

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”⁶⁶

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA LINDEGO L. 7; ADMINISTRACJA PLAC CHORAŻCZYNY L. 3.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. „Sokoł” l. 8.
ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	rocznie
Miejscowa	bez przesyłki . . . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . . 1 „ 30 „	
Zamiejscowa	z przesyłką . . . 1 „ 50 „
Miejscowa	półroczn. . . . 65 ct.
z przesyłką 70 „	
Zamiejscowa	z przesyłką 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.	

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji 1 rs. 50 kop.

Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.

Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.

Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Odezwa Wydziału zjazdu wszechsokolego-czeskiego, przysłana do Towarzystw polskich*):

Drodzy Bracia!

Trzydzieści lat dobiega od chwili wzniesienia pierwszego sztandaru sokolego w Pradze, od chwili założenia pierwszego słowiańskiego Towarzystwa sokolego, które w swem ognisku zgromadzić miało wszystką młodzież naszego narodu, aby ją wychować przez odpowiednie fizyczne kształcenie na dzielnych mężów.

Myśl ta z zapałem przyjęta przez mieszkańców krajów słowiańskich powołała do życia liczne drużyny młodzieńskich Towarzystw sokolich do wzniosłej pieczy narodowej — a dziś śmiało twierdzimy, że Towarzystwa te tworzą przednią straż i są najważniejszym czynnikiem w narodowych dążeniach słowiańskich ludów.

W r. 1889 złączyły się Towarzystwa sokole Królestwa czeskiego dla wzajemnego popierania się w potężny związek w Czeską gminę sokołą, liczącą dziś 160 Towarzystw z ilością przeszło 20.000 członków. Pierwszym wspólnym krokiem tego wielkiego związku mają być publiczne ćwiczenia i zawody, które odbędą się w czasie jubileuszowej wystawy krajowej w Pradze dnia 28. i 29. czerwca 1891.

Aby w tej doniosłej chwili objawiła się cała siła i potężny rozwój Towarzystw, uchwaliła Czeska gmina Sokołów zwołanie »drugiego zjazdu Sokołów«, w którym do wzięcia udziału wzywa wszystkie Towarzystwa sokole słowiańskie — a więc i Was drodzy bracia, którzy dla wzniesłego celu pod sztandar sokoli zaciągnęliście się.

Wzywamy Was jak najserdeczniej i najcieplej do współudziału manifestacji idei sokolich, a bądźcie przekonani, że przyjmemy Was i powitamy z uczuciem najgłębszej życzliwości i prawdziwie braterskiej przyjaźni.

Ujrzyście złotą Pragę, starożytną siedzibę czeskich królów — pyszniąca się wystawą krajową jako dowodem dojrzałości czeskiego narodu — zetkniecie się z tysiącem wiernych serc sokolich i przekonacie się w chwili publicznych ćwiczeń o naszym postępie pod względem gimnastycznym.

Przybądźcie więc dla utrwalenia przyjaźni osobistym uściskiem, przyjeżdżajcie dla zwiększenia świetności uroczystości naszej, przybywajcie dla złożenia dowodu miłości sprawy sokolej, która nas wspólnym złączyła węzłem.

Do widzenia w złotej słowiańskiej Pradze

Na zdar!

Dr. J. Podlipny, przewodniczący związku.

*) Wydział Tow. gimnastycznego Sokoł lwowski jednogłośnie uchwalił wzięcie udziału w zjeździe.

Reforma.

IV.

Bezstronny sędzia przyznać musi, że nie użyliśmy przesadnych barw, skreślając braki pod względem fizycznego wychowania u młodzieży obojga płci do chwili jej cielesnego dojrzenia. Za grzechy wychowania dotyczące dziatwy, pokutuje młodzież szkolna, a gdy i warunki wśród których się rozwija młodzież szkolna są niekorzystne dla rozwoju fizycznego, musi cierpieć młodzież dojrziała, młodzież pozostająca w przededniu obowiązków obywatelskich. Rozwojem sił fizycznych u młodzieży szkół średnich zawsze z większą lub mniejszą korzyścią opiekowała się szkoła i rodzice, o młodzieży dojrzalej zapominamy, wychodząc z tego jak sądzę błędnego założenia, że ona sama powinna o sobie pamiętać. Ani szkoła, czyli uniwersytet, ani dom rodzicielski nie rozpościera takiej nad młodzieżą opieki, jak tego rozwój fizyczny przyszłych obywateli wymaga, a gdy uniwersytet nie ma prawie sposobu zaopiekowania się ciałem młodzieży, dom rodzicielski ma prawo i obowiązek czuwać nad rozwojem fizycznym i jemu najłatwiej to uskutecznić dobrym przykładem. Gdyby u młodzieży szkół średnich wpojono potrzebę ciągłej troski o fizyczny rozwój, gdyby ze szkół średnich rzeczywiście fizycznie dojrziała młodzież wychodziła, nie potrzebaby rozciągać opieki nad przyszłymi obywatelami. Dzisiaj więcej jak kiedykolwiek opieka ta jest potrzebna, bo młodzież odpowiednio przygotowaną nie jest do swej swobody, której nie zawsze ku swemu i społeczeństwu pożytkowi używa. Najwyższe władze państwowe uczyły braki wychowania, a upatrując je w sposobie nauczania sądzą, że zmiana nauczania usunie braki pod względem umysłowego i moralnego wykształcenia. Mówią też i wkrótce radzić będą nad ordynacją egzaminów prawniczych i medycznych, a to w tym celu, aby sumienniejszych i zdolniejszych mieć obywateli na stanowiskach prawników i medyków. Jakkolwiek nie należy wątpić, że reformy i pod tym względem są i mogą być użyteczne, one jednak nie usuną złego, które tkwi w zaniedbaniu fizycznego wychowania w wieku dziecięcym, szkolnym i wieku dojrzłym. Najlepszym dowodem słuszności tego twierdzenia, że sama młodzież uniwersytecka odczuwa potrzebę fizycznego rozwoju są piękne uchwały wieców i głośnie rozprawy młodzieży na ten temat. Niestety jednak rzecz dotąd kończyła się na słowach, a gdyby głosy wybitniejszej młodzieży można uważać za opinię ogółu młodzieży, można by zwątpić, czy piękne słowa w czyn się zmieniają. Z nieubłaganą konsekwencją, ale dotąd prawie bezskutecznie pragną Towarzystwa gimnastyczne złe usunąć, a lwowski Sokół zdaje się jest pod tym względem najwytrwalszy, dotąd jednak rezultatami nie mogą się poszczycić Towarzystwa gimnastyczne, bo nie mają sposobu przekonania stroniącej od Towarzystw młodzieży o potrzebie fizycznego rozwoju i kształcenia ciała. Byłoby jednak niesprawiedliwą rzeczą obwiniać młodzież, która przecież nie może być inną tylko taką, jaką dom rodzicielski, szkoła i najpotężniejsza szkoła, którą jest życie, ją uczyniły, a stąd wynika, że na całym społeczeństwie ciąży obowiązek reformy w tym kierunku, któryby uwzględnił bardziej jak dotąd fizyczny rozwój społeczeństwa całego bez wyjątku, czyli innymi słowy społeczeństwo powinno się przejąć prawami higieny i je w życie wprowadzić, bo przecież higiena nie pragnie niczego innego jak najkorzystniejszych warunków dla rozwoju fizycznego tak dla indywidualu jak i całego społeczeństwa.

Temu słusznemu zadaniu czyniąc zadość mogli byśmy być pewni, że nie tylko ten odłam młodzieży o której pisaliśmy dozna opieki, ale że wszelka młodzież, a więc i ta z której tak zwany dzisiaj czwarty stan powstaje, wychowa się w warunkach prawidłowych, że każdy obywatel bez względu na stan i pochodzenie będzie miał prawo posiadać zdrowe ciało jako podstawę dla czynności zdrowej duszy, a gdyby nasze społeczeństwo zechciało się przejąć dzisiaj tą myślą byłoby to najpiękniejszym sposobem uczczenia 100-letniej rocznicy wiekopomnego dzieła, którą za trzy dni cały naród uroczystie obchodzić będzie. „Obywatele, wołał Staszyc przed 100 laty, których niebo w tym czasie do rady wyznaczyło, zapomnijcie o sobie, a pamiętajcie, że w ręku waszym złożyła Opatrzność losy tych milionów plemion, które następować będą. Od tego, a może już ostatniego momentu zawisła ich dola. Wy odpowiadać będziecie Bogu za ich zgon”. Słowami tego zasłużonego obywatela odzywamy się do społeczeństwa całego wskazując na konieczną potrzebę reformy wszystkich warstw społecznych pod względem fizycznego rozwoju.

Zarys ćwiczeń na drążku.

(Ciąg dalszy).

Powyższe wspierania ułatwiamy sobie, jeśli je „ze zwieszenia przewrotnego tyłem” wykonywamy. Ze zwieszenia „przodem” przechodzimy za pomocą „przewleku nóg” do „zwieszenia przewrotnego tyłem”, a wyginając się silnie w krzyżach, rękami do podporu tyłem się wspieramy.

Wszystkie wspierania do „podporu tyłem” prowadzące, zwiemy pokrótce: „wspierania tyłem”, zaś wspierania do „podporu przodem” prowadzące: „wspierania”.

Wspierania „tyłem” zwłaszcza „podchwyttem” ułatwiamy sobie „przechwytem dłoni”.

d) ze zwieszenia poprzek:

Ze zwieszenia poprzek „w prawo” t. z. — jak już przy zwieszeniach nadmieniliśmy — że prawe ramię bliżej głowy się znajduje, zapomocą silnego skurczu ramion — zwracając się w prawo i przenosząc ciężar ciała na prawe ramię — wspieramy się lewą ręką do podporu o ramieniu ugiętym (II), poczem napowrót do zwieszenia się opuszczamy, a nie zmieniając wcale chwytu rąk (t. j. nie ruszając rąk z miejsca), przenosimy ciężar ciała na lewe ramię i zwracając się w lewo, prawą ręką wspieramy się do podporu o ramieniu ugiętym (IV). Analogicznie ze zwieszenia poprzek „w lewo”.

e) ze zwieszenia poprzek tyłem:

Ze zwieszenia poprzek „w prawo” przechodzimy za pomocą „przewleku nóg” do zwieszenia poprzek tyłem. W zwieszeniu tem zwracając się w prawo, przenosimy ciężar ciała na lewe ramię i wspieramy się prawą ręką w podpór o ramieniu ugiętym (II), poczem napowrót do zwieszenia się opuszczamy, a zwracając się w lewo, przenosimy ciężar ciała na prawe ramię, a wyginając krzyż w łuk i głowę wznosząc silnie do góry, wspieramy się lewą ręką do podporu o ramieniu ugiętym (IV). Wspieranie to możemy też wykonać przy krzyżach statecznie w łuk wygiętych, jako „wspieranie łukiem” (V).

Powyższe wspieranie możemy też wykonać w następujący sposób: ze zwieszenia przodem nachwytem wspieramy prawą ręką w podpór o ramieniu ugiętym, poczem lewą ręką wstecz za siebie nachwytem za drążek ujmujemy, tak że przedbark do krzyżów przylega,

opuszczamy się w dół do zwieszenia i wspieramy lewą ręką na drugą stronę drążka.

f) ze zwieszenia na przedbarkach:

α) oburamiennie: ze zwieszenia na obu przedbarkach przechodzimy zwolna, czyli wspieramy się równocześnie do podporu na obu przedbarkach (III).

β) jednoramiennie: ze zwieszenia na prawym (lewym) przedbarku i na lewej (prawej) ręce, która drążek nachwytem ujmuję, wspieramy się w podpór na prawym przedbarku i na lewej ręce (III).

g) ze zwieszenia leżąc na przedudziu:

α) oburącz i jednonóż:

αα) „zewnątrz rąk“ równostronnie. Z tego zwieszenia wspieramy zwolna — zachowując się całym ciałem spokojnie — obiema rękami równocześnie i przechodzimy do siadu okrakiem na drążku, przyczem rękami możemy ująć drążek: nachwytem (II), dwuchwytem (III), podchwytem (IV) i „skrzyżnię“ (IV).

