

SOKOL AMERICKÝ

Úřední list Národní Jednoty Sokolské v Sp. St.

Ročník III.

Chicago, dne 15. března, 1881.

Číslo 3.

Peřádá August Velenský. — Vydává Výkonný Výbor.

Vychází vždy 15. každého měsíce. — RUKOPISY pro „Sokola Amerického“ určené zasílají se nejdříve do 10. deňší do 8. kaš. deňho měsíce na Jednatele Výkonného Výboru. — Předplatné: pro údy N. J. S. 36c., pro neúdy 60c. roč. — Do Evropy 1 zl. 50 kr

O zásluhách tělocviku o vývoj těla a ducha.

Píše MDr. K. Mayál.

Vůči utěšenému vzrůstání se účasten-
tví ve cvičních tělesných záhodno pro-
mluviti aspoň stručně o všeobecných ú-
čincích jeho.

Zeť v době staré pro pěstování ducha
nezapomenuto na vývoj těla, mělo zajisté
dvoji příčinu. Zvláštního stavu vojenské-
ho — zvlášt u Řeků a v prvních dobách
římských — nebylo; i bez dekretované
všeobecné povinnosti branné cítil se ovšem
každý řádný občan povinen, vlast svou
v nebezpečí brániti; a jeťto ani z počátku,
ani později, když povinnost přesněji for-
mulována byla, stálého vojska nebylo,
vzešla z toho nutnost, příprava k snášení
svízeli nepohod polního tažení a vývin
síly pro zápas muže proti muži nutný
přijmouti v povšechné vychování každého
jednotlivce. Jistota obce pospolitě již o
sobě odborné pěstování tělocviku vyžado-
vala.

Krom toho zvlášt na slunečné Helladě
bylo ono též zájem jednotlivce. Olivový
věnec v hrách Olímpičkých a na úžině
Korintské přisouzen nejen vítězi v skládá-
ních básnických, nýbrž i vítězi v zápasech
tělesných. Obou památka stkvěla se po
věky v svatém háji. K této nesmrtno-
sti v letopisech vlasti své pracoval každý
a nutné bylo tedy každému pilné cvičení
v mezidobách slavných her.

Konečně domnívám se, že v oněch do-
bách, kdy neznány byly náhražky vatové
a gumové za rozdílné tělesné nedostatky,
kde naopak oděvem podnebím kázavým
sporym a lehkým útvarem těla viditelným
nebo aspoň zřetelným zůstal, že i rodičové
při svých dítkách k tomu přihlíželi a kaž-
dý jednotlivec ve svém zájmu hleděl, aby

před lidmi nestavěl na odívání tělo zubožené
a zakrslé, jeť by snadno předmětem se
stati mohlo všeobecného vsměchu, tělo,
které v dobách našich výmyslný krejčí
rozličnými pomůckami a subtilní mašinerií
aspoň z části obrazu božímu čini podobným.

Nadešla s úpadkem Řecka světová vlá-
da Římanů; k zvrhlým hrám, jichž rozčí-
lení a zvířecí krvelačnost Gérome na mi-
strném obraze nám znázornil, vychováva-
na zvláštní třída gladiatorů ve společnosti
opovržených, jimž netoliko v pouhém zá-
pasu síly a obratnosti, nýbrž s břitkým
mečem smrtícím nejen se sobě rovnými,
nýbrž i s divokými šelmy se utkávati
bylo. Přemoženým být znamenalo téměř
přestat být, zemřít a jakým to hrozným
spůsobem! — Císařství římské vychovalo
v míře netušené soustavu vojsk stálých a
námezdých; vojákem být stalo se pro
statistice životním úkolem.

Spůsoby útoku a úbrany toho kterého
území najatou chasou, zdivočilými žoldné-
ry, vývrhelem cizojazyčným lze stopovati
v hojných příkladech středověkem a žel,
i, věkem novějším. Krásná vlast naše
pustošení Brandeburákův a Švédův, osu-
dy celé střední Evropy rozhodovavších,
trpce ve své dějiny si zapsala. Táž ne-
plecha stupňovala se v dobách nepřítelů
dávno minulých až do zaprodávání lidu
vlastního knížetem Hessenským vláde an-
glické, ba lze jí stopovati jeťto v „legiích
cizincův“.

