarczy zupełnie nadzór pedagoga, który być powinien a zbyteczne jest ciągle mieszanie się do młodzieży i przewożenie jej. Delikatne i taktowne dozorowanie, by rzeczy nie spaczono i wadliwie nie prowadzono, zupełnie cel swój osiągnie: młodzież chętnie wskazówek posłucha i do nich się zastosuje a może z większą ochotą będzie słuchać jako dowódców tych, których sama wybrała i powołała na zaszczytny urząd, niż tych, których słuchać musi, bo ich jej na dowódców wyznaczono. Trzeba się liczyć z usposobieniem młodzieży, jeżeli zatem sama się rządzi i dobrze się rządzi, to zostawmy jej samorząd a nauczyciele niech się ograniczą jedynie do pedagogicznego nadzoru, bo kto wie, czyby inna próba rzeczy samej nie zaszkodziła. — Zresztą, jak to wiemy z doświadczenia, zaufanie także właśnie wzbudza w młodzieży chęć niezawiedzania go i bardzo dobre sprowadza wyniki a z drugiej strony dowodzący znają się dosyć stosunkowo na musztrze i nadto chętnie się sami w tym kierunku informują u fachowo z nią obznajomionych.

Jeżeli zaś chodzi o wyrobienie karności, posłuchu i t. d. to właśnie ona objawia się i wyrabia przez to, że ktoś dobrowolnie rezygnuje ze swego ja«, dobrowolnie poddaje się pod rozkazy drugiego, z własnej woli wybierając go na swego przełożonego a nie przez to, że się słucha tego, który z urzędu jest przełożo-

nym młodzieży i wobec którego obawa kary, świadomość wielkiej różnicy i t. p. a rzadko lub w każdym razie nie zawsze własna wola — powodują prawie bezmyślne posłuszeństwo i powstrzymują od niekarność. Przy dowodzeniu zaś przez młodzież samą — jak wspomnieliśmy — powodem posłuszeństwa zawsze własna, dobra wola i to jest karność obywatelska i taką mieć chcemy.

By i zabawy młodzież zawsze w równym stopniu zająć mogły potrzebna i w nich pewna rozmaitość. Żna ich dużo młodzież krakowska z parku zasłużonego Dr. Jordana, zasób ich obfity lecz potrzebne są i przybory. Dobrzeby więc było, gdyby — jeżeli jeszcze tego nie ma — chętni nauczyciele, którzy dowiedli swej sympatii dla tego ruchu młodzieży, popierając ją w pięknych zamiarach, postarali się o źródło dochodu, by uczniom umożliwić nabycie odpowiednich przyborów do gier i zabaw towarzyskich. Takie urozmaicenie, nieograniczanie się tylko na »zbójach i żandarmach« lub kilku innych zabawach, zachęci młodzież i jeszcze więcej jej czas uprzyjemni a więc i przywiąże do rozpoczętych zabaw i przez to nie da upaść rzeczy pięknej w samym jej zaczątku. Daj Boże, aby przykład dany przez młodzież szkolną krakowską i jej światłych i rzecz dobrze rozumiejących pedagogów, znalazła licznych naśladowców w kraju, aby w każdym mieście urządzali uczniowie takie wspólne wycieczki w celu uprawiania zabaw na świeżem powietrzu.

W końcu drobna uwaga. Czy nie ma sposobu nakłonienia wszystkich uczniów do brania udziału w omawianych ćwiczeniach? To tak przykro patrzeć, gdy poza tłumem młodzieży, kroczy kilkunastu mniej mądrych uczniów w wysokich kołnierzach, w czapkach na czubku głowy i w lakierkach, którzy z ironicznym uśmiechem patrzą z góry na idących w szeregach kolegów, bo to zabawa »dla dzieci«. Czy nie ma sposobu oświecenia ich niedojrzałych umysłów?



o PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

A. Ćwiczenia na poczwórnych poręczach

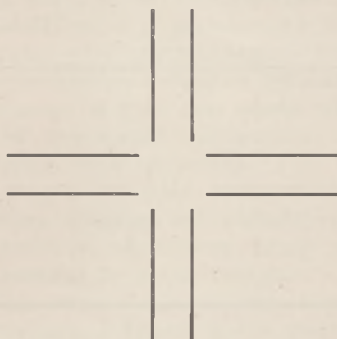
wykonane przez

Członków Sokoła krak. na zjeździe okręgowym w Bochni.

Ułożył I. Waszkiewicz.

Ćwiczący stoją w kolumnie czwórkowej; na dany znak podchodzi do poręczy pierwsza czwórka wykonuje ćwiczenia na liczony

przez prowadzącego takt, a po zeskoku odchodzi na swoje miejsce na rozkaz w pochód, na który to rozkaz następująca czwórka równocześnie do poręczy przystępuje. Ćwiczy równocześnie czterech.