ββ) „w środku rąk“ tak samo wspieramy jak powyżej: na- (II), dwu- (III) i pod- chwytem (IV).

β) jednorącz i jednonóż, różnoimienne. Ze zwieszenia na lewej ręce i na prawym przedudziu, wspieramy się zwolna lewą ręką, by się dostać do siadu okrakiem na drążku.

h) ze zwieszenia na przyręczach:

Wisząc na przyręczach wspieramy się zwolna równorącz do podporu (III).

2. wspieranie rzutem.

Pod tem rozumiemy przejście ze zwieszenia do podporu dokonane szybko — niejako rzutem ciała, nigdy zaś zamachem — za pomocą wspierającej siły ramion.

a) ze zwieszenia:

α) z naskoku: Z postawy przed drążkiem podskakujemy do zwieszenia, a równocześnie z poskokiem wyginamy się w łuk w krzyżach, wyrzucając piersi do przodu, poczem rychło cofając się ciałem wstecz i lekko kuląc się w krzyżach, rękami się chyżo wznosimy do góry i wspieramy się do podporu. Wspieranie to wykonywamy zazwyczaj „równorącz“ — też naprzemianrącz zwłaszcza nachwytem — i to nachwytem (III), dwuchwytem (III) i podchwytem (III) — też: ze zwieszenia „ręce pobliż“ — „ręce podal“ — i „ręce skrzyżnię“ (IV).

β) z cichego zwieszenia: Zwiesiwszy się spokojnie na drążku, podajemy nieco piersi wprzód, wyginając się w krzyżach, poczem rychło wstecz się cofamy i rękami chyżo się wspieramy i to zwyczajnie równorącz. Na dwu- pod- chwytem (III—IV), też „ręce pobliż“ — „ręce podal“ i „ręce skrzyżnię“ (IV).

γ) z podporu. Z podporu nachwytem (na cienkim drążku też dwu- i pod- chwytem) opuszczamy się w dół do zwieszenia — „spad do zwieszenia“ — i natychmiast chyżo napowrót się wspieramy (III).

Powyższe wspierania „rzutem“ możemy też wykonać wraz „ze zmianą chwytu“ t. z. że w chwili, gdy już w podpór przejść mamy, zmieniamy chwyt rękami n. p. z nachwytu w dwuchwyt lub w podchwyt i na odwrót (III—IV).

b) ze zwieszenia jednorącz.

α) z naskoku, β) z cichego zwieszenia. Wspieranie to wykonywamy tak samo jak wspieranie obiema rękami, lecz tylko do podporu jednorącz o ramieniu ugiętym i to bądź „z ręką na ręce“, bądź „z ręką na przyręczu“, w końcu li tylko „jedną ręką“ (IV—V).

c) ze zwieszenia na przedbarkach:

Wisząc na przedbarkach, podrzucamy się w górę do podporu na rękach o ramionach prostych (III).

d) ze zwieszenia na przedbarkach tyłem:

Wisząc na przedbarkach tyłem, podrzucamy się w górę do podporu tyłem o ramionach ugiętych podchwytem, bądź naprzemianrącz (III), bądź równorącz (IV).

Ochrona i pomoc: Przy wspieraniach „ciągiem“ i „rzutem“ chroni nauczyciel, stojąc z boku ćwiczącego, a pomocy udziela tylko bardzo w skromnej mierze, podtrzymując za nogi.

3. wspieranie zamachem:

Pod tem rozumiemy przejście ze zwieszenia do podporu (względnie do siadu) dokonane szybko za pomocą zamachu i siły wspierającej ramion w chwili, gdy się znajdujemy w najwyższym punkcie tylnego zamachu.

Jako ćwiczenia przygotowawcze służą nam „wywijania w zwieszeniu“, zwłaszcza zaś „zamach z naskoku“ i „zamach z spokojnego zwieszenia“, któreśmy przy „wywijaniach“ poznali.

a) ze zwieszenia:

Uskuteczniając „zamach z naskoku“ (lub ze spokojnego zwieszenia) — tak samo jak przy „wywijaniu“, z tą różnicą, że staramy się o to, by dany zamach o ile możności był wydatnym — w chwili, gdy ciało nasze dąży wolnym łukiem do tyłu, w najwyższym punkcie tylnego zamachu kurcząc ramiona, przyciągamy się do drążka, a lekko kuląc się w krzyżach przechodzimy równorącz do podporu, co zwiemy: „wspieranie zamachem o ramionach skurczonych“. Na- dwu- i pod- chwytem (III) też dwu- i pod- chwytem obróconym (IV), ze zmianą chwytu rąk w nachwyt w chwili, gdy już przechodzimy w podpór. Możemy atoli przez cały czas wspierania utrzymać ramiona stale wyprężone, co zwiemy: „wspieranie zamachem o ramionach wyprężonych“ (IV—V). Jeśli przy tem ostatniem wspieraniu, podczas całego zamachu i zarówno w chwili, gdy już do podporu przechodzimy, utrzymujemy ciało statecznie w łuk wygięte t. z. że nie kulimy się w krzyżach, to natenczas wyniknie z tego: wspieranie zamachem łukiem“ (IV—V).

„Wspieranie zamachem“ możemy też wykonać ze zwieszenia „ręce podal“ (III), „ręce pobliż“ (IV), „ręce skrzyżnię“ (IV), a to przeważnie „nachwytem“.

„Wspieranie zamachem“ wykonywamy też „ze zmianą chwytu rąk“ t. z. że w chwili przejścia w podpór zmieniamy chwyt rąk: n. p. z podchwytu w nachwyt i przeciwnie.

Wszystkie powyższe wspierania wykonywamy: 1. z naskoku, 2. ze spokojnego zwieszenia, 3. z wywijania.

Pomoc: Nauczyciel stojąc z boku, pomaga początkującym, chwytając ćwiczącego w tylnym zamachu za nogi i podpychając go do góry.

Jako pokrewne należą do tej gromady:

α) wspieranie odmachem. Z podporu przodem nachwytem odtrącamy się silnie całym ciałem wstecz, wyrzucając obie nogi wstecz do góry, w krzyżach się wyginając i ramiona prostując, co też „odmachem“ zwiemy, skutkiem czego przejdziemy do zwieszenia, a dalej i w przedni zamach, z którego, wracając napowrót w tylny zamach, wspieramy się do podporu (IV).

β) wspieranie podmykiem:

αα) z podporu. Z podporu przodem nachwytem wykonywamy „spad wstecz“ do zwieszenia przewrotnego i równocześnie uskuteczniamy „podmyk“ — t. j. rzut nogami skośnie wprzód do góry — skutkiem czego uzyskamy „zamach“, a zamachem tym dążąc do tyłu napowrót w podpór wspieramy

(IV). Na cienkim drążku możemy też wspieranie „podmykiem“ wykonać: dwu- i pod- chwytem (IV).

β) Ze siadu (też ze siadu okrakiem) trzymając się drążka nachwytem. Tu zarówno spadając wstecz, szybkim przewrotem nóg do przodu, przechodzimy do zwieszenia przewrotnego i równocześnie wykonywamy „podmykiem“ zamach, a w tylnym się wspieramy (IV).

γ) wspieranie wykretem.

Z podporu tyłem „ręce podal“ podchwytem, obie nogi silnie poziomo do przodu wyrzucamy, odbijając się udami od drążka i tułowiem od drążka się oddalając, skutkiem czego przejdziemy w chwilowe zwieszenie tyłem, poczem za pomocą wykrećcia się w barkach przechodzimy w zwieszenie przodem, a mając należyty zamach, w tylnym do podporu przodem wspieramy, przyczem chwyt rąk w nachwyt zmieniamy (V).

δ) wspieranie odmykiem.

Z podporu przodem pod- dwu- na- chwytem uskuteczniamy niejako spad głową wprzód do zwieszenia przerzutnego, poczem odbijając się udami od drążka, wyginamy się w krzyżach i prostując ramiona, przechodzimy w „przedni zamach“ — co pokrótce „odmykiem“ zwiemy — z którego dążąc wolnym łukiem do tyłu, napowrót do podporu przodem się wspieramy (III—IV).

ε) wspieranie przerzutem.

Z podporu przodem podchwytem odbijamy się udami od drążka do „stania na rękach“ (do góry nogami) i to bądź „o ramionach ugiętych“, bądź o „ramionach prostych“, z czego wyginając się w krzyżach i wając się wprzód, wykonywamy „przerzut“ do zwieszenia, a zamachem tak uzyskanym do podporu przodem wspieramy (IV). Na cienkim drążku też dwu- i nachwytem możliwe (V).

b) ze zwieszenia o ramionach ugiętych.

W zwieszeniu o ramionach ugiętych: na- dwu- pod- chwytem dajemy nogami zamach, utrzymując ramiona statecznie ugięte, a w tylnym wspieramy do podporu (II—III). Tak samo z „wywijania“. Wspierania te służą jako ćwiczenia przygotowawcze do właściwych wspierań zamachem.

c) ze zwieszenia przewrotnego:

Ze zwieszenia przewrotnego przodem, na- dwu- pod- chwytem wykonywamy „wspieranie podmykiem“ (IV).

d) ze zwieszenia na przedbarkach:

a) ze zwieszenia przodem na obu przedbarkach przechodzimy w tylnym zamachu bądź do podporu na obu przedbarkach (II), bądź do podporu na rękach (III) t. z. że w chwili, gdy już na przedbarkach wesprzeć się mamy, podrzucamy się całym ciałem w górę do podporu na ręce.

β) ze zwieszenia na przedbarku i na ręce wspieramy w tylnym zamachu bądź do podporu na przedbarku i na ręce (II), bądź do podporu na obu rękach (III).

e) ze zwieszenia na przedudach:

Z wywijania w zwieszeniu na przedudach obu- nóż, lub jednonóż z drugą przewieszoną, możemy w najwyższym punkcie przedniego zamachu, za pomocą silnego nagięcia się tułowiem do przodu i uchwytniem drążka rękami nachwytem, przejść do siadu na drążku (IV).

f) ze zwieszenia leżąc na przedudach:

a) oburącz i jednonóż, a to: 1. zewnątrz rąk równostronnie“ na- dwu- i pod- chwytem, też „ręce pobliż“, „ręce skrzyżnie“, 2. „zewnątrz rąk różnostronnie“ na- dwu- i podchwytem, 3. „w środku rąk“ na- dwu- i pod- chwytem. We wszystkich tych zwieszeniach wolną nogą wyprężoną podnosimy do przodu,

poczem raźnie wstecz cofamy, a zapomocą zamachu tym ruchem wynikłego, przechodzimy, wspierając rękami, w podpór czyli do siadu okrakiem na drążku. Wspierania te wykonywamy bądź „ramionami skurczonemi“ (II—III) bądź „ramionami wyprężonemi“ (III—IV). Z wywijania wspierania te są łatwiejsze.

β) jednorącz i jednonóż a to: „różnoimieniem“. Tu zarówno wolną nogą nadajemy ciału zamach i wspieramy w tylnym zamachu do siadu okrakiem (III).

γ) oburącz i obunóż, a to: 1. „w środku rąk“, 2. „rozkrocznie“, 3. „zewnątrz rąk“ w prawo (w lewo), 4. „jednonóż w środku, jednonóż zewnątrz“. We wszystkich tych zwieszeniach obie nogi wyprężone opuszczamy do tyłu — do zwieszenia przewrotnego tyłem — poczem rychłym zamachem takowe napowrót w przeduda zawieszamy, a równocześnie silnie tułowiem do przodu się naginając, wspieramy się rękami do siadu na drążku, wysuwając równocześnie nogi nieco wprzód (IV—V). Wspierania te ułatwiamy sobie, wykonując takowe z wywijania w zwieszeniu leżąc na przedudach (III—IV).