Tělocvik pěstován zatím téměř jen na
trziích a gymnastou zván kejklíř, kome-
diant!

To nebylo ovzduší rozkvětu tělocviku
příznivé, ležeti celkem po staletí ladem,

výjimky aspoň byly řídké, takměř jen stavů vyšších se týkající.

Převratem revoluce, Francií zahájené, vzbuzen i v tomto směru život nový, čilejší. Jednostranná a škodlivost dosavadního směru vychovávajícího již Rousseauem se uznala a dovolila. A byťby později vlivem okolností na čas hlavní zřetel jen k vychování vytrvalých a otužilých obránců ohrožené národní neovislosti se obracel, tož péstováním cvičení tělesných v širokých kruzích přec zároveň přiležitost byla dána, pozorovati výhodnost jeho nejen k odbornému vývinu vojanskému, nýbrž též povšechnou užitečnost ze širších stanoviska národního a vychovatelského.

Tím dostoupil tělocvik stanoviska ideálního. Jako školy všemožný, nejvyšší vývin duchovních schopností si položily za účel, tak tělocvik pracujž k cíli, v těle dřímající síly pobádat k nejdokonalejšímu rozvoji. Ležít v souběžném pěstování obou ona rovnováha, onen prospěšný soulad, jenž na jedné straně všeliká zablouzení mravní, všeliké mrhání tělesnými silami a na straně druhé zas ono přepjaté, nezřízené namáhání ducha s následující chorobnou dráždivostí a brzo nastupující ochablostí nejvydatněji vylučuje.

Není účelem krátkého toho nástinu podrobným snad ciferním dokladem dovozovati nezvratnost všeho co zde pronese-me, pouze poukázáním k jednotlivostem každému z vlastní zkušenosti k vědomí došlým, chceme tu dosáhnout, abychom prospěšnost tělocviku každému blíže pochopitelnou učinili.

Každý zkusil na sobě, že mezi cvičením počet *dechů* stoupá, a že mezi ním ob čas několika hlubokými vdechysi oddychujeme. Obé má svůj zvláštní úspěch, přivádí se krvi, plicemi kroužící, více kyslíku, této životu nezbytné látky a zvyšuje se prostornost hrudníku, při čemž i činnost svalů od jinud vznikajících (ku př. na hofeních končetinách) a na hrudníku se opevňujících vydatně napomáhá. Žeť předpokládáme, že cvičení děje se ve vzduchu čistém, rozumí se samo sebou; prach i v místnostech nejlépe ventilovaných, cvičením nezbytně vystupující *zdravým* plicím neškodí, čas oddechování jest jen krátký. Jisto jest, že jest méně škodlivý, než pobyt v nízkých přeplněných začazených hostinských místnostech po hodiny prodlužovaný.

Dýcháním pak (následkem zvláště výhodného zařízení čerpacího) podporuje se snadnější *vracení se krve žilní* k srdci a to podobným mechanismem, jakým se stlačený gumový ballon plní vodou, když rourku do jeho vnitřku vedoucí pod hladinu vodní ponoříme a když totiž ballon sám s dostatek pružnosti k svému rozeprtí si zachoval. Týž výkon vracení jest pak podporován stahem svalů končetinových, jež natně krev ze žil v nich umístěných do krajín sousedních zatlačují.

S rychlým dýcháním stojí ale v nezbytném spojení i *rychlejší tepot srdce* t. j. zrychlená srdeční činnost (jak každý na sobě na sekundovém ciferníku svých hodiněk sledovati může). Na konec pak rychlejší oběh krve sám o sobě a mimo to obsáhlejší výměna látek spotřebovaných za čerstvé zrychleným oběhem způsobená podmiňuje *zvýšení teploty* tělesné, jež se ovšem odpařováním odměšovaného potu udržuje na stupni normálního nedalekém. I v tomto směru svaly svou vlastní prací účastňují se u veliké míře v společném hospodářství lidského ústrojí.

