

SOKOL AMERICKÝ

Ústřední list Národní Jednoty Sokolské v Sp. St.

Ročník I.

Chicago, 10. listopad 1879.

Číslo 10.

Pořádá AUG. VOLENSKÝ — Vydává VÝKONNÝ VÝBOR.

VECHÁZÍ vždy 10. každého měsíce. — RUKOPISY pro „Sokola Amerického“ určené zasílají se nejdéle do 8., delší do 5. každého měsíce na pořadatele: číslo 463 Jižní ulice Canal, Chicago, Ill.

Předplatné: Pro údy Nár. Jed. Sokolské 36 centů, pro neúdy 60 centů ročně.

Návod k tělocviku pro žáky.

Cvičení ve svisu.

Při svisu jsou ruce na hrazdě buď v nadchmatu, podchmatu neb dvojchmatu; páže úplně natažené, hlava na zad sklopená a chodidla do zadu odehnuta.

1. Svis s nadchmatem. Žák postaví se pobok hrazdy, chopí se hrazdy nadchmatem a visí takto pažema roztaženými a jak již dříve při omenuto, patu k patě nechama na zad odehnutými a hlavou poněkud též na zad sklopenou; při čemž jsou ramena rovnoběžně s hrazdou. (obr. 11.)

2. Svis s podchmatem. Svis tento jest roven předešlému pouze s rozdílem tím, že nyní tělo ve svisu jest s podchmatem. (obr. 12.)

3. Svis s dvojchmatem. Žák postaví se pokos a dvojchmatem zachytí se hrazdy. Při svisu tomto tělo jako při přednějších ponechá se.

Cvičení tato opakována budtež několi kráte, k nimž učitel bedlivě přihlíží a k pravidelnému svisu t. přiměřenému a přirozenému těla držení napomáhá. (obr. 13.)

4. Vis v podloktí. Hrazdy zachytí se žák s nadchmatem a silou paží vytáhne tělo tak vysoko, že přehlídne hrazdu; zachytí se hrazdy nyní podloktí obou paží visí tělem zpřímeným, až opět z nadchmatu dolů se pustí.

Vis v podpaží. Tak jako dříve vytáhne se tělo až k přehledu hrazdy, načež přepaží se hrazda, t. v podpaží ji držíce, takto směrem předešlým dolů visíme; načež opět s nadchmatem hrazdy se držíce, dolů se pouštíme. [obr. 14.]

6. Vis v podloktí i v podpaží děje se i s podchmatem; při čemž ovšem tělo více ku předu zpřímeneno bývá.

Svis takový cvičiti jest i pokos hrazdy, jen že s tím rozdílem, že svis pokos hrazdy děje se pouze na jedné ruce; což připojíme ku cvičení na hrazdě ve visu.

Cvičení ve visu.

Do visu na hrazdu přechází se ze svisu nadchmatu, podchmatu a dvojchmatu.

Do visu z nad- i podchmatu přechází se, pak-li že tělo silou paží v takou výši vytáhneme, že lze nám přes hrazdu divat se, tak že obě páže jsou v přehybu takém, že tvoří uhel ostrý. (obr. 15.)

Ve visu takém lze nám změny konati tak, že n. p. z visu s nadchmatem do visu s podchmatem přecházíme, což ručkování jmenujeme.

Jsou-li tedy obě ruce v nadchmatu, přeložíme, ovšem že v rychlosti, jednu ruku v podchmat, za níž i pak ruku druhou; což i z podchmatu v nadchmat se děje.

Cvičení takovéto lze několi kráte opakovati; avšak tělo vždy ve visu setrvati musí.

S počátku spokojíme se ovšem s tím, pak-li žák č. žákyně dvakrát přeručkuje.

Ve visu lze též cvičiti o jedné ruce. Jako dříve cvičili jsme svisům v podloktí a podpaží obou paží, děje se nyní pouze paží jednou.

Postavíme-li se pokos hrazdy, vztyčíme č. vytáhneme tělo do výše k přehlednutí hrazdy, při čemž pak buďto že hlava v pravo buď v levo hrazdy přijde; nebo že

hrazdu buď na pravém, buď na levém rameni máme; t. hlavu podstrkujeme.

Tímto způsobem lze zachytiti se hrazdy podloktím levým, podložili-li jsme hlavu v pravo; zavěsíme se podloktím pravým, pak li že jsme hlavu v levo hrazdy podložili.

Tím samým způsobem možno nám i v podpaží o jedné ruce viseti buďto v pravo buďto v levo.

Tělo vždy pevně při hrazdě ať setrvá; nikdy nebudiž příliš šikmo odchylováno.

Jako při visu obou paží, tak i při visu paží jednou vždy budiž páže k tělu pevně přihnuta, čímž dodáme tělu směru pravidelného.