4. wspieranie wychwytem czyli „wychwyt“.

Jest to nader chyże przejście ze zwieszenia do podporu, dokonane za pomocą „skośnie do góry uskutecznionego rzutu nogami“ — skutkiem czego ćwiczący się swem ciałem w pasie (przodem lub tyłem) zbliży się do drążka — natychmiastowego raźnego wygięcia się w łuk w krzyżach i nagięcia się tułowiem — czem niejako ciężar ciała pod nad drążek się wzniesie — w końcu za pomocą wspierającej siły ramion.

Rozróżniamy „wychwyt przodem“ gdy do podporu „przodem“ i „wychwyt tyłem“, jeśli do podporu „tyłem“ na drążku się wesprzemy.

aa) wychwyt przodem.

a) ze zwieszenia:

a) z naskoku. Skacząc do zwieszenia, wznosimy równocześnie obie nogi spojone i wyprostowane wprzód do góry, przykładając podbicia w pośrodku rąk do drążka i zachowując ramiona wyprężone — krótko mówiąc wykonywamy „zwieszenie przewrotne z naskoku“. W zwieszeniu tem wyczekamy chwilę na przedni zamach, poczem rychłym rzutem obu nóg „skośnie wprzód do góry“ — podobnie jak przy podmyku — by się o ile można ciałem swem w pasie zbliżyć do drążka i rażnem wygięciem się w łuk w krzyżach, nachylając się tułowiem mocno wprzód, do podporu przodem równorącz się wesprzemy.

Możemy też wychwyt w inny sposób wykonać: Skacząc do zwieszenia wypinamy piersi silnie wprzód, wyginając się zarazem w łuk w krzyżach i zachowując ramiona wyprostowane — podobnie jak przy wspieraniu „rzutem“ — poczem cofając się piersiami wstecz, przykładamy podbicia stóp do drążka, równocześnie wykonywamy rzut nogami i do podporu przodem się wspieramy.

Początkowo wykonywamy wychwyt „o ramionach skurczonych“ t. z. że w chwili przejścia ze zwieszenia do podporu kurczymy ramiona. Możemy jednak ramiona utrzymywać przez cały czas wychwyty stale wyprostowane, co też wychwytem o „ramionach wyprężonych“ zwiemy.

Wychwyt wykonywamy zwyczajnie ze zwieszenia zasadnego: nachwytem (III), dwuchwytem (III) i podchwytem (IV), też zarówno ze zwieszenia „ręce podal (III) — „ręce pobliż“ (III) — „z ręką na ręce“ (IV) t. z. że w zwieszeniu praworącz nachwytem, lewa ręka dłonią spoczywa na grzbiecie prawej ręki, — w końcu ze zwieszenia „ręce skrzyżnie“ (IV).

Wychwyt możemy jeszcze urozmaicić w ten sposób, że przechodząc do zwieszenia przewrotnego nie przykładamy obu nóg „w środku rąk“, lecz „rozkrocznie“ — „spojone zewnątrz rąk“ — „jedną w środku, drugą zewnątrz rąk“ — w końcu „skrzyżnie“ t. z. że nogi przekrzyżujemy.

β) z rozbiegu. Powyżej poznane wychwyty możemy też wykonywać z rozbiegu, odbijając się obiema nogami od mostka, położonego przed drażkiem i skacząc do zwieszenia. Dal skoku możemy stopniować, odsuwając wstecz mostek.

γ) ze spokojnego zwieszenia. Najpierw spokojnie t. j. bez ruchu na drażku się zwiesimy, a dopiero potem skuteczniamy wychwyt. Jest to najtrudniejszy rodzaj wychwyty, zwłaszcza „o ramionach wypreżonych“.

b) ze zwieszenia jednorącz. Z naskoku lub ze spokojnego zwieszenia, bądź „z ręką na przyręczu“ (V), bądź „wolno“ (V) skuteczniamy wychwyt do podporu jednorącz o ramieniu ugiętym.

c) ze zwieszenia tyłem.

Ze zwieszenia tyłem: na- dwu- i pod- chwytem podnosimy przy statecznie skulonych krzyżach, nogi do góry i przewlekamy takowe spojone i wypreżone do przodu pomiędzy ramionami. Skorośmy tylko przewlekli skuteczni, przykładamy chyżo podbicia do drażka, wykonywamy rzut nogami i do podporu przodem się wspieramy (IV).

d) ze zwieszenia przewrotnego wykonywamy wychwyt tak samo jak ze spokojnego zwieszenia przodem (IV).

e) ze zwieszenia postawnego przodem.

Z postawy przed nisko ustawionym (po pierś) drażkiem, ujmując takowy na- dwu- pod- chwytem, poskokiem wysuwamy obie nogi wprzód: do zwieszenia postawnego przodem, a odbiwszy się piętami od ziemi, przykładamy podbicia do drażka, wykonywamy rzut nogami i do podporu się wspieramy (III—IV).

f) z podporu przodem:

α) spadem wstecz. Z podporu przodem nachwytem wykonywamy przy wyprostowanych ramionach i skulonych krzyżach „spad wstecz“ do zwieszenia przewrotnego, w którym wyczekawszy chwilę na przedni zamach, nogami rzut skuteczniamy i na powrót do podporu się wspieramy (III). Na cienkim drażku t. j. łatwo uchwytnym możemy też próbować to samo dwu- i pod- chwytem (IV).

β) spadem wprzód. Z podporu podchwytem przy krzyżach statecznie skulonych, wykonywamy głową naprzód „spad wprzód“ do zwieszenia przewrotnego, z którego już nie trudno do podporu się wychwycić. Też dwu- i nachwytem (IV).

g) z podporu tyłem lub ze siadu:

α) spadem wstecz. Z podporu tyłem lub też ze siadu, nachwytem, wykonywamy „spad wstecz“ do zwieszenia przewrotnego tyłem, rychło obie nogi przewlekamy do przodu, podbicia do drażka przykładamy, a skuteczniejszy rzut nogami „w podpór przodem“ się wspieramy (IV).

β) spadem wprzód. Z podporu tyłem lub ze siadu podchwytem, wykonywamy, przy krzyżach skulonych „spad wprzód“ do zwieszenia przewrotnego tyłem, rychło obie nogi do przodu przewlekamy i wychwytem do „podporu przodem“ przechodzimy (IV).

h) ze siadu okrakiem.

Zupełnie tak samo jak ze „siadu“, bądź „spadem wstecz“, bądź „spadem wprzód“, z tą tylko różnicą, że tylko jedną nogą do przodu przewlekamy (IV).

Pomoc: Przy wszystkich wychwytach, nauczyciel stojąc z boku ćwiczącego, pomaga mu w tej

„Przewodnik gimn.“ nr. 5.—1891.

chwili, kiedy tenże rzut nogami wykonywa, podpierając go dłonią ze spodu uda i niejako tłocząc takowe w górę do drażka. (C. d. n.)

O zmyśle mięśniowym.

(Dokończenie).

Objaw na którym opierają się przeciwnicy „zmysłu mięśniowego“ jest w ogólnych zarysach następujący Hysteryczki, dotknięte silnem znieczuleniem skóry, które objęło także głębsze warstwy pod nią leżących tkanin, tak długo wiedzą o ruchach czynnych i biernych swych członków, jak długo się na nie patrzą. Z zawiązanymi oczami zupełnie nie wiedzą jakie położenie nadano ich ręce lub nogi. Jeśli zaś polecić im wykonanie jakiegoś ruchu, wykonywają go najczęściej z trudnością.

Znakomici badacze hysterji jak Charcot, Richer, Féré, Babiński, Beaunis i inni, uważają wrażenia mięśniowe za odrębną gromadę, opierając się na innym, bez porównania częstszem zjawisku u hysteryczek. Oto zwykle przy zupełnem nawet znieczuleniu skóry zachowują hysteryczki całą dawną zreczność w robotach ręcznych jak szycie, robienie pończoch i t. p. wymagających właśnie dokładnego odczuwania ruchów, wykonywanych palcami i całą ręką. Z wszelką łatwością robią pończochę nawet nie patrząc na palce, nie kierując i nie poprawiając zatem swych ruchów wrażeniami wzrokowemi. Z zawiązanymi oczami wykonywają wszystkie ruchy, najczęściej z równą łatwością i dokładnością jak przedtem. Przy znieczuleniu, które objęły nie tylko skórę, ale położone pod nią tkaniny i nerwy czuciowe mięśni, kierują się widocznie tylko wrażeniami inercyjnymi, przy zawiązanych bowiem oczach wykonywają wszystkie polecane im ruchy; przyznać należy, że czynią to czasem z mniejszą dokładnością i łatwością. Pojawia się tu nowy bardzo nauczający fakt; oto jeśli im zatrzymać rękę, którą miały ruszyć nie wiedzą o tem wcale i sądzą, że ruch wykonały. Tłómaczy się to tem, że ruch ten wykonać chciały, prąd zatem inercyjny wyszedł przy czem doznały wrażenia inercyjnego. Przy znieczuleniu jednak nerwów czuciowych w mięśniach, skórze i tkaninach łączących mięśnie ze skórą, nie uczuły dotknięcia rąk obcych, przytrzymujących ich rękę, a nie mogły się spostrzec, że powrażeniu inercyjnem nastąpiły bezpośrednio wrażenia skurczowe i dotykowe, jawiące się w stanie prawidłowym. Doświadczenia te przeprowadzono z najrozmaitszymi odmianami.

Dr. Féré tłómaczy w następujący sposób takie wypadki, w których hysteryczki przy zamkniętych oczach tracą w bardzo znacznej części możność wykonywania dowolnych ruchów. Zdaniem jego chcenie w ogóle, a więc n. p. chcenie jakiegoś ruchu jest tylko bardzo żywym wyobrażeniem tegoż ruchu. Wyobrażenie ruchu, który wykonywa n. p. ręka lub noga, składa się z rozmaitych wrażeń, mianowicie z wrażeń wzrokowych, przedstawiających nam tę rękę lub nogę w różnych położeniach, które kolejno zajmuje, z wrażeń inercyjnych i skurczowych, połączonych z działaniem rozmaitych mięśni, które ruch ten wywołują, dalej z wrażeń dotykowych, połączonych z prężeniem i zginaniem się skóry i okrywającej ją sukni a często także z wrażeń słuchowych, pochodzących od szelestu tejże sukni. Pomocą w odtworzeniu takiego wyobrażenia ruchu, które poprzedza sam ruch, są wrażenia dochodzące nas od tej samej spoczywającej ręki lub nogi, którą mamy poruszyć. Wiadomo jednak, że im dłużej nie otrzymywaliśmy jakichś wrażeń, tem

trudniej odtwarzamy je jako wyobrażenia. U osób zatem dotkniętych znieczuleniem skóry, trudniejszym się staje odtwarzanie wyobrażeń ruchów o ile w skład tych wyobrażeń wchodzi wrażenia dotykowe, których już od niejakiemu czasu nie doznają. Jeśli jeszcze takim osobom zawiążemy oczy, pozbawiamy je ułatwienia w wytworzeniu wyobrażenia ręki lub nogi ruch wykonywającej, którego im dostarcza przy nie zasłoniętych oczach widok spoczywającej ręki lub nogi. Ponieważ więc osobom, dotkniętym znieczuleniem skóry, a oprócz tego pozbawionym widoku własnych członków, trudniej przychodzi wytwarzać wyobrażenia poruszających się członków, trudniej im też ruchy te wykonywać. Dodajmy do tego fakt przez dra Férégo stwierdzony, że światło a mianowicie barwy należą do czynników podniecających siły układu nerwowego, że działanie tego czynnika podniecającego uwydatnia się mianowicie u osłabionych a przeto wrażliwych hysteryczek, a zrozumiemy dlaczego pojawia się owo utrudnienie w ruchach po zawiązaniu oczów, t. j. po usunięciu światła. Tem się także tłómaczy dlaczego niektóre hysteryczki, które w pokoju oświetlonym dość swobodnie się poruszają, w ciemności nie mogą powstać z krzesła. Nie świadczy to przeciw istnieniu odrębnych wrażeń mięśniowych, ale dowodzi tylko, że światło jest czynnikiem podniecającym działalność nerwów, czynnikiem wytwarzającym w nich siłę.