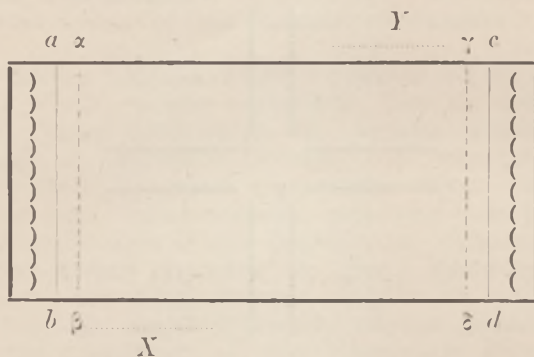


- I. Chwyt za koniec poręczy twarzami do siebie. — 1. Przedmach okroczny lewonóż 2. wsiad prawonóż na pr. poręcz wewnątrz 3. przeskok odwrotny okrakiem po nad lewą poręcz (lewa noga zewnątrz, prawa wewnątrz poręczy).
- II. Postawa w środku poręczy twarzami do siebie — 1. wyskok do podporu z półobrotem w lewo 2. zamach wprzód, wstecz i wyskok obu stopami na poręcz 3. prostuj tułów — ramiona w pion 4. zeskok w lewo z dochwytem praworącz.
- III. Chwyt jak przy I. — 1. Wyskok rozkroczny do siadu na obu poręczach z chwyt rękami za sobą — przedmach odwrotny — odmach powyż wstecz z wytrzymaniem 3. odskok wstecz.
- IV. Postawa jak przy II. — 1. Wyskok do podporu 2. zamach wprzód, wstecz i nożyce zawrotne w lewo 3. chwyt rękami przed sobą i zeskok zawrotny w lewo.
- V. Chwyt jak przy I. — 1. Wsiad okroczny lewonóż na prawą poręcz 2. pół obrotu w lewo i siad okrakiem na obu poręczach 3. chwyt rękami z przodu zeskok rozkroczny wprzód.
- VI. Dwójchwyt lewy za lewą poręcz zewnątrz — 1. wysmyk do podporu leżąc przodem na obu poręczach 2. wsiad okroczny lewonóż na prawą poręcz przed rękami 3. chwyt praworącz przed lewą nogą i zeskok zawrotny ponad prawą poręcz.
- VII. Chwyt jak przy I. — 1. Nożyce odwrotne w lewo do siadu okrakiem na obu poręczach 3. Chwyt rękami za koniec poręczy — odmach wstecz — zamach wprzód i wychwyt na barkach do podporu leżąc przodem na obu poręczach 4. przewrót wprzód.

B. Z a b a w a.

Pościg.

Napisał T. K.



Na boisku prostokątnem o długości 40—50 kroków, szerokości 15—20 kroków — kreśli się dwie linie ab i cd . Linie te są równoległe do krótszych boków prostokąta i na 2 kroki od nich odległe. W ten sposób powstają dwa »obozy«, które zajmują graczy, podzieleni na dwie równe partye. Stają oni w rzędach, naprzeciw siebie. Na jeden krok przed obu obozami kreśli się znów dwie równoległe linie t. zw. »mety« ($\alpha\beta$ i $\gamma\delta$). Na metach kładzie się żerdzie lub w braku tychże pokrywa się je drewnianymi łaskami. Jeżeli i tych niema, muszą oczywiście wystarczyć same linie. W końcu, równoległe do dłuższych boków boiska, na krok od nich, wyznacza się dwie linie (X i Y), których jeden koniec musi być na równej wysokości z metami. Są to więzienia dla pojmanych jeńców.

Wcale to grze nie przeszkadza, jeżeli boisko nie jest równe i czyste, lecz posiada zagłębienia i wzniesienia lub jest porośłe gdzieśniedzie krzakami albo kilku drzewami, owszem przeciwnie, nadaje to grze może nawet pewnego urozmaicenia. Dobrze jest, końce wszystkich linii wytyczyć chorągiewkami lub choćby tylko ważniejsze.

Każda partya, mogąca mieć od 8—16 członków, wybiera sobie wodza. Ci ustawiają swych ludzi i ciągną losy, która strona ma »harce« rozpocząć, poczem jeden z nich wysyła »harcownika« ku obozowi nieprzyjacielskiemu. Oznaczmy go przez A .

Na widok szybko zbliżającego się wroga, przeznacza drugi wódz, na spotkanie z nim, jednego ze swoich np. B , któryby odpowiadał mu siłą lub go przeważał t. j. lepiej umiał biegać. B wychodzi z obozu i stając między nim a własną metą, czeka na nieprzyjaciela. Tymczasem harcownik A zbliża się aż do mety nieprzyjacielskiej, zatrzymuje się przed nią i wyzywa B do walki. Wyzwanie następuje przez dotknięcie nogą żerdzi leżącej na mecie.

Gdy *A* dotknął żerdzi, ucieka co tchu ku swoim, a *B* puszcza się natychmiast za nim w pościg. Jeżeli goniący uderzył ręką *A*, nim ten zdołał się schronić poza swoją metę, to go pojmał w niewolę i odprowadza swego jeńca do więzienia. Jeniec staje na linii tam nakreślonej (*X* lub *Y*). W każdym zaś razie, czy *A* został pojmany, czy też zdołał uciec i przeskoczył własną metę, nim go ścigający uderzył ręką — *B* zostaje teraz harcownikiem, zbliża się do mety nieprzyjacielskiej i wyzywa tam znowu jednego z nieprzyjaciół, wyznaczonego w tym celu przez wodza, poczem znów ucieka ku swoim. W ten sposób naprzemian, raz z jednej strony, raz z drugiej występuje ktoś na harce.

Gra się tak długo, aż póki wszyscy członkowie jednego obozu razem ze swym wodzem nie zostaną wzięci w niewolę — albo też tylko do pewnej, oznaczonej liczby jeńców. Ta strona wygrywa, która wcześniej tę liczbę osiągnie.

Wyzywający nie musi dotknąć nogą mety nieprzyjacielskiej w pewnem tylko miejscu, owszem, może posuwać się wzdłuż całej mety (tak samo pilnujący) i dotknąć jej tam, gdzie i kiedy zechce. Oczywiście używa w tym celu podstępu: łudzi i myli przeciwnika udając, że już mety dotyka, a tymczasem dotknie jej wtedy, gdy pilnujący najmniej się tego spodziewa. Czasem uda się mu nawet wywabić go poza metę na boisko, a wtedy może już prawie bezpiecznie dotknąć mety i uciekać, gdyż w wypadku, gdy pilnujący przekroczy metę obu nogami, musi wrócić do swego obozu, poczem dopiero wolno mu się znowu do mety przybliżyć. Oczywiście korzysta z tego wyzywający i wraca tymczasem z tryumfem do swego obozu, a niefortunny pilnujący obejmuje rolę harcownika.

