

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

SOKOŁ

we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACJA WE LWOWIE L. 3. PLAC BERNARDYŃSKI.
 Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół” 1.7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna: we Lwowie, w kraju i Austro-Węgrzech
 Rocznie 1 zlr. 20 ct. . . . 1 zlr. 50 ct.
 Półrocznie — „ 65 ct. . . . — „ 80 ct.
 Dla Członków Towarzystwa:
 Rocznie 1 zlr. — ct. . . . 1 zlr. 30 ct.
 Za roznoszenie do domów dopłaca się 1 ct. od każdego numeru.

M A J
 1883

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

RUCH MIĘŚNIOWY I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

W ogóle w ubraniu gimnastycznym, unikać należy wszelkich sprzączek, szpilek, ostrych guzików, spinek i t. p. rzeczy, bo te łatwo podczas ruchów, zginań się lub upadków, mogą przyczyniać się do skaleczeń, i różnego rodzaju obrażeń przy naciskach. Również pamiętać trzeba, aby i wszelkiego rodzaju kieszenie w ubraniu tem były puste, a mianowicie aby nie znajdowały się w nich podczas ruchów, żadne przedmioty, któreby także przyczyniać się niekiedy mogły, do bolesnych uderzeń i skaleczeń przy ćwiczeniach.

Czas t. j. pora ćwiczeń mięśniowych wśród dnia, stanowi z kolei także ważny dosyć warunek higieniczny.

Najodpowiedniejszą porą do ćwiczeń szczególnie wśród letnich upałów, jest pora ranna, lub podwieczorna, zbyt wielu bowiem upałów, szczególnie na otwartem, nieocienionem miejscu, unikać należy. W porze zimowej w salach ogrzewanych, dobre są także godziny przedpołudniowe.

Ponieważ ludzie wśród dnia, miewają czas swój zajęty, to pracą, to pożywieniem, przeto w wyborze pory do ćwiczeń mięśniowych, kierować się koniecznie potrzeba uwzględnianiem tych dwóch okoliczności.

I tak po pracy umysłowej i siedzeniowej, ruchy mięśniowe o tyle są dobre i korzystne dla ustroju, ile

nie odpowiednio przedsiębrane, zaraz po uciążliwej, ruchowej pracy fizycznej. Zmęczenie bowiem fizyczne, nie usposabia, i nie zachęca człowieka do ruchów gimnastycznych, gdy przeciwnie, wytężenie umysłowe i długie siedzenie, w ruchach ciała, jak wiemy, znajduje zawsze odświeżenie i wypoczynek, polegający na odciążeniu nadmiaru krwi od głowy.

Drugi warunek, a mianowicie stosowanie pory ćwiczeń mięśniowych, odnośnie do czasu spożywania pokarmów, ze względów higienicznych, jest jeszcze nierównie ważniejszy.

Po jedzeniu w ogóle, a szczególnie po obfitem jak obiedniem, nie należy nigdy zaraz brać się do ćwiczeń mięśniowych, i żadnych wysilen; ani też zmęczywszy się i utrudniwszy ruchami mięśniowymi, przystępować zaraz do jakiegobądź pożywienia, jedzenia. Praktyka taka bowiem jest zawsze niewłaściwą, szkodliwą, a często i niebezpieczną nawet, ze względu na zdrowie. A to z następującej przyczyny. Wiadomo nam, że podczas trawienia pokarmów, żołądek i jelita, t. j. narząd trawienia, znajduje się zawsze w stanie przekrwienia, bo większego napływu krwi, tutaj potrzebuje koniecznie, do obfitego wydzielania się soków pokarmowych, i ruchów żołądka i kiszek.

Otóż jeżeli my, po przyjęciu pokarmu, weźniemy się do odbywania ruchów, t. j. poczniemy się gimnastykować, wtedy potrzebny napływ krwi do narządów trawienia, odciągac będziemy do mięśni w ruchu będących, tym więc sposobem utrudniać i opóźniać musimy koniecznie, trawienie zawartych w żołądku pokarmów. O prawdzie tej fizjologicznej, wiedzieli już i starzy, zalecając zawsze po spożyciu, pokarmów spokój, bo

ruch silny po jedzeniu, robi żołądek prawie bezwładnym, wtedy gdy przepona piersiowa wprowadzana w częstszy i silniejszy ruch przez oddychanie, wzmożone i przyspieszone ćwiczeniami, może powodować wymioty, przez silny nacisk na żołądek. Jeżeli zaś ten ruch po jedzeniu, wymiotów nie wywołuje wtedy, co bywa zwykle, pokarmy z żołądka niestrawione i nienasycone odpowiednio sokiem żołądkowym, jako twarde i na wpół niemal surowe, przepędzane zostają do jelit, wywołując w nich uczucie ciśnienia ciała obcego, i bolesny tychże ruch robaczkowy, przesuwający zawartość ową coraz dalej.

Ze względów fizjologiczno-higienicznych, wpływu silnego ruchu na trawienie zawartych w żołądku pokarmów, robiono doświadczenie na dwóch psach, których nakarmiwszy dobrze, jednego z nich zaczęto gonić aż do silnego umęczenia, a drugiego pozostawiono w spokoju; poczem zabito ich i robiono sekcję. Otóż pokazało się, że u pierwszego to jest gonionego, zjedzony pokarm bez strawienia i nasycenia się sokiem żołądkowym, przeszedł do jelit, a u drugiego w spokoju po zjedzeniu pozostawionego, znajdował się jeszcze w żołądku, ale należycie napojony sokiem żołądkowym, i trawiący się normalnie.