Ciekawsze może jeszcze od powyższych doświadczeń jest doświadczenie dra Beaunis'a a to z powodu, że wykonane na człowieku zdrowym. Dr. Beaunis zdołał nakłonić do poddania się poniżej opisanej próbie śpiewaka zawodowego, człowieka więc najbardziej powołanego do ocenienia tak zmian w głosie jak i różnic we wrażeniach, pochodzących od rozmaitych stopni nateżenia mięśni, wyprężających więzadła głosowe. Za pomocą kokainy znieczulił mu dr. Beaunis błonę śluzową, pokrywającą mięśnie, ograniczającą szparę głosową. Pomimo tego znieczulenia władał śpiewak swym głosem z równą swobodą jak przedtem; odśpiewywał na żądanie najrozmaitsze i najtrudniejsze utwory. Tę nie były fałszywe, ale przy próbie drugiej, w której użyto silniejszego rozczynu kokainy, były trochę mniej czyste. Z doświadczenia tego wysnuwa dr. Beaunis wniosek, że możemy na-prężenie więzadeł głosowych dowolnie zmieniać, a tem samem wydawać rozmaite głosy, powodując się wyłącznie tylko wrażeniami, których dostarczają mięśnie krtani a głównie więzadła głosowe, a więc bez pomocy wrażeń dotykowych, które wywołuje nacisk powietrza na błony śluzowe wyścielające krtani. Zmniejszoną czystość głosu przy drugiej próbie przypisaćby można udzielaniu się znieczulenia mięśniom, czego zresztą dr. Beaunis nie stwierdził. W razie gdyby tak było mielibyśmy dalszy dowód, że dostateczne byłyby do władania głosem same wrażenia inercyjne, nawet bez pomocy wrażeń skurczowych. Doświadczenie to zwróciło ogólną uwagę uczonych; dr. Leslie Mackenzie uważa je za bardzo ważne i znajduje, że gdyby je tylko powtórzono, rozstrzygnęłoby stanowczo pytanie o istnieniu odrębnych wrażeń mięśniowych.

Wundt wypowiada swoje zdanie o tym przedmiocie bardzo oględnie, jakkolwiek ostatecznie przychyli się ku teorii przyjmującej odrębne wrażenia mięśniowe. W bardzo nauczającym ustępie swojej fizjologicznej psychologii, przedstawia obecny stan badań nad tym przedmiotem. Znajduje on, że dążenie, które się było w fizjologii pojawiło, sprowadzania najrozmaitszych wrażeń do jednej przyczyny, w tym wypadku zdaje się być chybione. Zwraca uwagę na okoliczność, którą już stwierdził E. H. Weber,

że mniej dokładnie możemy ocenić różnice dwóch ciężarów, które wywierają nacisk na ręce nasze spoczywające na stole, niż różnice tych samych ciężarów, jeżeli je w jednej i drugiej ręce kilkakrotnie zwolna podniesiemy i spuścimy, a więc porównamy je na podstawie wrażeń mięśniowych. Wundt także przywiązuje wielkie znaczenie do doświadczeń w rodzaju tych, o których już wspomniałem i przypomina, że na ich podstawie stwierdził Bernhard, że nawet w wypadkach znieczulenia skóry, wrażenia doznawane przy podnoszeniu ciężarów, mogą pozostać w stanie zupełnie prawidłowym. Nawet i te jednak, tak zdawałoby się przekonywujące, doświadczenia, usiłowano rozmaicie tłómaczyć — sam Wundt to przyznaje — mimo to jednak jako ostateczne swe słowo, wypowiada następujące przypuszczenie: przy każdym ruchu doznajemy wrażeń trojakich, 1. dotykowych połączonych ze zmianami skóry i części pod nią położonych, 2. mięśniowych, połączonych ze skurczami mięśni, a wreszcie, 3. wrażeń inercyjnych ośrodkowych.

Dr. Aleksander Raciborski.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

W sprawie „Przewodnika“. Wiadomą jest czytelnikom treść odezwy z dn. 17. grudnia 1890 wystosowanej przez Administrację „Przewodnika“, na podstawie uchwały Wydziału Sokoła lwowskiego z dnia 13. grudnia 1890, do Sokoła krakowskiego, tudzież do oddziałów Sokoła lwowskiego w Drohobyczu, Jarosławiu, Kołomyi, Nowym Sączu, Przemyślu, Rzeszowie, Samborze, Stanisławowie, Stryju, Tarnopolu, Tarnowie i Wadowicach, wzywającej do jak najszerzego poparcia naszego wydawnictwa, w którym to celu przyznano możliwe niżnienie prenumeraty

W przewidywaniu, że odezwa nasza odniesie myślny skutek, zwiększyliśmy dotychczasowy nakład „Przewodnika“ (1.100 egz.) w r. 1891 o 1.000 egzemplarzy i z prawdziwą przyjemnością zaznaczamy, że nie zawiedliśmy się w naszych nadziejach, pomyślny zaś rezultat zawdzięczamy w pierwszym rzędzie Sokołowi krakowskiemu, który zaprenumerowaniem 500 egz. „Przewodnika“ na koszt Towarzystwa poparł dzielnie nasze usiłowania w kierunku zjednania naszemu piśmu jak najszerzego grona czytelników.

Cztery miesiące upłynęło od czasu wydania rzeczowej naszej odezwy, uważamy tedy za stosowne podzielić się z czytelnikami rezultatem naszych usiłowań. Cyfrowy rezultat przedstawia się po dzień 23. kwietnia 1891 następująco:

Sokoł krakowski zaprenumerował 500 egz., Sokoł w Tarnopolu z mocy uchwały walnego zgromadzenia z d. 25. stycznia 1891 100 egz., Sokoł w Sanoku 50 egz., Sokoł w Jarosławiu 48 egz., Sokoły w Stanisławowie, Stryju i Wadowicach po 40 egz., Sokoł w Drohobyczu 33 egz., Sokoły w Łańcucie i Rzeszowie po 30 egz., Sokoł w Nowym Sączu 23 egz., Sokoł w Kołomyi 20 egz.

Z uznaniem zaznaczamy szczerze i gorące poparcie niniejszej sprawy przez Sokołów w Poznaniu, Berlinie, Inowrocławiu, Ostrowie i Szamotułach, do których Administracja „Przewodnika“ wystosowała odpowiednie pisma. Sokoł w Poznaniu zaprenumerował 52 egz., Sokoł w Berlinie 15 egz., Sokoł w Inowrocławiu 21 egz., Sokoł w Ostrowie 16 egz., Sokoł w Szamotułach 15 egz.

Za to poparcie składamy wszystkim powyższym Towarzystwom sokolim serdeczne dzięki. Gotowość, z jaką pospieszyły uczynić zadość naszej odezwie, w połączeniu z faktem, że przeważna część Towarzystw sokolich nie ogranicza się do zaprenumerowania pewnej ilości egzemplarzy „Przewodnika“, lecz zamawia dodatkowe egzemplarze dla nowych prenumeratorów, jest dowodem, że za-

równie pomiędzy Towarzystwami jak i pomiędzy członkami wzrasta poczucie konieczności poparcia naszych starań około rozwoju „Przewodnika“ i uprawnia nas do jak największych nadziei, które oby w całej pełni się ziściły!

Bydgoszcz. Dnia 13. kwietnia święci 5tą rocznicę założenia Towarzystwa gimnastycznego.

Drohobycz. Ze sprawozdania Wydziału Sokoła drohobyckiego za czas od zawiazania t. j. od 6. maja 1890 do końca marca 1891 wyjmujemy najważniejsze sprawy. Wydział odbył 13 posiedzeń, zarządził ćwiczenia członków, które odbywały się pod kierunkiem p. Stojalowskiego, ćwiczenia dla pań i uczenie pod wodzą p. Zycha. Dla braku ukwalifikowanego nauczyciela gimnastyki nie istniał kurs dla uczniów. Nadzór lekarski w czasie ćwiczeń pełnili dr. W. Lechowski i dr. K. Jurkiewicz. Osobnej komisji powierzono zakupno miejsca pod budowę sali, którą groszem zasilal komitet zabawowy, popierany szczerze przez najpoważniejszych obywateli miasta. Z powodzeniem kultywowano ślizgawkę. Udział w pogrzebie Mickiewicza i starania około obchodu stuletniej rocznicy 3go maja, łączność z Tow. gim., a szczególnie z Sokołem lwowskim — oto działanie na zewnątrz Sokoła młodego, który mimo krótkiego istnienia pozyskał już 139 członków.

Lwów. Sokoł odbył 10. kwietnia b. r. walne zgromadzenie przy bardzo liczny (156) udziale członków. Zagaił je prezes dr. Krówezyński następującą przemową: „Przeżyliśmy znowu rok szczęśliwie i jak sądzę, z pożytkiem, o czym świadczy przedłożone sprawozdanie. Szczęśliwie, bo, jak zawsze, panował wśród nas spokój i rozważa i z wszystkich czynności naszych przebiegały cnoty Sokolów, karność i sumienne spełnianie przyjętych na się obowiązków. Dowodem, żeśmy odnieśli pożytek, jest szczerze zainteresowanie się szerokich kół nauczycielskich w naszym kraju sprawą fizycznego wychowania, a iakkolwiek bezpośrednim powodem zainteresowania się sprawą były rozporządzenia rządowe, nikt nam nie odmówi zasługi, że do bardzo serdecznego przejęcia się sprawą działalność naszego Towarzystwa się przyczyniła.

Spełnialiśmy nasz obowiązek i ułatwiali zakładanie Towarzystw gimnastycznych i pod tym względem każdy niemal dzień przynosi świeże wiadomości o powstaniu nowych oddziałów naszego Towarzystwa.

Z bolem serca uważaliśmy za nasz obowiązek zaznaczyć, że dotąd stroni młodzież akademicka od naszych Towarzystw. Mijemy jednak to przekonanie, że uroczyste przyrzeczenie reprezentantów młodzieży akademickiej i politechnicznej o gremialnem wstąpieniu do naszego Towarzystwa wkrótce będzie faktem dokonany. Nie podzielał i nie chcę podzielać zdania pesymistów, że klub szermierzy założony przez młodzież zastąpi nasze Towarzystwo i chociaż uznają korzyść założenia klubu szermierzy, stanowczo twierdzą, że w Sokole dla ciała i ducha znajduje młodzież więcej odpowiedniego i zdrowego pokarmu, jak w klubie szermierzy. Liczymy na młodzież uniwersytecką i przeliczyć się nie chcemy — a gdyby nas zawód spotkał, gdyby przyszli ojcowie i obywatele kraju naszych miejsc zająć nie mieli, przyrzekamy solennie, choćby o srebrnym włosie i zleniwiałym mózgu z powodu starości nie opuścić naszych posterunków, dopóki w odpowiednio przygotowane ręce młodzieży naszych mandatów nie złożymy. I na przypadek zawodu przygotowujemy sobie następców i dla tego to taką troskliwością otaczamy naukę gimnastyki dla młodzieży szkolnej, dla tego z całą miłością opiekujemy się uczniami naszego Towarzystwa i na co największy nacisk kładę, z macierzyńską pieczołowitością pielęgnujemy naukę dla dziewcząt, aby mieć ciałem i krwią sprawę Sokolów oddanych następcom, aby z naszych uczennic, gdy macierzyństwem Bóg je pobłogosławi, zrodziło się zdrowe na ciele, a silne charakterem pokolenie. Aby sprawa fizycznego wychowania mogła się rozwijać, staramy się, jak o tem świadczy

kurs dla nauczycieli gimnastyki, o dostarczanie zdolnych kierowników i reprezentacji naszego grodu wyrażamy serdeczne podziękowanie, że nam prowadzenie kursu ułatwia. Zajęciem się korpusami wakacyjnymi i zabiegami o boiska stwierdzamy, że pragniemy dla gimnastyki w myśl przepisów higieny najkorzystniejszych warunków.