Uciekającego należy nie tylko dotknąć ręką, ale nadto zawołać: »stój!«; wtedy dopiero uderzony zostaje rzeczywiście jeńcem.

Jeńcem zostaje także i ten, kto wybiegnie za boczne granice boiska, albo kto w zapędzie przebiegł metę nieprzyjacielską i tam został uderzony.

Jeńców można wyzwalać z niewoli; może to zrobić każdorazowy harcownik po wyzwaniu, podczas ucieczki do własnego obozu. Uwalnia zaś jeńca wtedy, gdy sam później (t. j. w czasie ucieczki) nie pojmany, uderzy go ręką i zawoła: »wolny!« (koniecznie). Można uwolnić i kilku jeńców naraz, lecz każdego z osobna należy uderzyć i przy każdym zawołać »wolny!«. Jeżeli zaś sam uwalniający zostanie pochwycony, to jeńcy powracają do niewoli. To samo dzieje się z nimi, jeżeli podczas uwalniania nie stoją obunóż na linii oznaczającej więzienie, lecz zbliżyli się ku wybawcy. Wolno im co najwyżej wyciągnąć ku niemu rękę.

Uwolnionego jeńca można chwycić, póki ten nie dostanie się do swego obozu. Jeżeli goniący widzi, że już tego, który go wyzwiał i ucieka, w żaden sposób nie doścignie, to chwytą przynajmniej uwolnionego przez niego jeńca. Jeniec zatem, który odzyskał wolność, powinien natychmiast, co sił, ku swoim podążyć i to tamtędy, gdzie wolna droga — nim się goniący opatrzy i rzuci się za nim w pogoń.

Grać można także i w inny sposób, że albo jeńców z niewoli wcale wyzwalać nie wolno, albo też jeszcze nadto, że więzieniu znajduje się nie z boku, lecz w tyle poza obozem. Natenczas każdy jeńiec staje za tym, który go pochwylił i jeżeli tenże w ciągu gry sam zostanie pojmany, to jeńcy jego — pozbawieni swego stróża — powracają bez przeszkody do własnego obozu.

Pościg — to gra bardzo dobra dla chłopców średnich i starszych. O ile piszący mógł się o tem przekonać, cieszy się ona wielkiem u nich wzięciem.



Dnia 6 czerwca odprowadziliśmy na cmentarz zwłoki jednego z naszych serdecznych druhów i towarzyszy, jakim był

śp. ALEKSANDER GĘDŁEK

zmarły dnia 4. Czerwca 1899 r. w Krakowie.

Śmierć uczyniła między nami dotkliwą szczerbę, zmarły bowiem był wydziałowym, a nadto członkiem tut. grona nauczycielskiego, ćwiczącym, mimo późniejszego wieku i trapiącej dolegliwości, niemal do ostatniej chwili. Śp. Gędłek należał w roku 1873 do założycieli i organizatorów straży miejskiej pożarnej, poczem zaś był pierwszym nauczycielem gimnastyki w Krakowie i przyczynił się też nie mało do założenia »Sokoła«, w której to instytucyi pracował następnie wytrwale od samego zawiązku, aż do śmierci. Jak sympatyczną i lubianą była postać zmarłego, dowodzi, iż kiedy przed kilku laty (1893) obchodził 25-letni jubileusz swej pracy nauczycielskiej w »Sokole« — całe towarzystwo uroczystą wieczornicą uczciło jego zasługi. W późniejszych latach już, jako komisarz targowy magistratu, poświęcił on się głównie wioślarce, gdzie stanowił podporę tego oddziału, a zamierzał też na prośbę redakcyi, wypracować i udzielić nam do druku »Przewodnik nauki pływania«. Niestety śmierć przerwała rozpoczętą pracę. To też z czcią prawdziwą wspominamy na tem miejscu pamięć tego cichego i sumiennego pracownika na polu wychowania fizycznego tego towarzystwa, który przyświecał nam zawsze przykładem w spełnianiu obowiązków i pomagał radą — a ze łzą żalu i smutkiem głębokim żegnamy jego imię. Niech mu ziemia będzie lekka.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« Nr. 7. zawiera: Przypomnienie. — Ramię do ramienia n. X. Fiszera. — Złot VII-go okręgu sokolego odbyty w Kołomyi w dniach 21 i 22 maja br. op. Dr. St. Rowiński. — Gimnastyka niemiecka, a wychowawcza, n. R. Kwiatkowski. — Krakowskie bataliony szkolne, n. E. Cénar. — Sprawy Związku pol. gim. Tow. sok. w Austrii. — Sprawy Związku pol. gim. Tow. sok. w państwie niemiec. i w Stanach zjedn. Ameryki półn.

»Sokół« (amer.) Nr. 9. zawiera: Do sekretarzy gniazd. — Odezwa do gniazd Sokolich i przyjaciół Sokolstwa w sprawie II. złotu. — Stanowisko naszych tow. sokol. wobec sportów, n. Dr. St. Rowiński. — Turniej szermierzy we Lwowie. — Hymn o zachodzie słońca na morzu, Jul. Słowackiego. — Ćwiczenia laskami na złoty okręgowy w Kołomyi i Tarnopolu. — Zapasy na tułów i ramiona, przez S. Rucińskiego i Z. Wyrobka. — Sprawozdania. — Kronika.