Dr. M. Levy przytacza nawet w swojej higienie wypadek, jak jeden strażnik miejski, przyszedłszy do domu bardzo zmęczony fizycznie, począł jeść gwałtownie i obficie, i zaraz po jedzeniu puścił się znów w pochód dość daleki. Po przybyciu na miejsce, dostał gwałtownych boleści w jamie trzewnej, których pomimo wszelkich środków, usunąć nie było można, tak że wkrótce wśród nich umarł. Sekcja pośmiertna wykazała, wgłobienie kiszek t. j. tę chorobę, którą powszechnie nazywają miserere. Powstała ona skutkiem gwałtownego przejścia niestrawionego zupełnie pokarmu z żołądka, do jelit cienkich.

Nie wdając się tu w stronę czysto lekarską tej sprawy, zaznaczyć przecie musimy wyraźnie, że pora do ćwiczeń mięśniowych, i w ogóle do silniejszego ruchu po jedzeniu, jest zawsze niewłaściwą i szkodliwą, równie jak przystępowanie do jedzenia bez odpowiedniego wypoczynku, zaraz po silnem zmęczeniu, utrudnia tylko trawienie, i powodować może złe niekiedy następstwa.

Ze względów więc higienicznych, trzymać się należy tej zasady w wyborze czasu, t. j. pory dnia na ćwiczenia gimnastyczne, aby nie prędzej do nich przystępować, jak w dwie lub trzy godziny po jedzeniu; a po silnem zmęczeniu pierwszej należy dobrze odpocząć, a potem dopiero przyjmować pożywienie.

Metoda czyli sposób nauczania i odbywania ćwiczeń mięśniowych, jest nader z kolei ważną okolicznością, ze względów higienicznych. Od niej bowiem bardzo zależy, czy ustrój ćwiczącego się, rozwija się prawidłowo, nie tylko odnośnie do układu kostno-mięśniowego, ale i innych odżywczych czynności fizjologicznych. Metoda ta jednak, nie może być zawsze, wszędzie, i dla wszystkich, co do szczegółów swoich jednakową, ale musi się jakeśmy to widzieli odnośnie do klimatu, pory roku, miejscowości, i fizjologicznego stanu i usposobienia ćwiczących się, zmieniać się, i stosować koniecznie.

Dotkniemy tu więc tylko ogólnych punktów, które w metodzie nauczania, uwzględniać zawsze należy, a mianowicie:

1. Przedewszystkiem pamiętać trzeba, aby czas trwania ćwiczeń, t. j. lekcje gimnastyki, nie były nigdy zbyt długie, i niedoprowadzały do zbytniego umęczenia, bo lepiej jest zawsze, bezwarunkowo, ćwiczyć się krótko, a często, aniżeli długo od razu a rzadko. Jeżeli lekcja trwać ma godzinę, winny być zawsze robione przerwy na odpoczynek. Lepiej jest jednak przecie ćwiczyć się 20—30 a nawet i mniej jeszcze minut ale codziennie, aniżeli po godzinie raz lub dwa razy na tydzień. Potrzebom bowiem fizjologicznym, więcej odpowiadają ćwiczenia i wypoczynki przy nich krótkie a częste, niżeli długie a rzadkie. Jeżeli uwaga ta, co do czasu trwania ćwiczeń, ważną jest w ogóle, dla wszystkich ćwiczących się, to przedewszystkiem niezbędną jest dla dzieci, zwłaszcza w początkach gimnastykowania się, jakoteż i osób starszych, jeżeli się dopiero w tym wieku, ćwiczeniom tym oddawać poczynają. W miarę rozwijania się sił i wytrzymałości t. j. przyzwyczajania; czas ten prędzej przedłużać można.

2. Rodzaj ćwiczeń odnośnie do nasilenia mięśniowego, winien być zawsze odpowiednio stopniowany, stosownie do wieku ćwiczących się; t. j. im osoby są młodsze, i ćwiczenia które odbywają, powinny być także łatwiejsze i mniej wysiłające, jak n. p. same zginania i wyprostowywania członków, a z wiekiem można ich dopiero zajmować coraz trudniejszymi przyborami i na przyrządach. Najlepiej więc jest, ćwiczących się dzielić na pewne grupy czyli oddziały, stosownie do siły, i takimi dopiero oddziałami, ćwiczenia odbywać. I tak n. p. w szkołach, można by dzieci podzielić na trzy oddziały: pierwszy obejmujący dzieci od 7—11 lat wieku, i tym przeznaczać ćwiczenia najprostsze, bez przyborów; drugi od lat 11—15, ćwiczenia już trudniejsze; a trzeci, młodzież mającą wyżej lat 15., której już można przeznaczać ćwiczenia i trudne z przyborami i na przyrządach. Gdyby jednakże zachodziły pewne trudności, iżby trzech oddziałów takich, utworzyć nie było podobna, wtedy podzielić ich by można tylko na dwa, jeden od 7 do lat 13, a drugi z młodzieży starszej powyżej lat 13.

3. Każda lekcja powinna się rozpoczynać od ćwiczeń prostych i łatwych, t. j. wymagających jak najmniejszego zmęczenia, i iść stopniowo do coraz trudniejszych i więcej męczących, a kończyć się znów stopniowo, co raz to mniej wysiłającami. Tego bowiem wymagają znane nam prawa fizjologiczne ustroju.

4. Należy unikać bardzo przy lekcjach powtarzania, zbyt częstego i wyłącznego jednych i tych samych ćwiczeń, powstawać ztąd bowiem mogą łatwo, pewne niekształtności, bo mięśnie i kości więcej i częściej ćwiczone, rozwijać i rozrastać się też muszą i zawsze silniej, jak mniej ćwiczone, lub prawie zupełnie zaniedbywane. Odnosi się to tak do ćwiczeń wolnych, jak i na przyrządach, o czym powyżej wspominaliśmy. Ćwicząc tylko wszystkie mięśnie w jednej mierze, dajemy możliwość równomiernego i kształtnego rozwijania się ustroju. Zbytecznej więc gorliwości i pewnym pod

tym względem upodobaniem młodzieży, folgować nie należy.