Též svisu o jedné ruce hleděti se musí což ale u začátečníků s velikou obtíží by bylo.

Cvičení ve visu děje se tím samým způsobem též v pokleku a v posedu.

Tělo, jež dříve při visu a svisu zpřimili jsme, lze nyní, jakoby na zemi klečelo a neb sedělo, držeti. (obr. 16.) Při podobných cvičeních musí se přihlížeti k tomu, aby tělo vždy onoho nabylo směru, jak toho cvik sám vyžaduje. Pravidelných změn postavy těla docílí se stálým opakováním cvičení předběžných; an o tělo větší a větší nabývá síly jakož i pružnosti.

Než-li pokročíme k cvičením jiným, mějme vždy na mysli, abychom předpravou cviků prostých sesilování, jakož i obratnosti přispěli; neboť základ všech cviků v náradích jsou cvičení prostá.

Cvičení v podkolení.

Postavíce se pobok hrazdy zachytíme se oběma rukama a provlékneme buď levou neb pravou nohu vně vzhůru přes hrazdu.

Zavěsíme-li takto jednou nohou přes hrazdu, jest jednonož levou buď pravou nohou. (viz. obr. 19. 20. 21.)

Závěs v podkolení též průvlekem obou nohou lze provésti, když provlékneme obě nohy současně, v podkolení visíme; což obounož nazýváme.

Závěs diti se může současně též v podkolení jakož v podloktí. V průvleku nohy levé, již v závěs jsme přivedli, zavěsíme zároveň i za podloktí levé tak sice, že nyní tělo v podkolení nohy levé jakož i podloktí ruky levé zavěšeno jest; při čemž strana pravá dolů k zemi směřuje. Sejdeme pak dolů s hrazdy, když buďto opět oběma rukama hrazdy sejmem, aneb

nohu ze závěsu vyhodivše pouze v závěsu podloktí setrváme a takto s hrazdy se spustíme.

Závěsy takové dějí se pak i se strany druhé t. pravé.

Tak jako zavěsili jsme průvlekem vně rukou při závěsu strany levé činíme to i nyní při závěsu strany pravé. Dolů sestupujeme s hrazdy opět tím samým způsobem buďto s zachycením se rukou levou, aneb visíce v podloktí ruky pravé, dolů s hrazdy tak, jako při závěsu strany levé se spustíme. Cvik ten opakujž se několikrát; avšak vždy opatrně budiž žák cvičitelem buď za paží neb boky držen.

Při každém podobném cviku musí učeň držen býti tak, aby snad při špatném závěsu nespádl a pádem takým si neublížil. V závěsu nesmí tělo příliš dlouho setrvati; ano by tělo, zvláště pak slabé tělo dětské, zesláblo a cviků dalších konati nemohlo.

Závěs v podramení.

Jako zavěsili jsme v podloktí, tím samým způsobem zavěsíme i v podramení; ovšem že s rozdílem tím, že nyní pojme hrazdu místo v podloktí, v podramení. Závěs v podramení jest opět buďto závěs jednoramenní, a to ruky levé, pak pravé; buď obouramenní, a to opět obou ramen současně.

Závěs v podramení děje se buď z předu buď ze zadu. Z předu závěs v podramení jest ten, když hrazdu v podramení máme tak, že jsme k hrazdě předem obráceni; jsme-li pak k hrazdě při závěsu obráceni zadem, tož závěs ze zadu jmenujeme.

Ze závěsu z předu můžeme přejíti v závěs ze zadu, když ze závěsu jednu ruku zdvihneme, a toliko jen v závěsu jedné ruky trváme. při čemž pak tělo v před obrácíme, ruku ze závěsu vzatou opět v závěs v zad zavěsíme, a zavěsíce ji druhou též v závěs v zad sejneme. Při takovémto převratu těla musí vždy páže, již jsme v závěsu ponechali, pevně hrazdy přidržena býti, ano by tělo jinak s hrazdy tíží svou spustiti se muselo.

Jako přecházeti lze z předu v zad, tak možno i naopak v závěs přejíti. Jako při předešlých cvičeních vždy přinožmo, t. j. patu k patě jsme drželi, tož zachovejmež i nyní tentýž směr a držení těla. Při každém takovémto cviku hleďmež k tomu, aby kříž přiměřeně prohnut byl.

Ručkování.

Ručkováním docílíme zvláště sesílení svalů paží, což děje se takto:

Výsuk, t. j. tělo, vytáhne se silou paží vzhůru

Výsuk taký stane se buď nad- pod- a dvojchmatem.

Zachytil-li se jedním z těchto chmatů žák hrazdy, tedy zdvihne č. vytáhne své tělo tak vysoko k tyči hrazdové, že tato na prsou přilehá; pak volně spouští se vždy dolů, při čemž však nohy země se dotýkati nesmí. Na to vytáhne žák opět tělo vzhůru, a takto ve výsuku a svisu střídaje, síly k ručkování nabývá.