Umiemy spełniać obowiązki narodowe, jak o tem świadczy bardzo liczny udział w sprawie złożenia prochów nieśmiertelnego wieszcza Adama na Wawelu, a że nie wszyscy bez wyjątku stanęli, można usprawiedliwić. Zapewniam, że w tej uroczystej chwili każdy Sokoł był myślą i duchem na Wawelu, a każdy ciałem nieobecny umiał odczuć całą przykrość, że mu nieba odmówiły być uczestnikiem najwspanialszej narodowej uroczystości.

W bieżącym roku poważną liczbę członków utraciliśmy a mianowicie zmarł członek-założyciel ś. p. M. Hoffmann, członkowie zwyczajni ś. p. T. Janikowski, E. Komarnicki, W. Kowalówka, dr. J. Kulczyński, St. Liebl, K. Pyszyński, Z. Sławuszewski, J. Łapiński i członek grona nauczycielskiego F. Warzyniecki. Cześć zmarłym, których pamięć zechce szanowne zgromadzenie uczcić przez powstanie (ogólne powstanie).

Z przyjemnością dzielę się z sz. zgromadzeniem wiadomością, że „Przewodnik gimn.“ coraz więcej zyskuje czytelników, o czym wspomina sprawozdanie, a jeszcze przyjemniej zawiadomić, o czym sprawozdanie nie wspomina, że pozyskaliśmy bardzo poważne grono znakomitych współpracowników jako to: dr. N. Cybalskiego prof. fizjologii w Krakowie i zastępcę prezesa Sokoła krakowskiego, prof. dra H. Jordana, prof. Kady'ego, prof. Piotrowskiego, prof. Szpilmana i t. d. a imiona tych mężów dają rękojmię, że nasze pismo odpowie godnie swemu zadaniu.

Nie znajdziecie panowie w przedłożonym sprawozdaniu wzmianki o gronie nauczycielskiem, bo zdawało się nam, że zbyteczną jest rzeczą dziękować wzorowym Sokolom za sumienne spełnianie obowiązków.

Nie wolno mi jednak nie usprawiedliwić, dla czego nie znajdujecie Panowie imienia zasłużonego Sokoła dra A. Dziędzielewicza na liście jako zastępcy prezesa. Nie pomogły ani prośby nasze, ani przedstawienia, że nie powinien się zrzekać tej godności, a gdy nas przekonał, że na razie nie mógłby spełniać tak sumiennie włożonych na się obowiązków jakby tego dla dobra Sokoła pragnął — z żalem pożegnaliśmy Go na razie, prosząc o współpracownictwo w Wydziale. Muszę z tego miejsca pożegnać także dr. K. Czarnika, który dla takich samych powodów jak dotychczasowy zastępca prezesa, prosił o uwolnienie na ten rok od obowiązków dyrektora — a dziękując mu za szczerą pracę w roku zeszłym, czynię to w nadziei, że wkrótce pozwolą stosunki obu dzielnym Sokolom znów zająć dawne stanowiska ku pożytkowi Sokoła naszego.

Na zakończenie niechaj mi wolno będzie dorzucić słów kilka w imieniu ustępującego Wydziału. Ustupujemy z przekonaniem, że w miarę sił naszych spełniliśmy sumiennie nasze obowiązki. Przyszłemu Wydziałowi zasyłamy życzenie, aby jego praca na wszystkich polach działalności i we wszystkich szczegółach była tysiąckroć wydawniejszą, a gdy ani na chwilę nie wątpimy, że tradycję Towarzystwa, czynem przez 24 lat istnienia Towarzystwa pielęgnowaną i pismem od 11 lat głoszoną, przyszedł Wydział nie tylko utrwali, ale ją rozwijać będzie, życzymy mu, aby starał się, że w zdrowym ciele jest zdrowy duch, umiał tak rozkrzewiać, iżby nią wszystkie warstwy się przyjęły. Nie ludzimy się jednak, by ta święta prawda weszła, że tak powiem, w krew naszego społeczeństwa, a gdy nawet szkoła przyrodniczo-filozoficzna opierająca słusznie objawy życia duchowe na jakości ciała, nie obrała w krzewieniu zasad prawdziwej drogi i jest, jak sądzę, jednostronna. Jakże więc żądać przejęcia się tą prawdą od ogółu mniej wykształceniem usposobionego do zgłębienia tej prawdy i do należytego jej zastosowania. Straszne to byłoby dla słabych ciałem, gdyby prawda,

że w zdrowym ciele jest zdrowy duch, była bez wyjątku, słabi byliby skazani na nędzę moralną. Nie — i duch ma swoje prawa, może być wyjątkowo silnym i w słabym ciele, — gdyby wyjątków reguła nie dopuszczała, należałoby z Krasieńskim powiedzieć „coraz podłej na tym świecie“. Użyjmy prozy i powiedzmy prawdę, opierając się na objawach życia jednostek, rodziny i całego narodu, że coraz mniej wśród nas spiżowych, idealnie czystych charakterów, a gdy przykład jest najlepszą szkołą charakterów, kończymy życzeniem, by przyszły Wydział pod tym względem przyświecał nam najpiękniejszym przykładem. Jeśli tą drogą kroczyć będziemy, Towarzystwo nasze złoży niezbity dowód, że jest nie tylko najżywniejsze, ale i najużyteczniejsze“.

Sprawozdanie z czynności zarządu przyjęto bez popraw, i uchwalono absolutorjum.

Nad wnioskami Południowskiego co do zmiany statutu, przeszło zgromadzenie do porządku dziennego.

Dla przygotowań obchodu rocznicy 25-letniej Sokoła przypadającej w roku przyszłym wybrano komisję, do której wejść powołani: Bardas Ferd., Czerszyk Jan, Kisielka Karol, dr. Małachowski Godz., Merunowicz Teofil, Mochnacki Edmund, Piętaś Leonard, Romanowicz Tad. i Zima Franc. Komisja ta ma działać wspólnie z Wydziałem i ma prawo kooptacji nowych członków.

Do zarządu zostali wybrani: jako prezes dr. Żegota Krówczyński, zastępcą prezesa dr. Wiktor Opolski (dr. Dziędzielewicz, dotychczasowy zastępca wyprosił się od ponownego wyboru). Do Wydziału weszli: Bieńkowski Feliks, dr. Czarnik Każ., dr. Dziędzielewicz Ant., dr. Fischer Ksaw., Friedrich Edw., Gąsiorowski Ferd., dr. Heppe Tad., Lang Just., Sanocki Wład., Targoński Paul., i Wallek Aloj.; a jako zastępcy: Jarosiewicz Każ. i Kamiński Edm. Do komisji rewizyjnej: dr. Goldman Bern. i Włoszyński Ferd.

Na odbytem dnia 29. kwietnia nadzwyczajnem walnem zgromadzeniu, wybrano zastępcą prezesa dra Kazimierza Czarnika. Do Wydziału weszli: Menda Władysław i Zaharjasiewicz Walerjan. Jako zastępcy wydziałowych: Kropiński Władysław i Zagórski Franciszek. Późem przyjęło zgromadzenie wnioski Wydziału, ażeby w dniu 28. i 29. czerwca b. r., urządzono wycieczkę do Pragi, gdzie odbędą się ćwiczenia publiczne. Bliższe szczegóły dotyczące tej uroczystości podane zostaną w numerze następnym.

Łańcut. Sokoł nasz odbył dnia 8. marca b. r. pierwsze walne zgromadzenie na podstawie statutu przez Namiestnictwo zatwierdzonego.

Po odczytaniu serdecznych i pełnych zachęty pism Macierzy naszej, jak niemniej pism od druhów oddziału tarnopolskiego i sanockiego nadesłanych, a życzących pomyślnego rozwoju nowo założonemu Towarzystwu, wyrażono na wniosek przewodniczącego zebrania dra Szpunara za nadesłane życzenia i udzielenie rad i wskazówek cześć i podziękowanie Macierzy i starszym druhom z Tarnopola i Sanoka przez powstanie.

Następnie Towarzystwo ukonstytuowało się w następujący sposób: prezesem wybrano dr. Wal. Szpunara, zastępcą Filipa Kahanego, wydziałowymi: Każ. Dworskiego, Wład. Zaklińskiego, Stan. Łaskiego, Wład. Krzyżanowskiego, Wacł. Jaworskiego, ks. Emila Zauderera, Alojz. Rużeka, zastępcami: Mich. Nazarewicza i Kar. Peszkowskiego. Do komisji rewizyjnej wybrano: Bol. Żardeckiego i Jakóba Żaluskiego.

Dr. med. Jan Fleszar przyjął na siebie bezinteresownie obowiązek lekarza Towarzystwa, za co mu zgromadzenie wyraziło podziękowanie przez powstanie.

Wydział odbył dotychczas dwa posiedzenia. Na pierwszym posiedzeniu ukonstytuował się obierając Każ. Dworskiego dyrektorem, a Wład. Zaklińskiego zastępcą, Stan. Łaskiego sekretarzem, Mich. Nazarewicza zastępcą, Wład. Krzyżanowskiego gospodarzem, a Wacł. Jaworskiego skarbnikiem.

Gdy wszelkie usiłowania, co do wynajęcia odpowiedniego lokalu na cele gimnastyczne, spełzły na niczem, z powodu braku odpowiednich pomieszczeń i braku odpowiednich funduszy, oddał ks. Emil Zauderer, tutejszy proboszcz, budynek dawnej plebanii bezinteresownie na cele Towarzystwa. Tym szlachetnym czynem nie tylko położył podwalinę do dalszego rozwoju Towarzystwa, ale co więcej uratował je od grożącego mu rozbitcia się zaraz w zarodku. Za czyn ten, godny szlachetnie myślącego polskiego kapłana, należy się ks. Emilowi Zaudererowi publiczne uznanie i podziękowanie, które niniejszem Mu wyrażamy.

Restauracja oddanego do użytku budynku jest w toku i mamy nadzieję, że z początkiem maja b. r. będziemy mogli rozpocząć ćwiczenia gimnastyczne, co wpłynie zbawiennie i zachęcająco na wątpiących i odciągających się z przystąpieniem do Towarzystwa.

Wydział postanowił też urządzenie na cele Tow. koncertu połączonego z tombolą dnia 25. lub 26. b. m. i sprawę tę porучzył dyrektorowi Tow. Każ. Dworskiemu do przeprowadzenia. Znana energia i znajomość sztuki urządzania zabaw publicznych u druha Każ. Dworskiego, niemniej jego obszerne znajomości w mieście i okolicy, pozwalają nam mieć nadzieję, że urządzony obecnie koncert powiedzie się tak samo pomyślnie, jak i wszelkie inne przez niego poprzednio na rzecz innych Towarzystw urządzone zabawy publiczne.

Towarzystwo nasze liczy obecnie 74 członków, z tego 24 założycieli z jednorazową wkładką po 10 zł., lecz nie wątpimy, że liczba ta znacznie się powiększy, skoro życie nasze czynami okażemy i skoro czynami przekonamy niewiernych o błogich skutkach istnienia Towarzystwa.

W miasteczku naszym i jego okolicy mamy nie tylko bardzo znaczną liczbę inteligencji, ale nawet mieszczanstwa, które ociąga się z przystąpieniem do Towarzystwa, aż do czasu dopokąd jego być nie będzie trwale zapewnionym.

Zapowiedziany koncert odroczone na czas późniejszy.

Roman hr. Potocki przysłał na cele Towarzystwa 100 zł., za który to dar, przesłał Wydział Towarzystwa następujące podziękowanie:

„Z prawdziwą radością odczytaliśmy wiadomość o hojnym datku przeznaczonym na rzecz zawiązanego w naszym mieście Tow. gimnastycznego Sokoł.