Tutaj to także przypominać potrzeba, i niewłaściwe ze względów gimnastycznych przyzwyczajenie, ćwiczenia więcej strony prawej ciała, niż lewej, co zawsze do ujemnych stron naszych należąc, przez gimnastykę usuwane, lub zmniejszane przynajmniej być winno.

5. Po ćwiczeniach dłuższych, i wymagających większego wyęteżenia sił, należy zawsze robić ruchy prostsze i słabsze, a następnie przechadzać się coraz to wolniej i spokojniej, a nie oddawać się od razu zupełnemu spokojowi jak staniu, siedzeniu lub leżeniu. Potrzeba bowiem, aby się zmęczony i spocony ustrój, stopniowo uspokajał i chłódł powoli, a nie zbyt gwałtownie. Nauczyciele i przewodnicy, powinni zawsze pilną na to zwracać uwagę, człowiek bowiem ze względów higienicznych, jak wahadło, coraz to wolniejsze robić winien ruchy, zanim zupełnie ustanie, t. j. przejdzie do zupełnego spoczynku.

6. Ćwiczenia odbywać należy spokojnie i z rozważą, a nie zbyt pośpieszenie, gwałtownie i jakby na pamięć, t. j. bez baczenia na każde swe poruszenie. Zbytnej gorliwości, szczególnie w początkach, w wysilaniu się, w przedłużaniu nad miarę ćwiczeń, i w usilowaniu powtarzania zaraz nieudanych się ćwiczeń, często tylko dla popisu, dopuszczać nie należy, to bowiem nie tylko że męczy i jest szkodliwe, ale i zniechędza także często i ostudza, szczególnie u początkujących zapał i chęć do dalszych ćwiczeń. Bo jeżeli dobrze i łatwo wykonywane ruchy, mają zadawać i być zachętą i popisem, to do udania się swego, wymagają zawsze świeżości sił, a nie zmęczenia; spokojnego usposobienia i rozważi, a nie pośpiechu i niezadowolenia.

7. W wyborze rodzaju ćwiczeń, oprócz stopniowań w początku i końcu, o których wspominaliśmy wyżej, należy baczyć na to, aby więcej męczące, mniej męcząciami przeplatane były, tak aby w chwilach wolnych, ćwiczący się głęboko kilka razy pooddęchać mogli, dla wyrównania oddęchu, który przy męczących ruchach i wysileniach, był powstrzymywany lub krótki i powierzchowny. Od dobrego bowiem t. j. głębokiego oddęchania, zależy jak wiemy i dobra odnowa krwi, a więc i skuteczne odżywianie ustroju.

I oto są główne punkta higieniczne, prowadzenia i nauczania gimnastyki, jeżeli ta korzystnie ma oddziaływać na utrzymanie zdrowia i rozwój fizyczny sił naszych.

Ostatnią na koniec uwagę, jaką tu jeszcze zrobimy, co do względów i przestróg higienicznych, które podczas ćwiczeń mięśniowych i po ćwiczeniach zachowywać należy, stanowi pytanie:

Jak się chronić przeziębień? Ćwiczenia mięśniowe które jak wiadomo, przyspieszając zawsze obieg krwi i oddęchanie, wywołują zwykle większą ciepłotę ciała, i poty na skórze, usposabiają tem nader łatwo ćwiczących się, do wszelkiego rodzaju zaziębień. A zaziębienia te, powodować mogą reumatyzmy, porażenia, nieżyty, zapalenia narządu oddęchowego, bóle gardła i krtani i t. p. przypadłości lżejsze lub cięższe. Pamiętać więc należy, ażeby ćwiczeń mięśniowych na otwartem miejscu, w porze zimnej i wietrznej lepiej

nie odbywać zupełnie; aby przestawszy ćwiczenia, będąc zmęczonym i spoconym, nie stać, nie siedzieć, ani nie kłaść się na zimnych, szczególnie kamiennych siedzeniach lub na murawie, ale chodząc wolno, stopniowo się ochładzać, przywdziawszy na siebie coś cieplejszego, jeżeli jest pora zimna i wietrzna mianowicie.

W salach gimnastycznych podczas ćwiczeń, unikać pilnie należy zawsze, wszelkich przeciągów powietrza. Wentylatory więc i okna, które się mają i mogą tu otwierać i podczas ćwiczeń nawet, znajdować się powinny w górnych częściach sali.

Zmęczony i spocony gimnastyk, stawać nie powinien nigdy, ani pod otwartym oknem, ani w drzwiach otwartych, dla ochłodzenia się prędszego, jak się to często zdarza, ale stopniowo, jak i na dworze chodząc, ochładzać się zwolna. Przestrzegać więc należy pilnie dzieci, które zmęczone i spocone najczęściej po ćwiczeniach, wybiegają wprost z sali na ulicę, nie bacząc na porę chłodną i zimną, ani wilgotną i wietrzną.

Smutne doświadczenia lekceważenia podobnych przestróg, winny być tu nauką i ostrzeżeniem, szczególnie dla tych, którzy podobne narażanie się na złe następstwa, w źle zrozumiałej swej zuchowatości ośmielają się chrzcić mianem hartowania się.

(D. c. n.)

ĆWICZENIA RZĘDOWE

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

b) Zmiany pochodów.

a) Zmiana pochodu czelnego w boczny i na odwrót.

Jeśli z pochodu czelnego mamy przejść w pochód boczny, nie zatrzymując się wcale, tak by kierunek nowego pochodu, leżał w przedłużeniu linii czelnej, wydaje nauczyciel rozkaz:

„Pochód boczny, w prawo — (w lewo) — zwrot!“
bacząc na to, by hasło „zwrot!“ przypadało na wykroczną nogę, różną od strony obrotu (patrz: obroty podczas pochodu w ćwiczeniach jednostek), na co wszyscy wykonywają ćwierć obrotu w prawo (w l.) i w nowym kierunku postępują, zachowując się zupełnie tak samo, jak to było podanem przy nauce pochodu boczego.