Cvikem tímto připravujeme tělo ku cvičení následujícím:

1. Ručkování střídnoručné. Když se byl žák jedním z těchto tří chmatů zavěsil, přeruší č. přeloží jednu ruku za rukou (střídnoručně) v před neb stranou dále, při čemž tělo ve visu trávající, pobok neb pokos, dále se unáší.

Takto pokračuje se až ku straně protější č. ku konci hrazdy a tím samým způsobem na hrazdě zpět se pokračuje.

2. Ručkování souručné. Jako dříve překládali č. střídali jsme ruku za rukou, tož děje se nyní ručkování soudobně, čímž se stane pohyb těla poskočmo; neboť tělo ku předu neb stranou se pohybování nuceno jest, vymrštití se. Nohy při odmrštění takém ani skfivovány, ani roztahovány nebudetež.

Cvičení toto rykonáno může býti i tak, že žák nejdříve nadchmatem hrazdy se

(Obrazce k cvičením těmto náležející připojíme v čísle příštím.)

Jak dlužno zvelebovati Sokolství.

F.B.Z. — Máli nějaká dobrá věc býti zvelebována, jest především zapotřebí, aby se přátelé věci té o dobrotě její přesvědčili a pak pro ni a její šíření a pěstování zanítiti. Má-li Sokolství býti mezi námi Čechy americkými z dár n ě pěstováno, jest zapotřebí, aby se Čechové američtí o dobrotě Sokolství přesvědčili a pro ně zanítiti i horlivě je pěstovali, podporovali. Než od koho můžeme především žádati a očekávati, aby se zanítiti pro Sokolství, nežli od Sokolů samých, kteří mají především horlivě se zasazovati o jeho pěstování a šíření.

Shledáváme-li, že Sokolství americké mezi Čechy má málo přátel a horlivců, či

zachytí, pak souručně do podchmatu přejde, a takýmto střídáním nadchmatu s podchmatem tělo jako dřívě buď v před neb stranou a opět napět se pohybuje.

Střídání z nadchmatu v podchmat soudobně děje se rychle.

Vykonalo-li se cvičení toto, a sice pažema rozloženými, pokračovati můžeme u cvičení tímto pažema rozloženými přihnutíma č. v klik.

3 Ručkování otočmo. Žák zachytí se hrazdy nadchmatem, sejme pak pravou ruku, tak že nyní pouze levou rukou se drže ve visu trvá, zatočí tělo ku straně levé a zachytí hrazdu na straně oné, kde se ruka levá nachází sice tak, že obě ruce nyní v nadchmatu jsou. Na to spustí se ruka levá, zatočí tělo tím samým způsobem předešlého, pojme hrazdu rukou levou polože ji podle ruky pravé, kdežto se opět obě ruce v nadchmatu udrží.

Tímto způsobem pokračuje se od jedné strany hrazdy k druhé, a odtud opět zpět.

Ručkování toto otočmo diti se může i podchmatem, při čemž ten samý postup zachovává se. Cviky tyto vyžadují ovšem již více síly zvláště paží, jakož i pružnosti těla, než ale, cviky tyto dodávají zvláštních výhod nejen k sesílení těla samého, nýbrž jsou i dobrou předpravou cviků předešlých; i zde budiž tělo z římeno a nohy přinožmo držány.

Těž možno cviky tyto jak nad- tak i podchmatem posedmo a poklečmo konati; t. j. nacházíme se ve svisu tak, jako by tělo sedělo, buď klečelo.

Jest to vina především, nežli Sokolů samotných, kteří po mnohaletém účinkování a obětování nepřesvědčili se sami o dobrotě jeho a nepřičinují se, aby získali mu více přátel a pěstitelů? Ano vinou Sokolů jest to, neboť podívejme se mezi naše Jednoty a shledáme, že mezi nimi snad všude nalezá se značný počet členů, kteří nosí jméno Sokol snad někdy také stejnokroj Sokolský, avšak nikdy se do cvičírny sokolské nepodívají, tím méně, aby se sokolování účastnili. Jen několik horlivých a činných Sokolů nalezáme v Jednotě každé, a ostatní jsou členové nečinní, neteční, kteří považují se za podporovatele spolků Sokolských, za

jakési mimořádné jeho členy, již se scházejí k rozličným obchodním jednáním, k zábavám, přinášejí oběti práce a oběti peněžních, avšak o pravou a hlavní věc při spolku, o skutečné cvičení těla se nestarají. Oni horlí třeba za to, aby se stavěla nějaká síň, česká národní síň, aby v ní bylo místa pro sokolování, aby se opatřilo náčiní potřebné, aby se hrálo divadlo a po něm aby se popřálo mládeži vytančiti se vždy rádně, avšak aby jim leželo na srdci tělesné vzdělávání Sokolů a mládeže české, o tom nevědí. Proto nemohou se nadchnouti nikdy pro sokolování, a kdo není pro ně nadšen, nepracuje opravdu pro ně, není hoden jména Sokol. Bez nadšení nepořídí se v žádném podniku ničehož, a když ani sami Sokolové nejsou nadšení, neočekávejme od nikoho jiného, aby byl nadšen. A když není nadšení, klesá Sokolství, místo co by mělo pokračovati. Mijí se s účely svými a pak nezasluhuje jména svého.