Pohybem bránice při dýchání a stěn břišních při téměř výkonu jakož i při cvičení samém, podporuje se pohyb stěv a tudíž i jejich obsahu a vylévání výměšků velkých žláz břišních do vnitř stěv, žluče z jater atd. Rovněž se jimi stává oběh krve v žlázách samých, tudíž i činnost žláz, zvláště v játrech, čilejší, plodnější. Následky toho jsou patrné, aspoň každý z toho, co jsme pravili, uhlédne, proč tak málo za pilných sokolů trpí „*křečovými žilami*“, a proč jich po sporu cestuje do Karlových Varů za příčinou zvětšení jater neb katarhu žaludečního. Myslím pak, vzhledem k tomuto poslednějšmu že na slepou víru mohou počítat, tvrdím-li, že tělocvikem *h'ad a žizeň* v nemalé míře se stupňují. Jest chybou jednotlivce, neukojí-li tuto pramenitcu vodou.

Nechci šířiti slov o *konejšivém vlivu* činnosti tělesné na tak zvanou „*přepřacovanost, unavení duševní, přepjatou dráždivost a citlivost*“ a podobné chorobné stavy myslí; oku obyčejného pozorovatele takové věci snáze ujdou, nejsou příliš časté; aby pak nápadně na jevo vystupovaly, tomu již nejvíce ruch a kázeň v hodinách cvičebných panující vadí, netrpící vývin jakéhokoliv citlivůstkářství, zřejmější projevy osobní netrpělivosti a nevrlosti. Tu

neb onde některý nováček po nemotorně provedeném cvičení něčím vysměchu vytrpěv, poodstupuje stranou, škaredí se, jest na chvíli nesdílným, mrzutým. Zkusiv však, že je to osud všech, nahlíží, že nejen proti jeho neohlednosti vtip celého družstva se obrací, a směje se později sebou pitvornému cvičení jiných, konečně i svému a třeba první.

Nejpatrnější ovšem vliv tělocviku jest na svalstvu. Vždyť tělocvik jest právě rozumně t. j. dle zákonů pitvy a fyziologie vedený pohyb svalový. Nováček pečlivě nedostatky svalstva šatem zakrývající, postupuje zaenáhla do družstev vyšších, odkládá jeden obal po druhém, až bez šatu, s horější částí těla nepokrytou vzdor chladu v místnosti panujícímu čile a sebe vědomě zde i onde svou sílu a obratnost zkouší. Některý se zálibou objem svých páží měří neb do konce při plynu na vlastním stínu mužné lepotvárnosti své tajně se obdivuje; třetí zas o tak báječném objemu svých hofenních končetin jest přesvědčen, že již ani p ipažit si netroufá a s na polo upaženými lokty od trupu značně oddálenými pyšně atletické své údy na odív staví.

Většinou ovšem uznání tohoto *aesthetického* momentu jest klidnější, proto však neméně působivou pružinou pro pili je dnotlivce. Uvedeme-li sobě na mysl, že vzpřímený, v pravdě „lidský“ chod, souměrné držení a ovládání těla, jež dříve bylo téměř jen hmotou k zemi nás táhnoucí, každý výmyk kategoriicky zapovídající, že hbytosť a obratnost jsou vesměs vlastnosti, před účastenstvím ve cvičení aspoň v pravé své podstatě nepoznané; pocho-

pujeme je s tíží, že v řadách Sokolů kdo si z mlaší generace naší scházeti může!

Uvažme dále, mnoho-li každý během cvičení i na *duchu vychován býval*? Kde jinde má změkčilý potomek XIX. století, není-li vojínem (a tu také ještě pouze stáli kdys proti pravému nepříteli a ne toliko proti malovaným figurám a po mezích rozestaveným čepicím a „essšálkům“) kde jinde, pravíme, má se učít odhadnouti mžikem velikost obtíže a sílu potřebnou k jednotlivému výkonu, kde jinde má přemáhati bojácnost a nechat k tomu neb onemu výkonu, kde jinde cvičit duchapřítomnost, opatrnost a rozhled, jak ve dvořanách cvičebních, zvláště svěřeno-li mu o chraňování proti úrazům a nehodám hrozičím, počínáním neopatrným, příliš odvázným neb s cílem se minoucím. Kde jinde cvičí on se příjemněji v střelbíté vymýšlivosti, v spojování známých věcí v skupiny nové, než v úbraně proti čilému protivníku, jak v oživeném zápasu tak v šermu. Kde osvojuje si vytrvalost železnou a houževnatou nepovolnost, jako když k výkonu vyššímu, krásnému, smělému a nesnadnému na kterémkoli nářadí dospět se snaží, aneb když při skoku, metu, vzpírání činek o vítězství zápasil

Bezděky přenáší pak vlastnosti na cvičišti získané i v jiné poměry životní, a čeho se má národ obávati, jehož junáctvo k takovým cnostem se vychovává, když ono v plné míře si jich osvojuje! Národ ten neztratí co získal, v odvaze neklesá, a neoblomně, nezadržně k vyšším spěje cílům vlastní neodolatelnou silou svou! (Z Praž. Sok.)