Z pochodu bocznego nie możemy bez zatrzymania się przejść (za pomocą obrotu) w pochód czelny, a to z przyczyny za wielkich rozstępów, jakieby powstały między ćwiczącymi po dokonany w rząd czelny obrocie. Musimy przeto najpierw w rząd czelny się ustawić, co na rozkaz:

„W rząd czelny, na lewo (na pr.) się ustaw!“
Skrzydłowy będący na czele na hasło: „ustaw!“, staje i wykonywa ćwierć obrotu w nakazany kierunku, każdy następny z ćwiczących się, kroczy tak długo na przód, aż się tak do swego zbliży poprzednika, by po dokonany obrocie, stanął obok swego sąsiada w należytem czuciu, nie potrzebując się doń już więcej bokiem przysuwać lub odstępować. Gdy się już ostatni ustawił woła nauczyciel:

„Pochód czelny — na przód cho — dem!”

β) Zmiana pochodu czelnego w skośny i na odwrót.

Powyższe ma na celu zmianę kierunku postępowania o 45° . Gdy rzędem czelnym postępujemy rozkazuje nauczyciel:

„Pochód skośny, na prawo (na l.) — wskos!”

na co wszyscy ćwiczący się równocześnie wykonywają ośmię obrotu w prawo (w l.) i przestrzegają odpowiednie przepisy pochodu skośnego.

Jeśli ćwiczący się mają napowrót przejść w pochód czelny, rozkazuje nauczyciel:

„Pochód czelny, w lewo (w pr.) — front!”

na co wszyscy ośmią obrotu w lewo (w pr.) wracają w rząd czelny, i niezatrzymując się wcale, postępują w nowo obranym kierunku, bacząc na czucie i równanie.

γ) Zmiana pochodu bocznego w skośny i na odwrót.

Gdy ćwiczący się rzędem bocznym naprzód postępują, nauczyciel chcąc uskutecznić zmianę kierunku o 45° rozkazuje:

„Pochód skośny, na prawo (na l.) — wskos!”

na co wszyscy w nakazanym kierunku wykonywają ośmię obrotu w prawo (w l.) i w nowym kierunku postępują.

Na rozkaz:

„Pochód boczny, w lewo (w pr.) — zwrot!”

wracają wszyscy, nie zatrzymując się, w pochód boczny.

δ) Ciąg. Jeśli w pochodzie bądź rzędem czelnym, bądź bocznym chcemy nieco zboczyć od prostopadłego kierunku pochodowego, (a więc zawsze mniej niż o 45°) rozkazuje nauczyciel:

„Ciąg się, w pra — wo! (w le — wo!)”

na co wszyscy ćwiczący się, nie zmieniając ustawienia swego, ani kroku, ani rozstępu, ani równania, względnie krycia, postępują naprzód i nieco bokiem w nakazaną stronę.

Na rozkaz:

„Na — prost!”

postępuje rząd cały napowrót w prostopadłym kierunku.

ε) Za chód.

Ma na celu zmianę kierunku (nie zmiany ustawienia) o 90° , co też wykonać możemy bądź rzędem czelnym, bądź bocznym i to z miejsca lub podczas pochodu.

1. Rzędem czelnym zachodzimy z miejsca na rozkaz:

„Na prawo (na l.) zachodzić, za — chodź!”

Prawoskrzydłowy (względnie lewoskrzydłowy) — jako osiowy, — wykonywa ośmię obrotu w lewo, (w pr.) by cały rząd mógł przegladnąć w celu poprawy błędów i postępuje w ćwierćkole o promieniu dwóch kroków, podczas gdy skrzydłowy zachodzący, postępuje pełnym krokiem do przodu, poczem do prawej (do l.) strony, opisując ćwierćkole o promieniu o dwa kroki dłuższym od szerokości rzędu. Każdy z ćwiczących się tem mniejsze opisuje ćwierćkole, im bliżej osiowego się znajduje, i odpowiednio do tego skraca krok, nie zmieniając atoli rytmu pochodowego. Ćwiczący znajdujący się w środku rzędu, postępują krokiem = połowie kroku zwykłego.

Czucie stosuje się do osiowego, naciskowi z jego strony się ustępuje, by go nie wyruszyć z miejsca, a sprzeciwia się takowemu od strony zachodzącego.

Równanie stosuje się do zachodzącego, każdy z ćwiczących się od czasu do czasu nań spoziera.

Przy zachodzeniu każdy z ćwiczących się, tyle kroków czyni, ilu jest ich w rzędzie.

Po dokonanym zachodzie rozkazuje nauczyciel albo:

„Stanąć — stój!”

na co wszyscy zastanawiają pochód, a osiowy wraca w linią czelną, i wszyscy równocześnie pełnym krokiem postępują naprzód w nowym kierunku.

2. Rzędem czelnym zachodzimy podczas pochodu na rozkaz:

„Na prawo (na l.) za — chodź!”

na co wszyscy tak samo się zachowują, jak przy zachodzie z miejsca.

3. Rzędem bocznym zachodzimy z miejsca na rozkaz:

„Na prawo (na l.) zachodzić, za — chodź!”

W tym wypadku ćwiczący nie zachodzą równocześnie, lecz kolejno t. j. jeden po drugim. Na powyższy rozkaz skrzydłowy, będący na czele, zachodzi za pomocą ćwierćobrotu w prawo (w l.), w prawą (l.) stronę, załamując pierwotny kierunek o 90° , a każdy następujący kroczy tak długo prosto na przód, aż dojdzie na miejsce, na którym skrzydłowy był zaszedł, i to samo czyniąc, postępuje w nowym kierunku za swym poprzednikiem.