1. První tedy požadavek ku zvelebení Sokolství jest, aby všichni Sokolové bez rozdílu stáří neb povolání a stavů, *nadchli se pro účely Sokolské*, a z těch jest první a hlavní: *tělocvik*. K tomu jest třeba, aby všichni sokolovali, aby se všichni cvičili a když toho nedocílíme, nemůžeme očekávati, že budou Jednoty Sokolské pokračovati zdárně.

2. Druhý požadavek ku zvelebení Sokolství nevyhnutelný jest pořízení *pořádné místnosti* pro tělocvik, opatřené *náležitým potřebným*. Místnost taková má býti co možno čistá, příjemná, dobře provětrávaná, skýtající ochrany před parnem i zimou, před deštěm i větrem, aby nebylo se co báti, že by se Sokolové rozne-mohli zde aneb podlehlí vlivům nezdravoty z nespořádání místnosti té pocházející. Čistá, zdravá a příjemná místnost ta má vábiti každého k sobě a ne odpuzovati a odstrašovati od sebe. Na tom záleží mnoho.

3. Třetí požadavek jest dobrý a spolehlivý učitel tělocviku. Na tomto požadavku na mnoze nedává si Jednota záležeti a přece jest nevyhnutelný ku zdárnému vývoji Sokolstva. Nám Čechům zde v Americe poněkud obtížno dostati všude a vždy dobrého cvičitele českého, poně-vadž jest Sokolství poměrně ještě mladé a nemáme hned všude sil vycvičených, jak bychom si přáli, by jich bylo. Avšak i

zde dá se odpomoci. V každém městě větším nalezá se vždy několik Sokolů buď z vlasti ještě, aneb už zde vycvičených a ti mají býti získáni. Kde těchto není, má se postarati o to Jednota, aby některé zvláště schopné údy své nechala vycvičiti v tělocvičnách německých, neb amerických, kde jich stává, by mohli zastávati se etí místa cvičitelská. Kde pak by se ani toho nedalo docíliti, lze pomoci tím, že se pozve z většího města některý Sokol, jenž může býti cvičitelem na doporučení Jednoty tamní, a domácí Jednota opatří mu místo, kde by mohl naléztí výživu, by se v městě tom mohl udržeti a národní i sokolské věci sloužiti. Jsout beztoho naše Sokolské spolky hlavně složené z horlivých dělníků, mladých lidí práce, kteří, kdyžby nalezli v tom místě práci a výživu, rádi se obětují ku službě Jednoty a půjdou tam. Tak by bylo lze vyhověti potřebám nejnaléhavějším, a uspokojení požadavku toho bylo by možné všude.

Než tu ještě nesmíme opomenouti zmíniti se a vložití Jednotám na srdce, aby se staraly věrně o vzdělávání další svých cvičitelů v tělocviku, zvláště ve větších městech, kde jest k tomu příležitost. Třeba to stálo nějaké peníze, měla by Jednota vynaložiti je na to ve svůj vlastní prospěch, aby posílala schopné a učelivé Sokoly k dalšímu důkladnému vzdělávání v tělocviku do ústavů německých neb amerických. Výloha ta vyplatí se každé Jednotě a získaný tím zdařilý cvičitel jest jí vždy vzácným pro cvičení jiných. V Chicago na příklad může každá Jednota česká buď zdarma neb za mírnou náhradu posílati jednoho neb více členů svých do cvičení turnerů německých, kteréž příležitosti také značný počet Sokolůků používá s výsledkem skvělým, neb jest to lze pozorovati na každém z nich, že měsíc po měsíci zušlechťuje se ve všech sokolských pohybech a nabývá důkladnější znalosti o tom, co vyžaduje tělocvik co vzdělávací prostředek lidského pokolení.

4. Jednoty Sokolské dále měly by pilně na tom si nechat záležeti, aby pořídili příležitost ku tělocviku žákům a kde možno i žákyním, hochům i dívkám, a tudíž aby zakládaly tělocvičné školy. Máme-li míti dobrých Sokolů, dočkáme se jich vždycky spíše, když budeme cvičiti mládež od nejútlejšího věku, neb pak dorů-

stáním a sesilováním její porostou nám Sokolové žádoucí. Avšak nejen tento sobecký konečně účel mají mít tyto školy tělocvičné, nýbrž mají hlavně býti výsledkem horlivosti Jednot pro blaho lidstva celého, neb když Sokolové přesvědčili se, že vzdělávání člověka musí se dít na těle stejně jako na duchu, musí zřizovati příležitosti, aby se školní děti měly kde cvičiti tělesně. Tím vykonávají Jednoty povolání své na člověčenstvu a napomáhají k tomu, aby ve zdravém těle mohl se pěstovati zdravý duch.