Národní síně — tělo cvičny.

(V.)— V každém místě Spojených Státch, kde se osadí větší počet Čechů, hledí tito domoci se nějakého středu, kde by jednou za čas se sešli buď k zábavám tanečním, neb schůzím spolkovým neb rozličným úradám, týkajícím se našeho národního života. Aby pojistili si místo, budují stále síně spolkové a ty nesou obyčejně jméno *síně národní*. Jak daleko prospívají naši národnosti zde tyto podniky neb škodí, o tom nechalo by se mnoho psáti.

Dnešní pozornost však věnujeme sáním, jež mají v držení sokolské sbory neb dříve snad měli.

Hlavní pohnůtkou pro sokolský sbor, mítí síně, jest místo cvičební—aspoň tak býti má

—avšak podívejme se na zařízení všech těch síní, která vyhovuje svému účeli? Mám za to, že nechybím, když řeknu, že snad ani jediná není zařízená co pravá tělocvična; naopak, hlavní zřetel byl vždy na to brán, by získalo se co nejvíce místa pro místnost taneční a cvičirna zřízena jest obyčejně v místě zadním. Na všechny místnosti v síních těch brán větší ohled než na cvičirnu. Všude cídí, umývá a opravuje se. aby místnost vyhlížela co možná přívětivě, kdežto v cvičirně vyhlíží to až běda smutně. Mnohdy od vystavení síně té neobětovalo se ani haléře na místnost pro sbor nejdůležitější; vše se učiní, by síně vyzdobena byla zvenčí a v místnosti taneční, ale pro cvičirnu neděje

se zhola nic. Jestli že však někdy něco státi se má, tu skrblí se až příliš po otěm-sku.

Ani co do prostory nejsou cvičirny, jaké nyní máme, vhodny svého účele. Jak možno cvičiti celý sbor, mnohdy ke sto členů čítající, v místnosti stačící sotva pro rozestavení čtyřiceti cvičenců— a ani tak velké místo mnohdy není, že by se jich čtyřicet mohlo seřadit. A takové místnosti má se říkat cvičirna?

A proč nezařídí se cvičirna tak jak, by býti měla? Toho vinu nese zlozvyk vypůjčený od cizinců a zlozvyk ten nazýváme sobectví a jezištnost. Posledními lety silně počínají se mnozí klaněti zlaté modle a jen hmotný prospěch jest v stavu některé členy nadchnouti pro činnost spolkovou.

Na cvičirnu se neobětuje nic, jelikož prý se tam nic nevydělá. Velmi nepřijemné to vyjádření a přece jest to pravda, což nemůže žádný popřít. Mnozí sokolové jsouce při tajných neb podporujících sborech, velmi si na tom nechají záležeti, aby místnost pro ty sbory byla nádherně upravená—tam horlí pro to, aby drahé koberece kryly podlahu a sadadla by byla měkce upravená. Ve schůzi sokolské však protíví se tomu, když se má cvičirna jednou do roka vybilíti.

Siň cvičební má býti vždy čistá, dosti osvětlená a zařizena tak, aby milo tam bylo

dlíti; rádná ventilace má býti, aby důstatek vzduchu byl pro četné osoby mnohdy tam shromážděné. V některých síních již vchod ukazuje, na jakém stupni uctivosti jest tělocvik u sborů těch. V některých síních ani cizinec by nevěděl, že tam jaká tělocvična jest, neb nemá tato ani vlastního vchodu, jest odkázána na místo poslední.

Starší členové nenavštěvují cvičirnu a proto myslí si, že to dosti dobré jest pro ty mladší, ať už to tam vypadá jakkoliv, a tím se velice chybuje. Dobře se stalo v posledním sjezdu zákonem, že každý člen bez rozdílu stáří má jednou měsíčně navštívit cvičení prosté a pořadové. Tím snad vzbudí se větší všímavost členů těch na zařizení našich tělocvičen. Příštím rokem, jak se dovidáme stanou se změny na síních některých sborů a tu necht' nezapomenou sokolové, že cvičirna jest jich chrámem a ten aby byl důstojným svého účele.