»Sokół« Nr. 6. zawiera: Fizjologia ćwiczeń cielesnych, przez Dr. F. Lagrange. — Pamiętce mistrza Jana Husa, mowa Dr. Joz. Scheinera na zjeździe w Husińcu. — Krótki rys dziejów metodyki ćwiczeń fizycznych, podał M. Rehořowski. — Małoruskie gry w Galicji, zebrał Fr. Rehoř. — Teorya ćwiczeń na stole, n. F. Schnepf. — O ćwiczeniach wolnych Klenki, p. V. Pexa. — Szkolne sale gimnastyczne, a sale w szkołach średnich wobec nowego rozporządzenia, p. M. Rehořowski. — O czynności wydziałów oświaty, p. V. Svaha. — Ćwiczenia ciała ze stanowiska umysłowego, n. prof. Dr. Koch (tłum. R. Dolejší). — Z ziem zagrożonych. — Sprawy słowiańskie. — Sprawy innych narodów. — Kronika.

»Věstník sokolský« Nr. 12. zawiera: Mistrz Jan Hus, wiersz A. Heyduka. — Jan Hus, n. V. Flajšhans. — Sprawozdania sokole. — Wycieczka podczas Zielonych świąt na Morawę. — Dwie organizacje. — Różności. — Ćwiczebne wieczory: koń wzdłuż bez lęków; ćwiczenia dziewcząt na poręczach, ul. Joz. Klenka; — rozkład ćwiczeń dla młodzieży na lato.

»Gymnastika« Nr. 5. zawiera: Zapasy, n. Trstenjak. — Nerwowość ucznia, podług Dr. Schmieda. — Sprawozdania. — Kronika. — W dodatku: Ćwiczenia maczugami.



KRONIKA.

Przypomniamy naszym czytelnikom, że z dniem 1go lipca rozpoczyna się drugie półrocze i prosimy o odnowienie przedpłaty.

Złot okręgu stanisławowskiego odbyty w Kołomyi podczas Zielonych Świąt wypadł pod względem technicznym ku zadowoleniu najostrzejszych krytyków. Wzięło w nim udział 14 gniazd okręgu a więc wszystkie z wyjątkiem Bursztyna i Nadworny w sumie ogólnej 220 w stroju. Kierownictwo spoczywało w rękach Wł. Świątkiewicza. W pierwszym dniu złotu przypadła rano próba, popołudniu ćwiczenia publiczne, w drugim musztra okręgu i pochód uroczysty. Próba trwała prawie 5 godzin od wczesnego ranka. Najwięcej czasu zabrały wejścia na boisko i ustawienia które kilkakrotnie musiały być powtarzane. Natomiast o ile chodzi o wyćwiczenie jednostek to nie pozostawiało ono wiele do życzenia; prawie wszyscy ćwiczenia umieli i zaledwie kilku było takich, co się podczas próby douczać musieli.

Ćwiczenia publiczne rozpoczęto laskami punktualnie o godz. 5ej popołudniu stanęło do nich 172 druhów. Wejście na boisko wypadło dobrze na co się złożyły dobry krok, należyta postawa w pochodzie i krycie; zwłaszcza zaś kilka pierwszych ósemek szło i trzymało się rzeczywiście doskonale. Okazi-

cielem był Merc członek grona naucz. ze Stanisławowa. Robił ćwiczenia sprawnie i że się tak wyrażę z elegancją. Wykonaniu ćwiczeń laskami w 5 obrazach nie zarzucić nie można, układowi zaś ich to, że były zbyt trudne i wyuczenie ich dużo musiało pracy i mozołu kosztować. Po laskach popisował się okręg w sile 137 ludzi budowaniem piramid. Obrano do tego sześć stosunkowo łatwych piramid trójkowych, które za okazicielami swymi przerabiano. Wszystkie obrazy wypadły dobrze, zwłaszcza zaś pierwszy i ostatni. Podnieść należy bardzo zgrabne przejście z jednej postawy w drugą przez co budowanie odbywało się równo i w takcie.

Następnie ćwiczano na przyrządach w 13 zastępach po 7 ludzi liczących, z czego na Stanisławów 4 zastępy przypadają. Co do samych ćwiczeń to zbyt trudnych i t. z. szczytowych czy wierzchołkowych widać nie było; natomiast ogólne wyćwiczenie było wcale zadawalniające i takie, że nie występowały zbyt rażąco różnice pomiędzy poszczególnymi zastępami, co uważam za lepsze, skoro nam nie chodzi o jednostki, lecz o ogół. Najlepsze wrażenie robiły dwa zastępy stanisławowskie na drążku, trzymanie się atoli jednostek pozostawiało nieco do życzenia i poprawne nie było. Jednego tylko z ćwiczących na drążku po zmianie widziałem, który trzymał i nogi i głowę bez zarzutu przy wszystkich ćwiczeniach. Na wzmiankę zasługuje zastęp który wykonywał przerzuty i przewroty ponad kozła i sznurek. W niektórych zastępach następstwo ćwiczeń było trochę nie właściwe i tak np. na koniu wzdłuż bez lęków najpierw przerabiano przeskok rozkroczny z rozbiegu a potem dopiero taki przeskok z postawy na grzbiecie konia.