4. Rzędem bocznym zachodzimy podczas pochodu na rozkaz:

„Na prawo (na l.), za — chodź!”

przestrzegając te same prawidła, jak przy zachodzie z miejsca.

η) Przeciwhód.

Ma na celu zmianę kierunku o 180° a więc wprost w przeciwny, a wykonywamy go tylko rzędem bocznym bądź z miejsca, bądź podczas pochodu.

W obu wypadkach na rozkaz:

„Na prawo (na l.), przeciwcho — dem!”

skrzydłowy na czele, dwukrotnie na prawo (na l.) zachodząc, postępuje w prost przeciwnym kierunku (tuż obok rzędu), co też każdy następny, kolejno wykonywa i za swym poprzednikiem kroczy.

IV. Ćwiczenia plutonu.

1. Ustawienie.

a) Uszykowanie, podobnie jak przy ćwiczeniach jednostek, jeśli plutony mają być jednorzędowymi. Ponieważ jednak zazwyczaj używamy przy ćwiczeniach plutonów dwurzędowych, przeto koniecznym będzie uszykowanie ćwiczących się we dwa szeregi, co albo od razu uskuteczniamy rozkazem:

„We dwa szeregi — stawaj!”

na co dwaj najniżsi wzrostem, ustawiają się za sobą twarzą naprzeciw nauczyciela, reszta zaś ćwiczących ustawia się podług wzrostu obok nich, tworząc dwa szeregi czelne, tak że najwyżsi staną na lewym skrzydle, lub nauczyciel rozkazuje najprzód:

„W jeden szereg — stawaj!”

poczem zaczawszy od prawego skrzydła, wyznacza ćwi-

znajdują i do nich stosuje się zawsze czucie i równanie.

$$\begin{array}{cccc} \overbrace{p} & \overbrace{p} & \overbrace{l} & \overbrace{d} \\ \overbrace{P} & \overbrace{p} & \overbrace{l} & \overbrace{D} \end{array} = \text{Dwurząd obrócony}$$

Z dwurzędu pierwotnego przechodzimy w dwurząd obrócony na rozkaz nauczyciela:

„Na lewo, wstecz — zwrot!”

a powracamy doń na rozkaz:

„Na lewo, w przód — front!”

c) Dwurząd skośny, w prawo lub w lewo ustawiony wynika z dwurzędu, jeśli ćwiczący na rozkaz:

„Dwurząd skośny, na prawo (na lewo) — w skos! wykonają ośmię obrotu w prawo (w lewo). W pierwszym wypadku „prowadzący”, w drugim „dozorujący” są na czele. Na rozkaz:

„Dwurząd, w lewo (w prawo) — front!” powracają ćwiczący się w pierwotne ustawienie.

d) Dwuszeręg w prawo lub w lewo, ustawiony jest bocznem ustawieniem plutonu, które uzyskamy z dwurzędu, jeśli ćwiczący na rozkaz:

„Dwuszeręg, w prawo (w lewo) — zwrot!”, wykonają ćwierć obrotu w prawo (w lewo), tak że spółnicy, którzy poprzednio byli za sobą, obecnie obok siebie się znajdują. W dwuszeręgu w prawo ustawionym „prowadzący”, zaś w dwuszeręgu w lewo ustawionym „dozorujący” są na przodzie.

$$\begin{array}{cccccc} [& (& (& (& (& [\\ p & l & p & l & p & d \\ P & l & p & l & p & D \end{array} \quad \begin{array}{cccccc}] &) &) &) &) &] \\ p & l & p & l & p & d \\ P & l & p & l & p & D \end{array}$$

Dwuszeręg w prawo ustawiony.

Dwuszeręg w lewo ustawiony.

W dwurząd powracamy na rozkaz:

„Dwurząd, w lewo (w prawo) — front!”

e) Czwórki w prawo lub w lewo ustawione są bocznem ustawieniem plutonu we cztery szeregi.

Przemianę dwurzędu we czwórki skuteczniamy na rozkaz:

„We czwórki, dwójkami w prawo (w lewo) — zwrot!” wykonywając w nakazanym kierunku ćwierć-obrót dwójkami (p. II, 2, c)

$$\begin{array}{cccc} p[& p(& p(&)l \\ l(& l(& d[&)l \\ P[& p(& p(&)p \\ l(& l(& D[&)D \\]P &)p &]p &]d \end{array}$$

Czwórki w prawo ustawione

Czwórki w lewo ustawione.

Na rozkaz:

„Dwurząd, dwójkami w lewo (w prawo) — front!” wracamy w pierwotne ustawienie.

Przemianę z dwuszeręgu we czwórki przeprowadza nauczyciel wydając rozkaz:

„We czwórki — w przód!”

na który, jeśli dwuszeręg w prawo ustawiony, wszyscy „lewi” występują naprzód a na lewo i ustawiają się obok swoich prawych, jeśli zaś dwuszeręg w lewo jest ustawionym, natenczas wszyscy „prawi” wykraczają na przód a na prawo, i stają obok swych lewych.

Na rozkaz:

„W dwuszeręg — wstecz!”

w pierwszym wypadku wszyscy „lewi”, w drugim wszyscy „prawi” cofają się o krok wstecz i w bok na swe poprzednie miejsca.

f) Rząd. Jeśli z dwurzędu chcemy utworzyć jeden rząd, natenczas wydajemy rozkaz:

„W rząd, na lewo (na prawo, ze środka) — rozstęp!” na co w pierwszym wypadku prowadzący, w drugim dozorujący, w trzecim środkowy ćwiczący — którego poprzednio musi nauczyciel oznaczyć wyraźnie — pozostaje na miejscu, inni ćwiczący rozstępują się o tyle, w nakazanym kierunku, by „drudzy” mieli miejsca wkroczyć w rząd występując wprzód a na lewo.

$$\begin{array}{ccccccccc} \overbrace{p} & \overbrace{p} & \overbrace{p} & \overbrace{d} & \overbrace{p} & \overbrace{d} & \overbrace{p} & \overbrace{d} & \overbrace{d} & \overbrace{d} \\ P & p & p & d & p & d & p & d & D & d \end{array} \quad \begin{array}{l} p = \text{pierwsi} \\ d = \text{drudzy} \end{array}$$

Rząd

Jeśli dwórząd obrócony przemieniamy w rząd, wtedy „pierwsi” naprzód a na lewo występują.