Radość naszą spowodował nie tylko sam datek, który do ustalenia bytu Towarzystwa i jego rozwoju wielce się przyczyni, ale nadto także fakt, że Sokoł nasz znalazł Dostojnego Zwolennika i Protektora, fakt, który sam przez się daje już rękojmię trwałej egzystencji i rozwoju Towarzystwa.

Zgodnie z tradycją szlachetnego Rodu Twego, przodowania we wszystkim co dobrem, szlachetnem, i dla dobra ogółu i kraju naszego pożytecznem, daleś Panie Hrabio młodemu Sokołowi naszemu nie tylko tak potrzebną mu w zawiązku znaczną pomoc materialną, ale wlaś w niego nadto otuchę i zaufanie w byt swój i rozwój, przez zamanifestowanie życzliwego i przychylnego dla niego usposobienia.

Za dar i intencję racz tedy Panie Hrabio przyjąć nasze podziękowanie, szczere staropolskie „Bóg zapłać!“

Wydział Towarzystwa gimnastycznego Sokoł.

Łańcut dnia 25. kwietnia 1891.

Prezes dr. Szpunar, dyrektor Dworski, sekretarz Łaski, ks. Zauderer, Kahane, Jaworski, Zakliński, Krzyżanowski, Pesikowski, Rużek, Nazarewicz.

Poznań. Dnia 3. maja b. r. jako w stuletnią rocznicę nadania konstytucji naszemu narodowi, odbędzie się uroczysty akt poświęcenia sztandaru Sokoła. Wszystkie Towarzystwa polskie przysyłają gwoździe z odpowiednimi napisami i życzenia, aby szlachetnej pracy Bóg poszczęścił.

Sprawy szkolne.

— Kraków. Na wezwanie Wysokiej krajowej Rady szkolnej z dn. 17. października 1890. l. 17.698 co przy stosunkach zakładu obecnie można lub nie da się przeprowadzić w myśl okólnika ministerjalnego, w sprawie ćwiczeń fizycznych, przedłożyła komisja złożona z X. Skrochowskiego, prof. Mrawinczyca, prof. Grzębskiego i nauczyciela gimnastyki Tyszeckiego następujący referat opracowany przez prof. Grzębskiego naszego druha:

1. Dopóki nauka gimnastyki nie stanie się przedmiotem obowiązkowym, proponuje komisja, ażeby choć w części cel okólnikiem minist. wskazany na razie osiągnąć; zachęcać młodzież do jak najliczniejszego zapisywania się na naukę gimnastyki, a natomiast utrudniać uwalnianie się uczniów zapisanych wymaganiem świadectwa lekarskiego.

2. Przez wzgląd, że zakład nasz, ani sali, ani stosownego dziedzińca, ani też nauczyciela własnego do ćwiczeń gimnastycznych nie posiada, oddać na razie kierownictwo zabaw nauczycielowi gimnastyki w Towarzystwie gimn. Sokoł, dozwalając mu (jeżeli na ten cel osobnych godzin uzyskać nie będzie można) od czasu do czasu przeprowadzać te zabawy na lekcjach gimnastycznych.

3. W obec tego, że godziny wolne od nauki obowiązkowej objęte są przedmiotami nadobowiązkowymi, przeto wszelkie wycieczki uczniów w środę i sobotę popołudniu nie dadzą się urządzać, tembardziej, że zakład nasz nie ma własnego nauczyciela gimnastyki, któremu by można jako fachowemu kierownictwo tych zabaw poruczyć.

4. Co do uzyskania bezpłatnego używania pływań, torów ślizgawkowych i t. p. po zasięgnięciu informacji ze strony komisji żadnych ułatwień dla naszej młodzieży uzyskać nie można.

Wnioski komisji.

1. Zaprowadzić naukę gimnastyki jako przedmiot obowiązkowy w szkołach średnich.

2. Wyteżyc wszelkie usiłowania w celu jak najszybszego wybudowania gmachu dla naszego zakładu, w którym powinna się mieścić obszerna sala do ćwiczeń gimnastycznych, szatnia, a obok odpowiednie boisko do gier.

3. Postarać się o nauczyciela ukwalifikowanego, któryby mógł cały swój czas poświęcić dla szkoły i młodzieży naszego zakładu.

4. Zaprowadzić plan naukowy dla nauki gimnastyki przynajmniej taki, jaki od r. 1882 obowiązuje w szkołach realnych innych krajów koronnych w Austrii.

5. Przeznaczać w preliminarzach rocznych zakładu stałe kwoty na sprawianie przyborów i przyrządów gimnastycznych, jakoteż na prenumeratę pism fachowych dla nauki gimnastyki i pism treści higienicznej.

6. Urządzać bliższe lub dalsze wycieczki klasami łącząc je z celem naukowym i zabawami pod nadzorem nauczycieli i w towarzystwie nauczyciela gimnastyki, uwalniając na ten czas młodzież od nauki szkolnej. Wydatki połączone z takimi wycieczkami należy pokrywać z funduszków stale na ten cel przeznaczonych.

7. W stosownych porach należy paury szkolne przedłużać i używać ich na ćwiczenia gimnastyczne, lub zabawy wspólne pod kierownictwem nauczycieli gimnastyki.

8. Nauka gimnastyki powinna być co najmniej dwa razy w tygodniu (oprócz zabaw) dla każdego oddziału udzielaną, oddział zaś pod kierunkiem jednego nauczyciela nie powinien przewyższać liczby 30 uczniów, w przeciwnym razie należy, albo liczbę godzin powiększyć, albo dodać nauczycielowi pomocnika.

9. Nauka tego przedmiotu, jako też i zabawy powinny odbywać się po nauce szkolnej (n. b. jeżeli mają trwać przynajmniej godzinę) nigdy zaś bezpośrednio po obiedzie.

10. Podać sposobność obznajomienia się z prowadzeniem zabaw i gier praktykowanych w innych państwach, wysyłając w tym celu teoretycznie i praktycznie uzdolnionych nauczycieli gimnastyki za granicę, gdzie zabawy takie wzorowo są prowadzone n. p. w Zgorzeli-cach; wreszcie

11. Przy udzielaniu konsensów na urządzenie pływań, torów na ślizgawkę i t. p. zastrzegać pewną stałą ilość miejsc bezpłatnych dla młodzieży szkolnej.

— Zabawy szkolne w Niemczech i Belgii. W całej Europie zajmują się dziś w dziedzinie wychowania przeważnie dwoma kwestjami: rozwojem strony fizycznej i reformą średniego wykształcenia.

Za przykładem Anglików gorąco propagują Francuzi wprowadzenie gier i wszelkich ćwiczeń fizycznych na wolnem powietrzu, już nawet w projekcie budżetu na rok 1891 figuruje suma 100.000 fr. na zakupienie dla szkół gruntów, odpowiednich na teren do gier. W Niemczech formuje się na wzór francuskiej „Ligue nationale de l'education physique” stowarzyszenie, mające na celu rozpowszechnianie gier dla młodzieży; rozesłało ono do ważniejszych miast niemieckich kwestjonariusz w celu zbadań, gdzie i o ile dałoby się wprowadzić zabawy szkolne. Podobnie się ma w Hiszpanii i Belgii, gdzie w dniu 1. czerwca z. r. urządzono coś w rodzaju paryskiego lëndit, tylko na daleko mniejszą skalę, brały w nim bowiem udział jedynie szkoły elementarne brukselskie poprzednio do tego popisu przygotowane przez Cooremena, delegata towarzystwa gier szkolnych i kolonij wakacyjnych. New-Yorski Board of Education zawiązał bezpośrednie stosunki z Ligą francuską, a Rzeczpospolita Argentyńska wysłała do Paryża specjalnego delegata, aby ten był obecnym na lëndit i sporządził dokładny opis organizacji zabaw szkolnych we Francji. Znalazł też sam lëndit sprawozdawców we wszystkich pismach po za granicami Francji, nawet tak poważne organa jak „Times” dużo mu miejsca poświęciły; z pomiędzy niemieckich żadne prawie pismo o nim nie zamieściło, nawet takie jak „Frankfurter Zeitung” lub „Reichsanzeiger”.

Niemniej przecie zjawiają się i surowi krytycy tych popisów ćwiczeń fizycznych w samej Francji. Tak n. p. 19. czerwca z. r. ostro występował przeciw nim na posiedzeniu senatu p. Challamet, który powiedział, że lëndit staje się dla Paryżan tem, czem dzień wyścigów Grand Prix, że konkurs taki już dla tego samego jest złym, iż wszyscy zajmują się zwyciężcą, jak gdyby ćwiczenia fizyczne były nie dla ogółu młodzieży, nie przedewszystkiem dla najsłabszych. Chociaż słowa te płynęły z ust reakcjonisty, nie można jednak odmówić im pod wielu względami słuszności.

— Gimnastyka w Szwecji. Ze względu na wysoki rozwój szkolnictwa w ogóle, przedewszystkiem zaś szkół ludowych, Szwecja zajmuje, jeżeli nie pierwsze, to jedno z pierwszych miejsc świecie. A że godną jest tego miejsca dowodem sprawozdanie urzędowe ze stanu szkół ludowych szwedzkich, z którego wyjmujemy to, co nas najwięcej zajmuje, a więc rozwój gimnastyki i pokrewnych jej działów.

W szkołach ludowych szwedzkich zajęła gimnastyka stanowisko odpowiednie swej doniosłości, a jako próbkę jej rozwoju niech nam posłuży sprawozdanie ze stanu gimnastyki szkół miasta Sztokholmu, które opiewa: „Lekcje gimnastyki udzielane były przez nauczycieli i nauczycielki szkolne, pod kierunkiem wyznaczonego przez zwierzchność Instruktora. Zarówno chłopcy jak i dziewczynki dwóch niższych klas, odbywali ćwiczenia (rządowe i wolne) codziennie, w klasach, w przerwach pomiędzy lekcjami innych przedmiotów. W wyższych klasach gimnastyka przypadała 3 do 5 razy na tydzień, mianowicie: 1 do 3 razy w salach gimnastycznych, a reszta w klasach (ćw. wolne). „Każda lekcja w salach gimnastycznych trwała 1½ godziny i obejmowała, obok ćwiczeń rządowych i wol-

nych, ćwiczenia na przyrządach. Lekcje przypadały zarówno przed, jak i po południu, dla starszych dziewcząt urządzone były (ile można) tylko przed południem“.

— Ćwiczenia z bronią udzielali nauczyciele szkół ludowych pod przewodnictwem wojskowych instruktorów i obejmowały w porze wiosennej głównie ćwiczenia rekruckie w oddziałach, które w jesieni łączono w bataliony.

Marsz zbiorowy do Ladugardtgården (północna część Stokholmu) odbył się w początkach czerwca z r.

W sierpniu i wrześniu rozpoczęły się ćwiczenia batalionów, a także musztra podoficerska (subalternów) z bardziej rozwiniętymi chłopcami.

Ćwiczenia z bronią zajmowały do 4 godziny na tydzień. Trzy wymarsze zajęły całkowicie trzy przedpołudnia.

W końcu wiosennego i na początku jesienno-półroczna starsze oddziały miały strzelanie do celu raz na tydzień.

Dnia 25. września z. r. odbył się konkurs strzelniczy dla uczniów szkół miejskich, w których brało udział po 7 do 8 chłopców z każdej szkoły“.

Nietylko gimnastyka, ale i kąpiele i nauka pływania doznają wielkiego poparcia ze strony rządu i szkół w Szwecji. I tak w zakładach kąpielowych miejskich m. Stokholmu używało w r. z. (od 20. czerwca do 1. września) kąpeli i pobierało nauki pływania 2.250 chłopców i 2.245 dziewcząt, a więc ogółem blisko 4.500 dzieci.

(Przegląd Pedag.)