Zawody wypadły z następującym wynikiem: W skoku w dal (z mostkiem mimo dość trudnych warunków bo po deszczu) przeskoczył 1) Gwido-Pilarz ze Stanisławowa 5 m 60 ctm. (co do budowy: wysoki, na długich stosunkowo nogach, szczupły i lekki) 2) Alfred Smolka ze Stanisławowa 5 m 40 ctm. (zwycięzca z ostatniego zlotu okręgowego mniej jak średniego wzrostu i krępy) 3) Adrian Vorgacz z Czernowiec również 5 m 40 ctm. Ciężar 43 klg. podnieśli oburącz z ramion z wisłych do pionu (tak ciągiem jak rzutem) 1) Franciszek Ziemiak ze Stanisławowa przy bardzo pięknej postawie i trzymaniu się, 26 razy, (na oko przeszło 182 ctm. wysoki — tęgi grubokościsty mięśnie ramion ładnie wyrobione. 2) Napol. Bihary w Czernowiec 20 razy (wzrost mniej jak średni, budowa krępa) 3) Jan Jaśnikowski 17 razy. Oprócz wymienionych stanęło do zawodów jeszcze dwóch, z których ostatni podniósł ciężar zaledwie 5 razy,

Najdalszy rzut oszczepem — bardzo lekkim, cienkim wagi co najmniej o połowę mniejszej od zwykle używanego — wykonał 1) Gwido Pilarz 40 m. 33 ctm. (vide skok) 2) Antoni Hanke ze Stanisławowa 32 m. 88 ctm. 3) Józef Sadowski z Czernowiec 17 m 20 ctm.

Do zapasów stanęły trzy pary. W pierwszej B. Wydląka i F. Ziemiak obaj ze Stanisławowa. Walka była prawidłowa i ładna, przewaga atoli siły i ciężaru rozstrzygnęła ją na korzyść ostatniego. W drugiej parze bili się N. Bihary i Vorgacz obaj z Czernowiec. Zapaśnicy nie wiele posiadali szkoły, walka tedy zajęcia nie wzbudzała niektóre zaś chwytły nie doprowadzały wprost do celu przy tym sposobie wykonania jakiego używali zapaśnicy (Obracanie w rękach przeciwnika głową na dół i stawianie go napowrót na ziemi) Walka prowadzona z wielką wytrzymałością nie została rozstrzygnięta. Bihary atoli ustąpił. Również wycofała się z zapasów trzecia para po krótkiej walce. Pozostali tedy Ziemiak i Vorgacz z których pierwszy co zresztą było do przewidzenia, w krótkim przeciągu czasu przeciwnika powalił.

Nastąpiły ćwiczenia maczugami. Wzięło w nich udział 83 ludzi. Wypadły bardzo dobrze. Z uznaniem tu podnieść należy przytomność okaziciela (Merc) i ćwiczących, którzy gdy muzyka zmyliła i w jednym z obrazów bez potrzeby ustęp walca jeszcze raz grać poczęła, podnieśli maczugi w pion i przestali ćwiczyć a dalszy obraz rozpoczęli dopiero wtedy, gdy muzyka właściwy ustęp walca zagrała.

Cały popis publiczny trwał dwie godziny i 45 minut. Punkta programu następowały jedne po drugich bez zbytnich przerw i znać było porządek i karność pośród ćwiczących.

Pozostaje do opisanja musztra. Przerabiano najpierw ćwiczenia w plutonach pojedynczych: były one przygotowaniem musztry w drużynach; tych ostatnich utworzono cztery.

Na pierwszą złożył się Stanisławów, dowodził Artychowski; na drugą Kolomyja pod K. Haczewskim, na trzecią Bukowina pod Sadowskim, czwartą wreszcie utworzono z mniejszych gniazd okręgu a dowództwo oddano Krupskiemu. Przerobiono najważniejsze formacje i obroty; wypadły one w ogólności nie złe. Co do szczegółów zauważyć należy że nie wszyscy plutonowi przy tworzeniu kolumny z dwurzędu i naodwrot, znajdowali się na swoim miejscu, tudzież, że zachowanie się jednego z drużynowych przed frontem było nieco niewłaściwie, gdyż przy wydawaniu rozkazów trzymał ręce w kieszeniach. Nadto muszę wyrazić zdziwienie dlaczego drużyny kołomyjskiej nie prowadził miejscowy naczelnik, lecz K. Huczewski który miał chrypkę i z trudem i pocichu zaledwie rozkazy wygłaszać zdołał. Najlepiej wyćwiczonými okazały się drużyna pod Krupskim i stanisławowska, zwłaszcza zaś pierwsza przeszła wszelkie spodziewanie, co w pierwszym rzędzie jest zasługą Krupskiego, który jako stary wojskowy rzeczywiście wzorowo prowadził drużynę. Najgorszą była drużyna Kolomyjska; poszczególne bowiem jednostki nie umiały nawet czwórek tworzyć i psuły całość.

Pochód który się odbył zaraz po musztrze przy udziale 194 ludzi, wypadł mimo słoty bardzo dobrze — wszystko bowiem pozostawało pod świeżym wrażeniem musztry i szło w pochodzie należyście.