Zmianę z rzędu w dwurząd skuteczniamy na rozkaz:

„W dwurząd się — ustaw!”

na co wszyscy „drudzy” (w drugim wypadku wszyscy „pierwsi”) wstecz a na prawo na swe dawne miejsca się cofają, poczem wszyscy (pierwsi i drudzy) prócz „prowadzących” wykonywują do tychże ćwierćobrot, w kierunku do nich naprzód postępują i w dwurząd się ustawiają, bacząc na czucie i równanie.

g) Szereg. Gdy z dwuszeręgu nauczyciel, chce skutecznie przemianę w jeden szereg, wtedy rozkazuje:

„W szereg — wstecz!”

na co, gdy dwuszeręg w prawo jest ustawionym, wszyscy pierwsi wstecz, a na lewo się cofają, tak, że obecnie stoją za tymi, z którymi poprzednio stali obok siebie.

$$\begin{array}{cccccccc} [& [& (& (& (& (& (& [\\ P & p & p & d & p & d & p & d \end{array} = \text{szereg}$$

Jeśli by nie było dostatecznego miejsca dla cofających się, natenczas dodaje nauczyciel do powyższego rozkazu „rozstęp”

„W szereg, wstecz — rozstęp!”

a to w tym razie, w pierwszym wypadku „pierwsi”, w drugim zaś „drudzy” o tyle się wstecz cofają, by ich spółnicy mieli dość miejsca do swobodnego wkroczenia w jeden szereg.

(D. c. n.)

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ”.

Z początkiem roku bieżącego liczyło Towarzystwo gimnastyczne „Sokół” 263 członków. Do tej liczby przybyło w miesiącu Styczniu, Lutym, Marcu i Kwietniu 40. członków, ubyło 8. Towarzystwo liczy zatem z 1. Maja b. r. 295 członków.

W miesiącu Marcu b. r. brało udział w ćwiczeniach członków 115, w 8-miu zastępach, a w Kwietniu 110. w 8-miu zastępach. Ćwiczenia odbywały się w 12. godzinach tygodniowo, a mianowicie:

I. dział we Wtorki, Czwartki i Soboty od 6—7 liczył 17. członków ćwiczących w 1. zastępie.

II. dział w Poniedziałki, Środy i Piątki od 8—9. liczył ćwiczących członków 10. w 1. zastępie.

III. dział we Wtorki, Czwartki i Soboty od 7—8. liczył ćwiczących członków 81. w 2. zastępach.

IV. dział w Poniedziałki, Środy i Piątki od 7—8. liczył 52. w 4. zastępach.

W pierwszych dniach Kwietnia b. r. odbył się pomiar siły cielesnej zwyczajnych członków, w którym wzięło udział 76. członków.

Wynik pomiaru po trzechmiesięcznych ćwiczeniach był następujący:

Największa sumaryczna ilość punktów wynosiła 62, najmniejsza $12\frac{3}{4}$. W pierwszym stopniu siły, było członków 2, w drugim 28, w trzecim 32, w czwartym 14.

Największy skok w wyż wynosił 120 ctm., w dal 250 ctm.

Najwyższa ilość podniesieniem swego ciężaru (przeciętnie 75 kilogramów), zapomocą mięśni ściągających ramion i tułowia w zwieszeniu wynosiła 17, zaś podniesień swego ciężaru, za pomocą prostujących mięśni ramion i tułowia w podporze 27.

Fundusz budowy sali wynosił wedle ostatniego sprawozdania kwotę 12176 złr. 70 ct. i odsetki bieżące od 1. Lipca 1882. od sumy 9176 złr. 70 ct., gdyż kwota 3000 złr. przez Wysoki Sejm na budowę sali warunkowo uchwalona, jeszcze podniesioną nie została.

Do powyższej kwoty 12176 złr. 70 ct. narosły odsetki, od 1. Lipca do 31. Grudnia 1882, które również jak i dotąd nie były podnoszone, lecz do kapitału doliczane, a to na książeczkach wkładowych galic. banku kredytowego, a mianowicie:

Nr. 4325	złr. 10'55	ct.
" 4465	" 36'46	"
" 6106	" 25'30	"
" 11079	" 32'33	"
" 13554	" 36'78	"
do tego numeru		
włożono dochód		
z wieczorku z		
kasyna z 12.		
listopada r. z.	" 50'38	"
" 10899	" 45'29	"
" 11162	" 2'95	"
złr. 12416'74		

W celu uiszczenia ceny kupna za grunt nabyty na licytacji, pod budowę sali wyjęto z książeczki Nr. 4465 kwotę 1000 złr. 6106 " 1000 " 13554 " 1696 " 3696— ct.

za którą to kwotę zakupiono 3 książeczki galic. kasy oszczędności a mianowicie: Nr. 52829 na 1000 złr. Nr. 52830 na 1000 złr. i Nr. 53831 na 1696 złr. i złożono do depozytu sądowego jako cenę kupna wspomnianego gruntu pozostało zatem złr. 8720'74 ct. która to kwota oprócz nie podniesionych jeszcze 3000

złr., jest umieszczona na 7 książeczkach wkładowych galic. banku kredytowego, i 1 książeczce galic. kasy oszczędności a mianowicie: na książeczce gal.

banku kredytowego Nr. 4325	kwota	479 zł. 59 ct.
" 4465	"	712 " 90 "
" 6105	"	205 " 58 "
" 11079	"	1469 " 44 "
" 13554	"	120 " 37 "
" 10899	"	2069 " 04 "
" 11162	"	303 " 82 "

na książeczce gal. kasy

oszczędności	" 36384	" 370 " — "
przez Wys. Sejm uchwalona i		
niepodniesiona kwota	3000	" — "
Razem	8720	zł. 74 ct.

do tego uchwalony przez galic. kasę

oszczędności datek na budowę sali		
jeszcze nie podniesiony	500	" — "
datek od stowarzyszeń urzędników		
jeszcze nie podniesiony	100	" — "
łącznie	9320	zł. 74 ct.

i odsetki będące od pierwszych 7 książeczek od 1. Stycznia 1883, zaś od ostatniej książeczki od 3. Sierpnia 1882.