K tomu účelu však dlužno, aby přihlížely Jednoty bedlivě na výběr učitelů pro žáky tělocviku, aby měly k tomu učitelů schopných, dobrých a žádoucích. Neboť od učitelů dětí školních vyžaduje se nejen znalost tělocviku, nýbrž i znalost v zacházení s dětmi vůbec. Učitelové tito musí získati si důvěru a lásku svých žáků tak dobře, jako učitel ve škole duchovní; oni musejí s nimi tak zacházeti, jak vyžaduje výchovatelské umění. Nesmí příliš dřevěně, ani příliš krutě, ani sprostě s nimi jednat, vystříhati se všech surovostí, nadávek a nemravností, by děti nepřiutčily se v tělocviku snad něčemu neslušnému a nemravnému, co by jinde nebyly pochytily. Jak ve škole, tak v tělo-

cvičně má se pěstovati povaha dětí směrem tím nejmoudřejším a nejlepším, a jistě by k takovému účelu bylo nejmoudřejší, kdyžby někteří starší sokolové se obětovali na tu hodinu a byli přítomni cvičení, neb přítomnost starších a vážných lidí zdrží nejen děti, ale i učitele jejich od mnohé nezamýšlené chyby, neslušnosti a přehnanosti.

5. Aby tělocvičné školy pokračovaly zdárně, jest povinností především Sokolů samých, by posílali své vlastní děti, mají-li jich, do cvičení. Ve vlastní rodině jest jich povinností vzbuditi lásku a chuť k tělocviku a povzbuzovati mládež svou příkladem svým a slovem ku vzdělání se. Jest to velikou chybou, že nejen Sokolové sami, ti starší myslíme, vyhýbají se tělocviku, ale oni ani nedovedou nadchnouti své vlastní děti k tomu, by se cvičily, tak že zůstávají pak starší i mladší po zadu a žáky musí cvičitel často sháněti kdo ví kde po ulicích z nedostatků dětí vlastních členů Jednoty.

Jestě více máme návrhů ku zvelebování Sokolství, a jistě každý upřímný Sokol zná nějaký ze zkušenosti své. Žádáme každého, kdo o tom přemýšlel, by sdělil do veřejnosti svůj návrh pro budoucí čísla.

Následující báseň přednesla sl. Al. Flíglova při produkci T. J. Sokol v Chicagu.

SOKOLÍKŮM :

Hoj, jaří, mladí Sokolci,
tam k předu mužným čilým krokem;
své páže mladé k činu tužte
a k cíli jasným hledtě okem.

Vždyť předkové své páže také
ku slavným činům tužili
a rozštěpili vrahů řady,
když úskok jejich ničili.

Na Olympu mladí Řeků starých
krev cvikem rozproudila v žilách
a sokoli to řečtí byli,
jež vytrvali v Thermopylách.

Když opěvoval Záboj bratří,
již v lese cvičili své páže,
lid rozpítl se, Němce vyhnal,
než slunce rozlila se tváře.

Jen v těle zdravém, mužném, statném
těž zdravý, čilý přebývá duch;
nuž vzhůru milí Sokolci,
svůj vítěživý začněte ruch !

Nuž, Sokolci jaří, čili,
tam k svému rychle spějte cili,
své páže cvičte, síly tužte
co Češi s neúnavnou pílí.

Co Čechové se v řady stavte,
jak napsáno bý bylo heslo
na čele vašem slavné svatě,
pro kteréž tolik reků kleslo.

Jak hradba povždy předek stával,
když v luhy vlasti vtrhli vrazi,
nuž, buďte také hradbou rodu,
vy Sokolci naši drazí.

A v líce, rczjitřené zraky
jen mírný, mírný rozlijte klid,
vždyť Čechové jste, Češi statní,
váš kroky vaše provází lid.

(L. Elég)

Sokolové, druzi!