— Z posiedzeń Towarzystwa Nauczycieli szkół wyższych:

(Dok.) Prof. dr. H. Jordan twierdzi, że przemówienie prof. Winkowskiego nie świadczy o głęboko odczutej potrzebie wprowadzenia ćwiczeń gimnastycznych, gdyż w przeciwnym razie właściwszem byłoby zachęcenie do uchwalenia odpowiedniej rezolucji i do poruszania tej sprawy tak długo, aż całe społeczeństwo nią się przejmie i władze wyższe wprowadzą w wychowaniu młodzieży reformę, którą uznajemy jako konieczną dla zdrowia młodzieży. Ogół nie uznaje jeszcze ważności ćwiczeń fizycznych, to też jednostki pojmujące tę rzecz zdrowo mają obowiązek nawoływać bezustannie, aby niezbędny zwrot w pojęciach wychowania sprowadzić.

Dr. Jordan podnosi całą ważność przedmiotu, którą historia popiera. W epoce największego rozkwitu każdego narodu kwitły ćwiczenia cielesne i odwrotnie. We Francji n. p. przez długie wieki obok turniejów rycerskich, gra w piłkę zwana *jeu aux pommes* tworzyła ulubioną powszechną rozrywkę całego narodu. Za czasów Ludwika XIV. usunięto tę zabawę z dworu, a za przykładem króla wyrzekła się jej szlachta i lud. W ślad za tem nastąpiła zniewieściałość i rozpusta, a społeczeństwo zbliżało się do upadku. Ćwiczenia tego rodzaju były w obecnym wieku we Francji w zupełnym zaniedbaniu. Klęski roku 1871 zmieniły zapatrywania w tym względzie. Nastąpiły badania stosunków zdrowotnych młodzieży i reforma wychowania. Powstały stowarzyszenia, celem budzenia zamiłowania do ćwiczeń fizycznych, a na ich czele stanęli ludzie tak wybitni, jak Jules Simon, Berthelot i inni. Dziś Francja cała, rząd i społeczeństwo uważa pracę w tym kierunku za pierwszorzędną pracę państwową. A jeżeli tam kwestja ta takie zajęła stanowisko, jeżeli w Niemczech tak rządy jakoteż gminy i stowarzyszenia wszędzie popierają zabawy fizyczne młodzieży, czyż nam wolno obojętnie się przypatrywać? Chcemy zapewne wszyscy, aby z młodzieży wyszedł zastęp ludzi mądrych, charakterem tegich, którzyby z czasem dla społeczeństwa użytecznie pracować mogli; dobrze — ale przede wszystkim niech dożyją wieku odpowiedniego. Obecnie co roku grzebiemy przynajmniej kilku ludzi młodych, którzy ledwo tyle żyli, ile było potrzeba, by dać odczuć społeczeństwu, jak doniosłą stratę przez ich śmierć poniosło. W Anglii, w Niemczech pełno uczonych, literatów, w wieku bardzo podeszłym, a mimo to czerstwych na ciele i umyśle — u nas

policzy ich niemal na palcach. A te blade, anemiczne, wychudłe twarze naszej młodzieży u której w znacznej części ani energii życia, ani humoru młodości nie widzisz, czyż one nie wołają do nas, żeśmy się za mało stronią fizyczną ich wychowania zajmowali?

Nietylko wzgląd na rozwój ciała, ale także wzgląd na rozwój umysłu młodzieży skłaniać nas winien do zajęcia się gorliwego omawianą sprawą. Młodzież nasza opuszcza szkoły średnie z dość znacznym zasobem wiedzy; to przynajmniej jej każdy bezstronny; jednak powszechnie są skargi, że nie wielu z niej umie myśleć, a to przecież dla życia najważniejsze. Przyczyną tego jest to, że przez długie lata kształci się umysł młodzieńca, a zaniedbuje zdrowia jego ciała, pomija się zupełnie to, czego już dawno Rousseau się domagał, by w wychowaniu równowagę ciągle między ciałem a umysłem utrzymać i wykształceniem tak kierować, iżby ćwiczenia umysłu i ciała nawzajem sobie niejako za odpoczynek służyły. W mózg chłopca można dość wiele włożyć wiadomości, ale to pewno, że się umysł nie rozjaśni zmuszaniem go do ciągłego wysiłku. Mózg, jak każda inna część ciała tylko do pewnych granic wysilać się może; im więcej ma pracować, tem lepszemu potrzebuje odżywienia i dłuższego wypoczynku, inaczej musi ulec znużeniu, musi ustać prawidłowo funkcjonować. Nasza młodzież (w wielkiej części) jada źle, śpi mało, a przy książkach śleczy kilkanaście godzin dziennie; w tem leży złego przyczyna. Ruch ciała, a więc zabawy, gry i ćwiczenia fizyczne mają w tym względzie ogromną doniosłość, bo one budzą łaknienie, one podniecają krążenie krwi i przyspieszają oddechanie, wskutek czego krew rańniej i lepiej utleniona do mózgu dochodzi i lepiej go odżywia, bo wreszcie one są zdolne umysł chłopca zupełnie od nauki przedmiotów oderwać, dostarczają więc umysłowi jego wytechnienia, a przecież równocześnie ćwiczą jego władzę myślenia i spostrzegania. Prof. Jordan przytacza na poparcie tego swoje spostrzeżenia, jakie poczynił nad młodzieżą w swym parku. Wprowadzeniu obowiązkowych ćwiczeń ciała przeszkadza w szkołach naszych brak czasu, tem bardziej, iż ćwiczenia te odbywać się powinny w godzinach na naukę szkolną obecnie przeznaczonych, jeżeli istotnie wytechnieniem dla młodzieży być mają. Nie sądzi jednak, by obecnie obowiązujący rozkład nauk nie mógł ulec zmianie, wszak ostatecznie może lepiejby było dla społeczeństwa, gdyby chłopcy trochę mniej umieli greki lub matematyki, a byli zdrowi i jaśniej mieli w głowie, niż przeciwnie. W szkołach angielskich, a mianowicie w internatach wielce tam rozpowszechnionych plan nauk jest tak ułożony, iż młodzież dwie godziny codziennie spędza na wolnym powietrzu przy zabawie i ćwiczeniach fizycznych; podobnie jest zaprowadzone w bardzo wielu szkołach amerykańskich. W Szwecji każda klasa ma tygodniowo trzy godziny gimnastyki, między godzinami przeznaczonymi na naukę, a nadto młodzież klas wyższych odbywa dwa razy na tydzień ćwiczenia wojskowe. Podobnie ma się rzecz w Szwajcarji. W Niemczech wprowadził najpierw (w r. 1872) Corvinus, dyrektor gimnazjum w Brunszwiku, zbiorowe zabawy uczniów, są one dla chłopców z wyższego gimnazjum obowiązkowe, a odbywają się pod kierunkiem gospodarzy klas dwa razy na tydzień. W Prusiech wyszło w r. 1882 rozporządzenie ministra oświaty, polecające zarządom szkół wprowadzenie zbiorowych zabaw chłopców. W szkołach rosyjskich gimnastykę i zabawy uprawiają także. Początek więc zrobiony, a dla Austrii przykładów dosyć. Trzeba nam jednak nie ustawać w zabiegach i kołatać, a pożądaną reformę w wychowaniu doczekać się musimy. Zanim wyższe władze szkolne sprawę ćwiczeń fizycznych uczniów unormują, radźmy sami i róbmy w tym względzie, co możemy.

Dyr. dr. Zathay omawia znaczenie nauki gimnastyki w wychowaniu młodzieży i podaje cyfry statystyczne o frekwencji uczniów szkoły realnej w Krakowie

na naukę gimnastyki. W r. 1889 była ona co do liczby uczniów, pobierających naukę gimnastyki pierwszą w kraju; w bieżącym roku szkolnym cyfra ta już się zmniejszyła, albowiem rodzice sami nie rozumieją doniosłości nauki gimnastyki i fizycznego wychowania.

Prof. dr. Górski dodaje, iż francuskie ministerstwo oświaty zajęło się bardzo gorliwie sprawą zaprowadzenia ćwiczeń fizycznych w szkołach, i dla naocznego zapoznania się z organizacją gimnastyki w zakładach amerykańskich wysłało do Zjednoczonych Stanów znanego z pism w angielskiem szkolnictwie p. Coubertin. Sprawozdanie z tej podróży i raport urzędowy, przedłożone ministerstwu tego delegata zostały w bieżącym roku ogłoszone drukiem w Paryżu p. t. *Universités transatlantiques*. Z książki tej dowiedzieć się można wiele ciekawych szczegółów. Mowca podaje niektóre daty o stosunkach szkolnych w Ameryce na podstawie materiału, zawartego w publikacjach, które przesyłane bywają Bibliotece Jagiellońskiej. Z tych publikacji dowiadujemy się, że obok niezliczonej ilości t. z. atletycznych klubów, do których młodzież nawet w dziecięcym niemal wieku chętnie się zapisuje, istnieje w Ameryce przy każdej szkole i każdym uniwersytecie, zarówno w internatach jak externatach, zakład gimnastyczny pod kierunkiem zawodowego nauczyciela i lekarza szkolnego. Lekcje szkolne są poprzęplatane ćwiczeniami gimnastycznymi i zabawami, dającymi dużo ruchu, jak foot-ball, base-ball i t. d. W podziemiach jednej szkoły jest w małym basenie nieruchomy, bo do obu brzegów przytwierdzony statek, aby uczniowie mieli sposobność wprawiania się wiosłowaniu. Władze szkolne wielką na to zwracają uwagę, aby młodzież wszystkie ćwiczenia gimnastyczne odbywała nie w zwykłym ubraniu, ale trykotowych bluzach, gdyż zmiana ubrania przed wyjściem na zimne powietrze jest najlepszą ochroną przeciw zaziębieniu. Jakoż uczniowie są tu zahartowani, że wszyscy bez wyjątku zaraz po każdym ćwiczeniu gimnastycznym idą pod tusz.

Przykład Ameryki poucza nas głównie o tem, czego w naszym społeczeństwie najwięcej brak, t. j. inicjatywy prywatnej. Niechaj nasze zgromadzenia i ich prezydja kołatają u władz szkolnych bezustannie, niech korzystają z ich przychylnego dla tej kwestji usposobienia, niech nie pozwalają jej zejść z porządku dziennego — ale dopóki naprawa nie przyjdzie z góry, pracujmy sami około tej sprawy z całym zamięłowaniem i silnem poczuciem obowiązku wobec społeczeństwa. Mowca zachęca profesorów, aby wpływem swoim jak najgorliwiej popierać zechcieli sprawę fizycznego wychowania młodzieży, sądząc, że przy należytej rozwiniętej inicjatywie prywatnej rozwój fizyczny młodzieży nie będzie wyłącznie zależnym od okólników władz szkolnych.

Prof. dr. Cybulski zaznacza, że wszędzie widać prąd do podniesienia fizycznego wychowania młodzieży. Radykalna zmiana nie tak łatwo jest możliwa, a zresztą nasze gmachy szkolne, w całym znaczeniu tego słowa niehygieniczne, paraliżują wszelkie dążności do podniesienia i polepszenia zdrowia i siły u naszej młodzieży. Wszakże i w naszych warunkach przy dobrych chęciach coś się zrobić da.

Prof. Kunz radzi starać się o obowiązkową naukę gimnastyki w szkołach średnich.

Prof. F. Baczkiewicz, imieniem komisji przedłożył następujące wnioski:

1. Ćwiczenia fizyczne wszelkiego rodzaju są dla rozwoju młodzieży niezbędne.

2. Pożądaniem jest, aby nietylko ćwiczenia gimnastyczne, lecz także i zbiorowe zabawy młodzieży szkolnej — w zimie ślizgawka, w lecie pływanie i t. p. — odbywały się obowiązkowo, przynajmniej dwa razy na tydzień, na wolnem powietrzu, pod kierunkiem nauczyciela inwigilującego. Niemniej w przerwach między godzinami nauki powinna młodzież przez 10 minut w dzie-

dzińcu lub na placu przylegającym do budynku szkolnego zupełnej używać swobody.