Książeczka Nr. 4325 znajduje się w przechowaniu wysokiego Wydziału krajowego.

Książeczka Nr. 36384 znajduje się w depozycie sądowym, gdyż służyła jako wadium przy licytacji gruntu, która wkrótce zostanie wydana, bo całkowita cena kupna gruntu złożoną została, zaś reszta 6 książeczek, znajdują się w przechowaniu u Wgo Zygmunta Richtmana, dyrektora Towarzystwa.

Dyrekcya.

KRONIKA.

Berlin. Minister spraw duchownych i t. d. przesłał pod dn. 13. Stycznia r. b. kuratorom, rektorom i senatorom wszechnic i akademij technicznych, rozporządzenie tyczące się nauki gimnastyki po wszechnicach w tym celu, aby okólnik przez poprzednika w urzędzie, udzielony pod dn. 10. Września 1860. zarządom wszechnic, którym nauka gimnastyki zaprowadza się w wyższych i niższych szkołach, jako przedmiot nauki obowiązkowej, teraz po wszechnicach ogólnie został przeprowadzonym: „Zamierzam więc, tak kończy owo rozporządzenie, „tak tym akademikom, którzy by chcieli kontynuować ćwiczenia gimnastyczne w szkole nabyte, podać dostateczną do tego sposobność, jak i dla tych, którzyby pragnęli nabyć uzdolnienia na nauczycieli gimnastyki przy wyższych zakładach szkolnych, potrzebnym prócz tego dostarczyć urządzeń. Dla nauki w niektórych ćwiczeniach mięśniowych, znajdują się już przy wszechnicach od dawna niektóre przyrządy. Nauka gimnastyki, dotąd nie mieściła się jeszcze w planie lekcyj wszechnicznych. Co zaś jest i istnieje z niej pobocznie, wyszło po większej części z łona akademików. Zdaje mi się jednak być odpowiedniem i pożądanem, aby i wszechnica się o to troszczyła. Należą do tego przydatne lokale i place z przyborami gimnastycznymi, niemniej dobrze uzdolnieni nauczyciele. Będę się starał, znaleźć środki na cel ten i dostarczać ich, o ile w poszczególnym etacie nie są umieszczone. O ile możliwości trzeba będzie uwolnić akademików od wydatków na cel ten“.

Aby tedy stosunki poszczególne, wynikające ztąd potrzeby i sposób ich zaspokojenia módz dobrze poznać, wy-

maga p. minister odpowiedzi na niektóre pytania i to rychlej. (*Allg. med. Central-Zeitung* 14/2 1883).

Kollegium doktorskie w Wiedniu na zapytanie tamtejszego Związku nauczycieli gimnastyki: O ważności i higienicznym pożytku ćwiczeń mięśniowych, (o czem w miesiącu żeszłym „Przewodnika“ pisaliśmy), odpowiedziało co następuje: 1) Że nauczanie gimnastyki po szkołach, powinno się odbywać zawsze pod kierunkiem i nadzorem lekarskim. 2) Że sale gimnastyczne, powinny być czysto utrzymywane, dokładnie z kurzu wymiatane i mieć wentylatory. 3) Śpiewu przy marszu, można dozwalać tylko przy powolnem tempie. 4) Bieg szybki nie powinien trwać dłużej nigdy jak pięć minut. 5) Ciepłota sal gimnastycznych nie powinna przechodzić $+12^{\circ}\text{R}$. 6) Ćwiczenia rzędowe w klasach wyższych, odbywać się powinny wedle regulaminu wojskowego, a liczbę ćwiczeń wolnych z laskami należy powiększyć. 7) Ćwiczenia męczące, t. j. wymagające większego wysilenia w ogóle, nie powinny nigdy trwać długo, a szczególnie u dzieci. 8) Przy wszelkich skaleczeniach, a szczególnie przy upadnięciach na głowę, należy ucznia od ćwiczeń dalszych uwolnić i zaraz o tem zawiadomić rodziców i 9) Naukę gimnastyki w szkołach żeńskich wyższych, prowadzić powinny kobiety.

Gimnastyka i igrzyska. Minister oświaty i spraw lekarskich w Prusach w końcu r. 1882. przesłał do wszystkich władz szkolnych okólnik, zalecający łączenie nauki gimnastyki z igrzyskami (gry dla młodzieży) i polecający tak zwane wycieczki gimnastyczne dla młodzieży szkolnej, przyczem przedewszystkiem uwzględnianemi być mają gry i zabawy tradycją przekazane, i wśród ludu upowszechnione. Okólnik nadto żąda, aby oprócz sal gimnastycznych, szkoły posiadały i place pod gołym niebem, gdzieby rzeczzone ćwiczenia się odbywały.

Potrzebę rewizyj szkół higienicznych przez lekarzy dokonywanej, podniosło teraz „Berlińskie towarzystwo lekarsko-pedagogiczne“ i „Dyseldorfskie ochrony zdrowia w domu i w szkole“. Oba te towarzystwa wystąpiły do izby sejmowej pruskiej z motywowanem podaniem potrzeby odbycia śledztwa i złożenia sprawozdania o stanie wyższych zakładów naukowych pruskich, a to dla oparcia na tak zebranych danych, odpowiednich zaradczych środków, któreby uchroniły młodzież niemiecką od niebezpieczeństw, wynikających z upośledzenia cielesnego, będącego następstwem szkolnego systemu dziś obowiązującego.