Výkonný Výbor Národ. Jed. Sokolské poctil mne úřadem velmi čestným, avšak zároveň pro mé síly těžkým, uloživ mi jednatelství a pořadatelství listu našeho; než co pravý Sokol, jenž se nemá ničeho lekati, jemuž má se vše podrobiti, kterýž má veškeré obtíže překonati a neustoupiti, přijal jsem úřad tento v důvěře, že naleznou mezi řadami sokolskými vždy výpomoci potřebné a vzájemnosti ochotné. Poslední dobou vážlo jednání Výkonného výboru, čehož příčiny jsou Vám asi všem známy. My nesmíme ale malátněti, nýbrž s novou pružností věnovati se práci, abychom dohonili vše, co jsme promeškali; proto žádám všechny dotyčné tajemníky, kteří mají dopisovati na Výkonný Výbor a na pořadatele listu sokolského, by stalo se jich dopisování pravidelným, čímž všestranně ulehčí a předejde se všemu nedo-

rozumění. Správnost, provázená dobrou a pevnou vůlí nechť zavládne v řadách našich, a jest-li to se stane, pak učiněn jest opravdový krok k další činnosti.

Sokolové! vím že v řadách našich máme Sokoly osvědčené, kteří mohou nemálo přispěti ze zkušenosti své tělocviku; podávejte pilně tu, co dobrého a k polepšení jen tělocviku jste shledali. Vzájemnost jest nám velice potřebnou a každý sebe menší příspěvek potěší ostatní Sokoly. Též i já budu hledět pracovati co slabší síly mé stačí a očekávám, že budete shovívavými ke mně, když dle sil svých dobré věci budu věrně sloužiti.

Nuže k činu, Sokolici! Srdečné sokolské na zdar! volá Vám

Aug. Volenský,
jednatel V. V. a pořadatel.

Činnost.

Má Sokol odkládati povinnosti nař složené? Nikoliv!

Sokol má býti zrcadlem činnosti a nikdy nesmí býti nedbalým u vykonávání povinností nař vznešených. Kdyby činil jinak, pak ztrácí před obecnstvem i sám před sebou svého významu co Sokol. Sokol má se v činnost a v ráznost vžítí, aby nepovažoval úkol mu přiložený za nějakou obtíž. Činnost však nesmí pozůstat snad v tom, aby vydržel od večera do rána v zábavě některé, on musí býti činným ve schůzích své Jednoty, u cvičení i když pak jest mu uloženo za sbor něco vykonati, nesmí odkládati, nýbrž vždy jak možno hned vykonati svou povinnost, své vlastní přání, neb jest to přání spolkové a tudíž i jeho vlastní.

Stane-li se Sokol činným v životě spolkovém, jest ním i v životě obchodním a soukromném, duch jeho jej stále pobízí, by nezahálel a tak stane se Sokolu činnost pak přirozeností, která jej šlechtí, přivádí ku cti a i blahobytu hmotnému.

A není-liž to v programu Sokolství, by prospíval nejen v tělocviku ale i co řádný občan? Proto nechť hledí se v Jednotách udržeti vždy rázná činnost pro vše dobré, nechť není slyšeti slova: *já musím to*

a ono udělati, nýbrž: *já to udělám, já onu svěřenou věc rád vykonám.* Ať žádný ze Sokolů nespolehá se na druhu svého, mysl, vždyť on mne zastane. A má-li býti vše činné v našich Jednotách, jak si přejeme, jest potřebí, aby Výkonný Výbor konal povinnosti mu svěžené, aby předcházel příkladem.

Činnost! činnost! nechť ať zavládne v krahu Výkonného Výboru, na kterémž nyní záleží, by dohonil to, co byl zanedbal, aby nebylo slyšeti žalob na netečnost Sokolstva.

Sokolstvo má býti hlavní tepnou života národního, v něm soustřediti se mají všechny účely pro povznesení národnosti naší a pro pokrok časový. Sokol má býti pionérem svobody, všude, kde toho potřebí. Když každý Sokol učiní povinnost svou, jest mu sebevědomí činnosti své tou nejlepší odměnou.

Obecnstvo očekává od Sokolů vždy čistou činnost a když se tato u Sokolstva jeví, nikdy neodepře své pomocné ruky k provádění šlechtitných účelů Sokolstva.

Za účelem tím, aby se mohlo činněji pracovati, byla založená Národní Jednota Sokolská. Nuže, pracujme činně, když jsme spojeni.

Ceský Sokol z Chicaga slaven.

Málo kdy dojde některý z Čechů v Americe od Němců a Američanů tak vřelého uznání, jako dostalo se ho Sokolu Tomáši Bílkovi, z Chicaga, v Aurora, Ill., a jak o tom oba tamní anglické časopisy podávají důkaz. Sokol Tom. Bílek jest jeden z nejpilnějších a nejdovednějších, jakož i nejzacho valejších Sokolů od sboru Česko-amerického Sokola, při kterémž sboru se vzdělal na ten stupeň, na jakém stojí dnes. Sloužíš to sboru tomu ku chvále a jistě také část chvály Sokola Bílka padá na sbor jmenovaný. Sokol Bílek, zaměstnání svého lakýrník kočárů, má pěknou výživu v Aurora, Ill. a tu minulého úterka dával v síni Coulterovy Opery tam tělocvičné představení, o němž časopis tamní dí: „Zábava tělocvičná dávaná p. T. Bílkem, byla na dosvědčení všech přítomných jednou z nejdařilejších produkce, jakých kdy v Aurora viděli. Sín byla naplněna obecenstvem pozorným a uznalým a zábava byla vesměs první třídy.. P. T. Bílek pozval si na pomoc bratry Duplessis, p. Millera a p. Frederickse, nejdovednější