Złot okręgowy w Bochni. W dniu 29 czerwca odbył się w Bochni zlot okręgowy przy udziale przeszło 200 umundurowanych, a około 130 ćwiczących. Związek, a także gniazdo lwowskie reprezentował naczelnik Durski, oraz Janikowski (sprawozdawca), nadto przybyło wielu delegatów z poszczególnych miast. Z dworca kolei ruszyła cała drużyna pod przewodnictwem prezesa okręgu Turskiego, naczelnika Rucińskiego i przybocznego Rudolphiego do kościoła, a potem w uroczystym pochodzie na rynek, gdzie nastąpiło powitanie reprezentacji miasta. Po przybyciu na miejsce stanęły zastępy do musztry, którą przerabiano przez godzinę w plutonach, drużynach i hufcu. Z 3 drużyn, które prowadzili Usienkiewicz, dr. Rowiński i Nowak, najlepiej spisała się jeszcze druga; całość, jednak nie mogła w zupełności zadowolnić. Po defiladzie całego hufca z rozwiniętym sztandarem odbyła się niebawem próba ćwiczeń, wśród której ze zdziwieniem zauważyliśmy wielu obcych widzów i panie, co kępowało swobodę tak prowadzącego, jak i samych ćwiczących. Po południu o godz. 4 min. 15 rozpoczął się pod wodzą naczelnika okręgu Rucińskiego popis na boisku (mierzącym 24 i 38 mtr.) porośniętym murawą i okolonem z trybunami. Tutaj wspomnieć musimy o dwu mankamentach, utrudniających kierowanie ćwiczeniami i zbiórkę. Najpierw trybuna naczelnika w kształcie kojca, bez osobnego wejścia (jedynie po drabinie) zbudowana była za nisko, tak, że nie pozwoliła widzieć pierwszych szeregów ćwiczących, następnie brak w pobliżu szatni i to szatni zamkniętej, którąby najlepiej pomieścić można pod trybuną główną — sprawił, że ćwiczących z trudnością tylko można było zebrać, a nadto, że przechadzali się oni w strojach ćwiczebnych wśród publiczności, czego absolutnie dopuścić się nie powinno, a czemu w tym wypadku nie podobna było zapobiedz. W ozdobnym pochodzie weszła na boisko kolumna 124 ćwiczących — i wykonała 5 obrazów ćwiczeń wolnych, prostych lecz ładnych, z których najlepiej wyglądał obraz 3-ci i 4-ty, przyczem zauważyć należy, że ustawienie — choć bez znaków (które się zatarły) — wypadło wcale równo. Nastąpiły bezpośrednio ćwiczenia w zastępach bez przyrządów, a mianowicie: piramidy (Bochnia i Kraków), ćwiczenia pchadłem (Skawina), ciężarami i żonglerka (Wadowice), różności (Podgórze i N. Targ), ćwiczenia towarzyskie (Kraków). Podobaly się one publiczności niektórym — zaś jak np. piramidy krakowskie zdobyły liczne oklaski. Osobny punkt stanowiły zawody, ściągające na się całą uwagę gimnastyków, tembardziej, że wynik ich — prócz skoku w dal — był bardzo dodatni. Do rzucania kamieniem stanęło 10, zwyciężył zaś Zgierczyński z Krakowa (praworęcz 780 m., leworęcz 660 m., suma 1440 m.); drugim był Kirkor (pr. 745, l. 680. s. 1425), trzecim Zechenter z Bochni (pr. 775, l. 620, suma 1395 m.). Na 3 współzawodników do skoku w wyż o tyczce przyznali sędziowie pierwszeństwo Kirkorowi (skok 250 m), drugim był Rudy (245 m.), obaj z Krakowa. Do zapa-

sów stanęła naprzód para: Rutkowski — Palasiński (po 13 minutach ustąpił pierwszy), potem Miciński — Sielski (położony w 10 minutach), wreszcie Miciński — Palasiński. Ostatecznym zwycięzcą (po 13 minutowej walce) został Miciński, który jak się okazało posiada warunki na dobrego zapasnika. — W skoku w dal pierwszym był Paruch z Bochni (4'50 m). Wyjaśnić tu musimy, że teren obślizły po deszczu utrudniał rozbieg i odbicie (bez mostka), jak również, że zawody trwały za długo. Sędziami byli: Janikowski, Dr. Rowiński, Hamburger i Kühnel. Punkt 4-ty wypełnili ćwiczenia zastępami na przyrządach. Niestety zastępów tych było bardzo niewiele, bo zaledwie 6 (z tych 3 krakowskie), a mianowicie na drążku (Kraków, Bochnia), na koniu wzdłuż (Podgórze), na koniu wszerej i poręczach (Kraków), wreszcie na koźle (Wadowice). Efektowne ćwiczenia zastępu krakowskiego na drążku zwracały ogólną uwagę — niemniej poprawne woltżyze na koniu okazał nam zastęp podgórski. Inne zastępy nie wychodziły po za średnią miarę, a w niektórych trzymanie się jednostek przy ćwiczeniach, jakoteż przystępowanie i odstępowanie od przyrządów wiele pozostawiało do życzenia. — Tak zwane ćwiczenia krakowskie, wykonane w szesnastu pod kierunkiem Waszkiewicza na poczwórnych poręczach, w krzyż ustawionych, zakończone ładną grupą znalazły uznanie fachowców ze względu na czyste wykonanie i łatwość ćwiczeń, które nie wymagają tak długich przygotowań, a temsamem nie odstręczają członków w fazie przygotowania zlotu, niemniej zaś dają ładny dla oka obraz. Całości dopełniły ćwiczenia maczugami (niedość równe, zwłaszcza w 3 obrazie 3-cia część) i rej kolarzy, który powiódł się dość dobrze. Wogóle zlot wypadł nieźle, ze względu jednak na słabe uczestnictwo i porządek w zbiórce gorzej od Wadowickiego, brakło bowiem pomocy przy ustawianiu ćwiczących i przyrządów, co złożyć należy poniekąd na karb nieszczęśliwego przypadku, jaki dotknął rodzinę naczelnika bocheńskiego Kozłowskiego w dniu zlotu; za mało też było mimo wysiłku prowadzących karność sokolej i poczucia spełnienia obowiązku u poszczególnych jednostek, co z przykrością w kilku momentach zauważyliśmy. — Co do strony uroczystościowej zlotu, a więc gościnnego przyjęcia, przemówień i uroczajconego festynu, to odsyłamy czytelników do pism codziennych, zaznaczając jedynie niestrudzoną gorliwość prezesa, Dra Wcisły i uprzejmość pań bocheńskich, z jaką ugaszczwały przybyłych.