Troskliwość ta o poprawę fizycznego wychowania młodzieży, godna wszelkiego uznania, winna by dla nas być zachętą i przykładem, tem bardziej że stan zdrowotny naszego kraju w ogóle, a więc i młodzieży, gorszy jest znacznie jak w Niemczech. Ale u nas się pod tym względem nic nie robi, a czasami tylko poprzestaje na napisaniu dla szkół higienicznego okólnika, jak być powinno. Rozporządzenia jednak takie chowają się do aktów, a nikt tak z góry jak z dołu, nie stara się o ich wprowadzenie w życie. Żeby nie tak się działo i gimnastyka szkolna jako jeden ze środków poprawy fizycznego wychowania, większego by zapewne doznała poparcia i uwzględnienia.

Wystawa przedmiotów mających związek z fizycznym wychowaniem odbędzie się w Marsylii r. b. dnia 20. Maja, i trwać będzie przez trzy miesiące. Podczas wystawy odbywać się będą wykłady, z dziedziny fizycznego wychowania w formie popularnej.

Wycieczkę piechotą bardzo rozległą odbyło dwóch amatorów F. i H. w Paryżu niedawno.

Wyszli oni z Paryża d. 1. Marca o godzinie 9 rano, z mostu Neuilly i idąc na St. Germain, Meulan, Mentès, Vernon, Pont de l'Arche, Ronnéu, Yvetot i Bolbec t. j. przeszedłszy 76 miast i wsi, przybyli do Hawru d. 5. Marca o godzinie 5. po południu.

Nazajutrz o godzinie 3. rano, puścili się ci odważni podróżnicy z powrotem, i dnia 10. Marca o godz. w pół do szóstej, stanęli w Paryżu. Tym sposobem w ciągu 10 dni, zrobili piechotą 456 kilometrów.

Berlin. W obecności 250 oficerów, księcia Aleksandra pruskiego i księcia Meiningen miał w „Stowarzyszeniu wojskowem“ baron Goltz, major sztabu głównego odczyt: „o wojskowem kształceniu młodzieży we Francji“. Prelegent wykazał, że takie wykształcenie ma nie tylko na celu obeznanie się z ćwiczeniami bronią, lecz i podnoszenie ducha w dorastającej generacji. „Świadomość posłannictwa narodu zawsze wielkich czynów dokazała“

Pierwszy ruch wojskowego wykształcenia młodzieży, wyszedł od osób prywatnych, a nie od rządu. Gmina Paryża wystawiła pierwsze bataliony szkolne; wkrótce zaczęto je w całej Francji naśladować. Przy większych szkołach objęli kierownictwo oficerowie rezerwy, i armii terytoryalnej. Minister oświaty Paweł Bert, poczynił pierwsze kroki w r. 1882, aby wychowanie to zrobić instytucją państwa. Następca jego Ferry, wydał formalny regulamin, dotyczący batalionów szkolnych. Podlegają one kontroli komisji wojskowej, a prefekt dopiero wtedy udziela pozwolenia na uformowanie batalionu, „kiedy młodzież poprzednio wyćwicz się gimnastycznie. Batalion składa się z czterech kompanii po cztery szeregi i ćwicz się głównie w Niedziele. Prezydent rozdziela w święto narodowe chorągwie, które najlepsza pod względem wojskowym szkoła przechowuje. Państwo i gminy bardzo te instytucje popierają.

Prelegent sąd swój o tej instytucji zebrał mniej więcej w te słowa: „Bataliony szkolne przyczynią się do rozwinięcia poczucia porządku, karności, posłuszeństwa i miłości Ojczyzny; przez rozwinięcie poczucia posłannictwa Francji, w dorastającej młodzieży, wzmocni się siła wojenna narodu, pod względem technicznego, obeznania młodzieży z bronią, i instytucja batalionów szkolnych jest nie pewnej wartości“.

Skutki gimnastyki. Do jakiego stopnia rozwoju fizycznego może dojść ustrój ludzki za pomocą ćwiczeń gimnastycznych, znajdujemy ciekawe wyniki ze statystyki niemieckich towarzystw gimnastycznych.

Niejaki Kopsch z Berlina przeskoczył 175 ctm. wysoko. Schnarr z Hanau skoczył 640 ctm. daleko. Jeden szwajcarski gimnastyk z Bazylei, rzucił ciężar 20 klg. ważyący na 8 mtr. daleko. Niejaki Turner z Insterburgu spierał ciężar 25 klg. ważyący, jedną ręką 30-krotnie bez przestanku. Horn z Reichenbergu spierał ciężar 50 klg. ważyący obiema rękami 20-krotnie raz po raz. Niejaki Hench z Wiesbaden, przebiegł 200 mtr. w 27 sekundach. W Göttingen spinali się gimnastycy na linę wiszącą w wysokości 9.5 mtr. w 13 sekundach. (D. T. Z.)

Z Ameryki. W Towarzystwie gimn. „Sokół“ w Nowym Yorku ćwicz się 8 zastępów, przeciętnie po 8 członków. W tow. gimn. „Sokół“ w Chicago ćwicz się 1 zastęp członków. W Tow. gimn. „Blesk“ w Baltimore ćwicz się 5 zastępów przeciętnie po 12 członków. W Tow. gimn. „Czechia“ w Chichago ćwiczają się 2 zastępy po 10 członków (S. 1883.)

Treść: Ruch mięśniowy i wpływ jego na zdrowie człowieka. (Ciąg dalszy). — Ćwiczenia rzędowe. (Ciąg dalszy). — Sprawy Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ we Lwowie. — Kronika.