cvičitele z Chicagského Athenea, pak několik nejlepších členů městského tělocvičného sboru. Program byl zajímavý a nový od počátku až do konce. P. Bílek sám jest z nejdokonalějších Sokolů na západě, pročez obecenstvo jeho bavilo se výborně... Vzato celkem byla zábava ta jednou z nejlepších, kterou byla Aurora kdy počtena za dlouhou dobu; nadějeme se, že to není poslední, kterou p. Bílek v našem městě dával.“ — Druhý list v Aurora píše o představení tom následovně: „Tělocvičná zábava p. T. Bílka zde včera večer byla silně navštívena a všecko cvičení bylo vykonáno způsobem první třídy. P. T. Bílek jest sám v sobě už celý cirkus a ještě více a vše, co provozoval, bylo A no. 1. Zábava ta jistě, kdyby byla opakovaná, přivábí plnou zase sín.“ — Sokol Tom. Bílek jest znám nejen v Chicagu, ale mezi Čechy i v Soustátí vůbec an byl při přeborném cvičení v New Yorku obdržel čtvrtou cenu za své výkony. Budiž mu čest zato, že Čechům a českým Sokolům dělá čest výkony svými.

H l í d k a .

* „Sokol“ new-yorský oznamuje svůj maskární ples na den 14. února, 1880 v Irving Halle.

* Čes. Am. Sokol v Chicagu dal své síni důkladné opravy; síni této bylo toho velmi zapotřebí v každém ohledu. Mnohem přívětivěji to v ní nyní vyhlíží a praktičtější jsou rozdělené jisté místnosti. Je vidět, že Sokolové tohoto sboru se činí, aby prospívali v každém směru.

* Těl. Jed. Čechie dávala první divadelní představení; provozována veselohra „Damoklův meč“. Údové pilně se cvičí, aby co nejdříve mohli podniknouti veřejné cvičení. — Též i Plzeňský Sokol nezahálí. Má tento spolek zajisté veliké pole k činnosti, neb nalezá se takřka v hlavním českém středu.

* Pravidelná cvičení započal Sokol Praha na West Side v Clevelandu. Cvičiti bude každou neděli odpoledne ve 2 hod. br. V. Beneš. Jest žádoucí, aby se všichni bratři Sokolové do cvičení dostavili. Spolu upozorňujeme ony mladíky, kteří dosud k nám se nepřidali, aby to učinili co nejdříve, tak aby prvopočáteční základ tělocviku nepropásli.

Fr. Kozlík, taj.

* Výsledek volby tělocvičného sboru Sokol Clevelandský: starosta, F. J. Chaloupka; místostarosta, Fr. Krajíček; taj. C. Wiesenberger; pokladník, F. Pivoňka; účetník, F. J. Sluka; náčelník, V. J. Beneš; praporečník, Fr. Žák; náhradníci, J. Zdára, J. Freind; domácí správce, V. Urbánek.

C. Wiesenberger, taj.

381 Bond Str., Cleveland, O.

* Sokol Clevelandský otevřel školu tělocvičnou v síni Peruna pro mládež českou, kde se ve čtvrtek večer od 7 do 8 a v neděli od 9 do 10 hodin ráno se bude pravidelně a řádně dle pražského Sokola cvičiti. Vyzývá pečlivé a intelligentní rodiče, by děti své k tělocviku přidržovali, ručí jim za to, že z toho značný užitek míti budou a zároveň na svých dětech větší zalíbení naleznou. Co nejdříve hodlá Sokol Clevelandský založiti školu pro děvčata.

* V Clevelandu, O., nově založený Sokol „Čech“ bude oslavovati své přijetí do Nár. J. Sokolské, dne 7. prosince. Slavnost tuto, dle nám sdělených zpráv, bude říditi „Sokol Clevelandský“. Zajisté že i druhý nový tam založený Sokol „Praha“ hojně se účastní bratrské této vý-

znamné zábavy. Doufáme, že i Jednoty ostatní vzpomenu příležitostně nově přibylých svých bratrů v dotýčný den jich slavnosti. České omladině i starším mužům slonžíž to ke cti, že tak vše ujmají se toho, aby tělocvik a vědomí národní se hojně pěstovalo. Zdar počínání Vašemu!