Wysig kolarski, regaty, oraz festyn, które się odbyły w dniu 23. czerwca pod egidą »Sokola« z akcyi przybycia licznych gości z Czech, Morawy i Królestwa polskiego wywalały ożywiony ruch w naszym Towarzystwie, a nawet całem mieście i pozwoliły nam przeżyć jeden dzień czysto gimnastyczno—sportowy. W niedzielę rano około 11 godziny zaroilo się na starcie (na szosie bieleńskie) 2 klm. za rogatką zwierzyńską) od licznych widzów i cyklistów. Grupy kolarzy wszystkich krakowskich Klubów, oraz Czechów i królewaków przedstawiały uroczy widok. Wśród tego nadjechał zwycięzca Włodzimierz Bauer, członek sokol. oddziału Kolarskiego w Krakowie prowadzony dzielnie przez prezesa Klubu cyklistów hr. Raczynskiego, przebywszy przestrzeń 100 klm w 4 godz. 22 m. 45 sek. W prawdzie nie pobił on rekordu Ritterschilda (4 g. 3 m 5 sek.) jednak ze względu na drogę pełną wybóli i wiatr przeciwny uważać należy wynik ten za dobry. Drugim był Szopiński (5 g. 8 m. 43 s.), trzecim Slezak (Czech) już po czasie przepisany. Po południu popisywali się znowu wioslarze; odpadł im jednak najbardziej atrakcyjny punkt, tj. zawody w Warszawiakami, którzy z powodu utrudnień paszportowych przebyć nie mogli. Na skulu pojedynczym zwyciężył Appolo Moczydłowski przebywając przestrzeń 2000 klm w 15 m. 34 sek. (30 uderzeń wiosłem na minutę z początku, przy końcu 34) ze skulów podwójnych pierwsza była łódź »Racławka« z Sielskim, Rudym i Porębskim (sternikiem) i 14 m; 17 sek. (38 uderzeń przy końcu). W walce łodzi 4 wiosłowych zdobyła pierwszą nagrodę osada, złożona z Kozakiewicza, Pukły, Kraskowskiego i Rudego ze sternikiem Zeltem w 13 m. 55 sek. (36 uderzeń przy końcu). Wszystkie 3 biegi odbyły się na mecie 2000 m tj. 1000 metrów pod — a 1000 m za wodą Bezpośrednio po regatach odbył się festyn w parku Dr. Jordana, którego lwia część wypełnił popis gimnastyczny drużyny krakowskiej. Na program złożyły się ćwiczenia wolne na poczwórnych poręczach (złotowe), na drążku, piramidy, ćwiczenia chorągiewkami i rej kolarzy. Nader licznie zgromadzona publiczność witała

sympatycznie naszych gimnastyków a goście czescy i z za kordonu oklaskiwali z entuzjazmem każde trudniejsze lub bardziej efektowne ćwiczenie. Nazajutrz urządził »Sokół« krakowski tradycyjne Wianki, wśród których wykonano ćwiczenia maczugami świetlnymi. Dwa dni tych przyjęć, uroczystości i zawodów minęły też prędko lecz nie bez śladu, gdyż przyczyniły się do zadzierzgnięcia silniejszych węzłów z naszymi rodakami i pobratymcami z Zachodu, co jedynie z korzyścią być musi tak dla gimnastyki jak dla ruchu ćwiczebnego.

Zlot okręgowy w Tarnopolu odbył się w dniu 4 czerwca. Był on jednodniowym; próbne ćwiczenia przerobiono w czas rano-publiczne o 5ej popołudniu w obecności delegatów towarzystw związkowych, którzy w dniu tym na doroczne zgromadzenie do Tarnopola zjechali.

Boisko leżało za parkiem miejskim i uderzało przyjemnie prostotą swą i taniością; obliczone było na 150 ćwiczących. Próby dla braku miejsca nie opisujemy; nie możemy atoli pominąć milczeniem jednego jej momentu a mianowicie »strejk«, kilkunastu członków Sokola tarnopolskiego którzy po ćwiczeniach wolnych mimo rozkazu sędziego naczelnika okręgowego Szytlińskiego, do ćwiczeń na przyrządach stanąć nie chcieli. Strejk ten zrobił na nas bardzo przykre wrażenie i przywiódł nam na myśl, że w takich warunkach nawet najlepszy naczelnik nie zdziałać nie potrafi. Popołudniowy popis rozpoczęto ćwiczeniami wolnymi. Stańdo do nich 107 w której to liczbie zauważyliśmy przynajmniej trzydziestu uczniów szkół średnich, niektórych bardzo młodych bo nawet z drugiej klasy gimnazjalnej. Nie tu miejsce rozwozić się czy to był dobry pomysł uzupełniać szeregi sokole uczniami. Co do ćwiczeń wypadły one tak samo jak wejście i ustawienie wcale nie złe, mimo że zbyt były jak na zlot trudne. Dobrze też wypadły ćwiczenia laskami które wykonano przy udziale 103 ćwiczących, zwłaszcza zaś podobał się obraz trzeci. Zauważyliśmy tu rzecz na innych zlotach nie będącą w użyciu a mianowicie wykonywanie pojedynczych ruchów z których się obrazy składały, na dwa takty. I tak n. p. podnoszono ramiona z poziomu w pion nie na raz lecz na dwa razy wstrzymując ruch w połowie drogi. Miało to być ułatwieniem, było jednak naszym zdaniem, zbyt ciężkie gdyż ruchy nie wychodziły tak energicznie jak to zwłaszcza przy laskach dźiać się powinno. Między ćwiczeniami wolnymi a laskami ćwiczone w siedmiu zastępach na przyrządach. Niemile nas uderzyły zbyt trudne jak na wiek ćwiczących ewolucje na drążku młodziutkich studentów. Natomiast między członkami zauważyliśmy kilku zwłaszcza na drążku wykonujących poprawne i trudne ćwiczenia. Niemniej zauważyliśmy ładne i trudne piramidy w sześciu trzech i dwóch, wykonane przez zastęp tarnopolski. Ćwiczenia na przyrządach podobały się w ogólności publiczności która gorąco oklaskiwała wykonawców, jakiś zaś litościwy jegomość wpadł na myśl że oklaski to zbyt mało i że trzeba zmęczonych druhów koniecznie choćby wodą pokrzepić, obnosił ją tedy w dzbanku po zastępach i dzielił ćwiczącym. Niestety jednak za dobre swe serce wstyd cierpieć musiał, bo sromotnie z boiska go wypędzono.