3. Pożądaną jest wreszcie rzeczą, ażeby wycieczki nauczycieli nauk przyrodniczych ze starszą młodzieżą przyjęły daleko szersze rozmiary, aniżeli to obecnie się dzieje.

— Koło stryjskie: Dr. Ralski odczytał rzecz o wycieczkach i ćwiczeniach gimnastycznych. Wychodząc z założenia, że u młodzieży należy ćwiczyć zarówno władze fizyczne jak i umysłowe, podnosi prelegent tę okoliczność, że umysłowy rozwój młodzieży odbywa się prawidłowo, tak ze względu na nauczycieli zawodowych, jak i dostateczną ilość godzin na cel ten przeznaczonych; natomiast kształcenie fizyczne dzieci, od samego ich urodzenia, na niewłaściwej znajduje się drodze, albowiem rodzice nie prowadzą ich według zasad higieny, a szkoła bardzo mało czasu i zabiegów poświęca rozwojowi ciała swoich wychowanków. Szkoła jednak powinna starać się zarówno o fizyczne jak i umysłowe wykształcenie swoich wychowanków, a temu zadaniu uczynić może zadość w dwojaki sposób: 1. popierając wrodzoną ruchliwość uczniów, 2. ćwicząc sztucznie ich ciało. Pierwszą część zadania spełniłyby wycieczki i gry na wolnem powietrzu — drugą, gimnastyka, szermierka, pływanie i ślizganie się. Referent pomija sztuczne ćwiczenia ciała, bo zaprowadzeniem ich w naszych szkołach zajmują się władze szkolne (ale tylko na papierze. Przyp. Redakcji), ale zwraca większą uwagę na wycieczki i zabawy na wolnem powietrzu, któreby popierały wrodzoną ruchliwość młodych organizmów. Wykazawszy, że takie wycieczki dla młodzieży są potrzebne i że do wprowadzenia takowych oraz systematycznego uregulowania ich potrzeba przedewszystkiem czasu, wnosi: „Koło uchwali, że niezbędną jest rzeczą, aby dwa w tygodniu wolne półdionki były bezwzględnie wolne t. j. żadnymi przedmiotami nadobowiązkowymi nie zajęte“.

Gdy żądaniu temu władze szkolne uczynią zadość, będzie można urządzać wycieczki i zabawy, które systematycznie odbywane, przyczynią się do pomyślnego rozwoju fizycznego młodzieży; sporadyczne tylko wycieczki nie przynoszą żadnych korzyści.

Dr. Karol Petelenz nie wątpi, że wycieczki mogą przynieść korzyść, jeżeli będą swobodne zupełnie i stosunek nauczycieli do uczniów na wycieczkach tych będzie pozbawionym cechy pedantycznej i sztywności, lecz sprzeciwia się wnioskowi referenta ze względów praktycznych, gdyż nadobowiązkowe lekcje w innym czasie odbywać się nie mogą, a znieść ich całkiem, z uwagi na potrzeby i wymagania publiczności, niepodobna. Co się tyczy usiłowań ze strony szkoły, by młodzież kształcić fizycznie i pod względem higienicznym zadość uczynić potrzebie, to szkoła w warunkach, w jakich się znajduje, stara się uczynić wszystko, co uczynić jest możebnem, natomiast ze strony rodziców higieniczne prowadzenie dzieci w zupełnem jest zaniedbanie.

Za wnioskiem referenta przemawiają profesorowie Zych i Bednarski. Zdaniem pierwszego przyczyną zaniedbania higienicznego w wychowaniu domowem jest najczęściej ubóstwo — przeto słuszne jest żądanie wolnych półdionków, by przynajmniej cośkolwiek dla zdrowia uczniów uczynić, w myśl najnowszych przepisów ministerjalnych. Mowca upatrując wespół z referentem główną przyczynę upośledzenia fizycznego młodzieży w zbyt wielkiej liczbie godzin szkolnych prosi, by zgromadzenie poleciło zapytać się Wydziału Towarzystwa, co zrobił z wnioskiem i uchwałą Koła, w sprawie zmniejszenia liczby godzin szkolnych.

— Nauka higieny w seminarjach nauczycielskich. Ministerstwo oświaty wydało rozporządzenie, którem postanawia, że od roku szkolnego 1891/2 ma się w seminarjach nauczycielskich odbywać systematyczna nauka higieny i somatologii w godzinach przeznaczonych dla nauk przyrodniczych, a naukę tych przedmiotów na-

leży powierzyć szczególnie ku temu uzdolnionym lekarzom. Rozporządzenie oznacza szczegółowo godziny nauki i żąda, aby takowa wprowadzona została na razie tylko w tych seminarjach, gdzie są lekarze miejscowi, którzyby byli należycie uzdolnieni do podjęcia tego zadania, którzyby nadto za ryczałtem 100—150 zł. wypełniali to zadanie.

— Powietrze w klasach. W szkole odeskiej sześćo-klasowej miejskiej p. Liebedincew, laborant uniwersytetu noworosyjskiego, robił analizę powietrza w pokojach klasowych. Pomimo ciasnoty w klasie nie było tam żadnej wentylacji. W klasie IV., mającej 58 uczniów było przed początkiem lekcji 11 części kwasu węglanego na 10.000 powietrza (najwyższa ilość kwasu węglanego dopuszczona przez higienę jest 7 na 10.000) po 4tej zaś lekcji ilość ta wynosiła 78. Badania prof. Werycho w średnich zakładach naukowych dały także rezultaty ujemne. Tak w gimnazjum Richelieu'go w I. klasie przed rozpoczęciem lekcji było 7 objętości kwasu węglanego, pod koniec pierwszej lekcji 38, po trzeciej 45, w klasie VII. tegoż gimnazjum po 5tej lekcji 49, a w V. klasie 62; w klasie II. gimnazjum żeńskiego po 3ciej lekcji 57.

(Przegląd Pedag.)

— Prawo przeciwko paleniu papierosów przez młodzież zostało już ostatniej jesieni w czyn wprowadzone w Stanach Zjednoczonych Ameryki północnej. Na mocy tego prawa, którego wykonania przestrzega policja, nie wolno palić papierosów chłopcom nie mającym 16 lat skończonych. Podobnie uniwersytet w San-Jose w Kalifornii jeszcze surowiej traktuje tę kwestję, nie dozwalając bezwzględnie żadnemu studentowi używania tytoniu w jakiegokolwiek bądź postaci. (Przegląd Pedag.)

Piśmiennictwo.

„I. Jak się dzieci bawią“. Brody. F. West. 1890.
2. Heudingery Józ. Xaw. „Nauka wychowania. O wychowaniu fizycznym. Warszawa 1890.

3. Jordan Hen. dr. „O zabawach młodzieży, odczyt wygłoszony we Lwowie w sali Sokoła dn. 4. stycznia 1891“. Kraków 1891.

4. Filiński Bolesław: „Park Jordana i kilka uwag o wychowaniu“. Z portretem dr. Jordana i 10 ilustracjami. Kraków 1891. Treść: Marsz pułku „krakowskich dzieci“, przedmowa, park dr. Jordana, dom rodzicielski, zdrowie: skarb największy, rozum czy serce? czy szkoła wychowuje?, znaczenie parku pod względem wychowawczym, zakończenie, o zasłużonych w ojczyźnie ludziach: Długosz, Konst. ks. Ostrogski, Kopernik, Tarnowski, Kochanowski, Skarga, Zamojski, Czarniecki, Kościuszko.

5. Dr. Józef E. Scheiner. „Tělesná cvičení ve starém věku. Str. 250, z 140 rycinami w tekście. Praga 1891. Treść: „Wstęp. I. Ćwiczenia fizyczne u starożytnych narodów wschodnich. II. Gimnastyka Greków: wstęp, sposób greckiego wychowania, gry gimnastyczne działy, greckie sale i boiska gimnastyczne. Główne rodzaje gimnastyki greckiej: bieg, skok, ciskanie kręgiem i oszczepem, zapasy. Pentathlon. Ćwiczenia wojenne. Jazda na koniach i wozach. Kąpiele i wioślarstwo. Tańce. Gimnastyka greckich niewiast. Igrzyska i agonistyka. Igrzyska olimpijskie. Igrzyska pythijskie, istmijskie, nemejskie i panathenajskie. Wpływ gimnastyki na rozwój narodowy. Atletyka, szermierka na pięście i wszechbój. Kubistyka. Upadek gimnastyki greckiej i ostatnie jej chwile. III. Fizyczne ćwiczenia Rzymian: wstęp: ćwiczenia

wojskowe. Różne ćwiczenia. Czas gladiatorów i atletów“. Cena z przesyłką pocztową 2 zł. 10 ct. Do nabycia u autora: Praga, Sokolska třída 43.

Kronika.

— Członkiem honorowym galic. Towarzystwa pedagogicznego ma być zamianowany prof. dr. H. Jordan na rocznym walnym zjeździe na wniosek p. Filińskiego, referenta rozprawy na temat „Park dr. Jordana i jego znaczenie pod względem wychowawczym“, odczytanej na walnym zebraniu krakowskiego oddziału Tow. pedagogicznego.

— Nie do uwierzenia, ale prawdziwe. Jak wiele Towarzystw gimnastycznych, tak samo Sokoł rzeszowski niestety musi pukać o pomoc materialną. Z „Gazety rzeszowskiej“ dowiadujemy się, że tenże Sokoł udał się z prośbą do Towarzystwa zaliczkowego. Otóż w tej sprawie donosi Gazeta: „doszło do naszej wiadomości, że w czasie debat Wydziału tego Towarzystwa nad tem hamletowskim „dać, czy nie dać“, wystąpił przeciw Sokołowi z ostrą filipiką poważany z okolicy kapłan, udowadniając, że szkoda pieniędzy marnować dla Towarzystwa, „którego celem jest zabawa i szukanie przyjemności, a żadne poważne zadanie życia“. Jeżeli głos ludzi na świeczniku stojących w ten sposób osądza działalność młodzieżowej instytucji, to nie dziwnego, że szersza publiczność, która mniej obeznana z celami Sokoła, jest obojętną i wcale nie kwapi się byt jego podtrzymywać. Niechęć lub zła wola mogła tylko w ten sposób przemawiać!“ Przykro nam bardzo, że taką opinię wygłosił poważany z okolicy kapłan, jak go nazywa „Gazeta“, wierzymy jednak, że ani niechęć, ani zła wola, ale niewiedomość są przyczyną tej opinii. A niewiedomość u ludzi wykształconych jest równie grzeszną jak zła wola.

Pieśń „Sokołów polskich“.

Bracia Sokoły po dziennym znoju,
Męska rozrywka nam się należy, —
Spieszmy więc żwawo, dzielna młodzieży
Stawać w szeregi, jakby do boju.
Rozwińmy siły ćwicząc mdłe ciało,
By w zdrowem ciele i duch był zdrowy,
By w walce życia zwyciężał śmiało,
Śmiało niweczył złego namowy!
Niech w imię świętej „stanów równości“
Złączą się w szczerym uścisku dłonie,
A ogień wielkiej wspólnej miłości
Na zawsze w sercach naszych zapłonie.
Bracia! niech celem naszym nie będzie
Dążyć do próżnej i częściej zabawy;
Ale pracować zawsze i wszędzie
Dla dobra bliźnich — ojczyściej sprawy.
Niech w gniazdach „Polskich Sokołów“ dzieci
Mają w Rodzicach, wszelkich cnót wzory,
Wtedy nam słońce szczęścia zaświeci
I kraj nasz wejdzie w wolności tory.
Wtedy z wściekłością zgrzytną zębami
Wrogi zacięte „Polski imienia“
Czując, że z ducha swego siłami
Skruszymy, całą moc ich ramienia.

St. K.

Treść: Odezwa Wydziału zjazdu wszechsokolego-czeskiego, przysłana do Towarzystw polskich. — Reforma. — Zarys ćwiczeń na drażku (c. d.) — O zmyśle mięśniowym (dok.). — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Sprawy szkolne. — Piśmiennictwo. — Kronika.