* Z Baltimore. *Nová Tělocvičná Jednota.* Dne 27. listopadu, o americkém posvícení večer, sešlo se asi 20 na slovo vztahých vlastenců v místnosti p. A. Zenkra, na rohu Chew a Dallas ulic, by založili nový tělocvičný sokolský spolek. Po uvážení celého úmyslu založen *Česko amer. Sokol.* Zvolení úředníci jsou: předs. Ant. Bolard, náměstek J. s. Houška, pokladník Fr. Poula, tajemník Ant. Zenkr, důvěrníci Tom. Kudrle a Kar. Lípá, domovník Mat. Dvornický. Nepochybujeme, že veškerá omladina starého města vše uchozí se příležitosti této, aby stala se členy spojeného Sokolstva. Jednota tato pracuje již o přijetí do Nár. Jed. Sokolské.

Na zdar! V. J. Šimek.

* Balkánský „Sokl“ v Srđci započal dne 13. m. m. cvičiti. Členů všech jest 30 a z těchto jen 5 Bulharů a ti všem s studovali v Čechách, 20 Čechů, 5 osatních připadá na Srby a Charváty. „Nevím,“ dí dopisovatel „K. Č.“ „zdaž se bez přispění Bulharů polek ten udržím; my Čechové děláme, seč síly stačí, avšak není nás dosti. Tento sotva narozený nemluvně spolek dostal svého anděla strážce ve způsobě policejního komisaře té četvi, kde se tělocvičná budova nachází; tyž jest pilně přítomen cvičení. Nej-píše konservativní nynější ministerstvo bojí se „liberálního tělocviku“ a pročež tělocvičné skoky dává bedlivým okem zákona střežiti.“ („Č. N.“)

* Činní členové Těl. Jed. Sokol v Chicago odbývali v neděli 23. listopadu veřejnou tělocvičnou produkci. Cvičení byla následující: prostocvik, tělocvik na bradlech, točení s kůželi, tělocvik na hrazdě stojaté, tělocvik na koni na šíř i na dél, tělocvik sebeobranu s pěstmi a pyramidy. Před počátkem cvičení přednesla sl. A. Flíglava báseň, kterou podáváme na jiném místě. — Bylo to snad poprvé, co vystoupili Sokolové Těl. Jed. Sokol v prostocviku, na kterýž klademe velkou váhu, neb prostocvik jest propravou a k cvičení vyššímu a že i obecnstvu lahodí pěkné pohy-

hyby při prostocviku, mohli Sokolci pozorovati z hojného potlesku, jehož se jim dostalo; ačkoliv nebylo cvičení bez chyb — bylo přece v celku pěkně provedeno. Jedinou chybou bylo několika Sokolů přílišná dřevěnost při úklonu stranou, čemuž ale dá se lehce odpomoci. Sokolovi sluší přímá postava, nikoliv ale dřevěné neb bezživotné panáčkování; na bradlech šlo to již jistěji, též i na hrazdě; cvičení na koni na šíř bylo mnohem četněji zastoupeno nežli na dél. Pyramidy vázly u svém provedení, čehož vinou byla opora vztýčením nožmo proti krajně stojícím, což mělo se státi dříve nežli Sokol, mající státi na vrchu, počal na horu stoupati, aby pod ním stojící udrželi rovnováhu a měli k tomu potřebné opory. Tělocvik sebeobranu pěstmi proveden skoro v žertovném způsobu. Jest žádoucí, aby ze všech Jednot posílali zprávy o postupu tělocviku jak kde pokračují, bude to pobídkou druhým Jednotám Sokolským.

Z Výk. Výboru Nár. Jednoty Sokolské.

Schůzi zahájil předseda Sokol J. B. Bělohradský. Usnešeno aby se Plzeňským Sokolům hned vzhověto a poslal se jim „Am. Sokol.“ Někteří členové stěžují si, že připadá schůze Výkonného Výboru na stejný den, kdy odbývá schůzi svoji Česko-Americký Sokol v Chicago; ponecháno do schůze příští, kdy se má ustanovit den jiný, aby každý z údů Výkonného Výboru účastniti se mohl schůzi sboru svého. Jednateli uloženo aby dopsal na Těl. Jedn. Sokol, jakož i Česko-Americkému Sokolu, by každý dotýčný sbor zvolil dva cvičitele a tito aby cvičili Sokol Čechů a Sokol Plzeňský; cvičitelé ti nechtě si čas cvičení rozdělit mezi sebou. Usnešeno, by se zaslal telegrafický pozdrav ku slavnosti „Těl. Jednotě Čech v Clevelandě“, kteráž Jednota pořádá slavnost svého přijetí do Národní Jednoty. — Příští schůze odbývá se ve středu dne 3. prosince.

Všem tajemníkům Těl. Jed. Sokolských!

V tomto čísle Sokola Amer. vynechán adresář pro nedostatek místa a zároveň pro nesprávné adresy. Žádám všechny tajemníky, by poslali své adresy úplné, aby pak nestalo se žádné nedorozumění. Na zdar! Pořadatel.