Po tym wesołym epizodzie i krótkiej przerwie przerobiło 51 druhów wcale nie złe ćwiczenia maczugami, poczem nastąpił rej kolarzy. I tu zauważyliśmy zbyt młodocianych uczestników, którzy mimo jednakowego ubrania i szarf zwracali na siebie uwagę widzów zdziwionych, skąd się wzięli między kolarzami tak młode sokoleta. Rej wypadł dobrze, do urozmaicenia zaś przyczyniły się czerwone i niebieskie wstęgi którymi jeżdżący byli przepasani.

Na tem zakończono popis a był też czas najwyższy, bo deszcz począł padać i spędzać z trybun publiczność.

Atletyzm angielski. Niejaki pan Minnith, zamieszkały w pobliżu Londynu, założył się, że bez przygotowania dopełni następujących ćwiczeń: przebiegnie ćwierć mili (angielskiej); zrobi ćwierć mili na bocyklu; przejedzie konno ćwierć mili; przepłynie ćwierć mili w wodach Tamizy — a wszystko to w ciągu 17 minut. Bocykl miał być damski, koń zaś pociągowy. Bieganie zajęło 1 m. 10 s., jazda bocyklem 50 s., tyleż jazda konna. Zeskoczywszy z siodła wsiadł do łodzi i przewiosłował $\frac{1}{4}$ mili w 2 m. 10 s. Następnie wskoczył do Tamizy i przepłynął $\frac{1}{4}$ mili w 7 m. 25 s. Te pięć prób zajęło mu 12 m. 25 s. — o 4 m. 35 s. mniej, niż mu przeznaczono. Ciekawem byłoby wiedzieć, czy pan Minnith nie odchorował tego zakładu. Z. »Sokola amer.«

Ogrzewanie i czyszczenie sal gimnastycznych. Pruski minister oświaty wydał następujące rozporządzenie: Wedle wyników badań i na podstawie zdania przeważnej liczby ludzi fachowych, należy uważać jako najstosowniejszy dla opalanych sal gimnastycznych, stopień ciepłoty od 12 do 15° Celsjusza, Owe zaś 12° powyżej zera muszą być utrzymane nawet podczas najsroźszych mrozów. Rozchodzi się tu bowiem nie tyle oto, by ciało ćwiczących wskutek zimna nie cierpiało, ile o to, by powietrze którym uczniowie i nauczyciele oddychać muszą, miało odpowiednią ciepłotę.

Przyjemna zabawa. W Greenrock pod Londynem przyszło pomiędzy grającymi o piłkę nożną do kłótni a następnie do bitki. Wszczęła ją partya przegrywająca. Bitka miała trwać koło dwóch godzin, a siedemnastu jej uczestników odniosło większe lub mniejsze rany. Kilku zaś z przyjemnych graczy przyaresztowała policya.

Z Deut. Turn. Zeitung.

Nieszczęśliwy wypadek. Pewien właściciel piwiarni w Aachen zapragnął z gościem swym i dobrym znajomym spróbować sił w zapasach na płaską rękę. Po krótkim szamotaniu się padli obaj na ziemię; gość znalazł się najpierw na ziemi gospodarz zaś padł na niego przyczem z takim impetem uderzył brzuchem o wystające kolano gościa, że odniósł ciężkie uszkodzenie ciała. Dziś znajduje się w szpitalu, gdzie na nim dokonano bardzo niebezpiecznej operacyi, a lekarze wątpią o jego życiu.

Z D. Sp. Zeit.

Największy skok w wyż w Rosyi. Podczas zawodów odbytych o mistrzostwo Rosyi przeskoczył Szwajcar E. Ziegler z atlet klubu Kiew 189 ctm. w wyż. Najwyższy dotąd skok w Rosyi wynosił 178 ctm.

Kobiety jako zapaśniczki. W jednym z berlińskich cyrków popisuje się w zapasach córka słynnego atlety niemieckiego Absa, Anna. Walczy ona obecnie z sześcioma zapaśniczkami z Francyi.

Z D. Turn. Z.

Klisze, któreśmy do »Szermierki« zamówili, nadeszły za późno, a nadto nie mogą być przez nas użyte z powodu wad istniejących; dlatego nie załączamy do niniejszego numeru zapowiadzanych ilustracyi, a uczynimy to dopiero w przyszłym miesiącu.



TREŚĆ: Do naszych Czytelników. — Fizyczne wychowanie młodzieży Angela Mosso, podał Dr. St. Rowiński — Jeszcze o ćwiczeniach wojskowych młodzieży gimnazyalnej, napisał Zygmunt Wyrobek. — Przykłady praktyczne: A. Ćwiczenia na poczwórnych poręczach, ułożył I. Waszkiewicz. — B. Zabawa; pościg, napisał T. K. — Nekrolog. — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego. — Kronika.