Kde dosud vládne zvyk cvičiti v cvičirnách malých, ať odstraní se zvyk ten a zejména prostocviky ať odbývají se ve velkých síních. Nač by to byla sokolská siň, kdyby tam sokolové nesměli užiti svého práva a býti popelkou ve vlastním domě, jako to až dosud bylo. Ať slouží nám siň k pravému účeli a ne k vředělkářství. Tělocvik ať dosáhne úcty, neb jest hlavním činitelem sborů sokolských.

Vyplňovací listiny.

Některé členové činí dotazy, jak užívati mají listin pro náčelníka, lístků průkazních a čtvrtletních.

Lístky průkazní mají se dáti všem členům, ať jest v místě tom sbor jeden neb více; značí lístek ten členství sboru a takový průkaz má míti u sebe každý člen.

U tajných sborů a řádů má téměř každý člen sborový odznak, což se však u sokolů málo užívá a jest spojené s výlohou a proto zbytečné. Lístek tento jest praktickým v každém ohledu; člen mající jej u sebe v pádu nešťestí, jak se zde stává, jest pak hned poznán a může se v pádu potřeby co Sokol prohlásiti maje důkaz po ruce. Vyplněn má býti rádně jménem dotýčeného Sokola který jej obdrží, jmeno sboru ku kterému náleží. Místo neb číslo sboru, jakož i stát, v kterémž to místo leží; dole pak podpis předsedův a a tajemníkův. Příklad:

PRŮKAZ ČLENSTVÍ.

Sokol J. B. BĚLOHRADSKÝ
 jest členem Tělocvičné Jednoty Sokol
 v Chicago stát Illinois
Jos. Svojsé, předs., Ed. Winternitz, taj.

Druhá strana užívá se co účetního rejstříku; každý člen nechá si od účetníka vtáhnouti do svého lístku částku, kterou každý měsíc zaplatil.

Člen pak vidí mnoholy platil, aniž by musel stále účetníka obtěžovati, kteří tak dost mívají práce. Zároveň jest tímto zařízením člen morálně nucen své příspěvky rádně platit neb jistě se nebude chlubit lístkem když bude dlužeu.

V místech kde více sborů jest, mělo by se to tak zaříditi, aby ten člen který dluhuje, nebyl do schůzi druhého sboru připuštěn o čemž se přesvědčí sbor ten, když nahlednou na jeho lístek; bylo mi namítá-

no, že by si mnohý mohl sám tam napsat co by chtěl. Toho jsem si však jist, že žádný se toho neodváží, neb na takový přestupek by člen ten jistě byl vyloučen.

Místa pro poznámky možno užívati pro potvrzení jménem účetníka vždy na konci čtvrtletí, tak že stačí rubriky ty zároveň stejně na dobu platnosti lístku toho, jak jest vyměřen na c lé tři roky.

Zpráva náčelníka jest též řízena na dobu tří měsíců jako čtvrtletní správní listina. Listinu tu vyplňuje náčelník sám, předloží ji pak sboru svému k přehlédnutí, odešle ji pak Výkonnému Výboru. Až dosud neměli jsme žádný řádný přehled cvičení všech sborů aby se určitě vědělo, jak kde často cvičení se odbývají a jaký jest kde pokrok. Od některých náčelníků přišly již zprávy za leden neb i za únor, čehož však netřeba činiti neb jest list ten upraven na tři měsíce a tudíž mají vždy za tři měsíce zprávy zaslány býti; načež se sestaví tabulka a učiní přehlednou pro všechny sbory. Podáme příklad, jak asi má býti vyplněna:

ZPRÁVA NÁČELNÍKA.

Sboru Tělocvičná Jednota Sokol

v městě NewYorku (neb místo, kde se sbor nachází)

státu New York.

Cvičeno v desíti četách, o šestnácti členech.

Odbýráno cvičení za měsíc

leden	} V těchto linkách udá se počet cvičení.
únor	
březen	

Nejlépe cvičeno na (udá se druh nářadí).

Co se týká čtvrtletních zpráv, mají tyto důkladně zpracovány a pokaždé řádně každá rubrika vyplněna býti, aby nestávalo zbytečných pak dopisování a vracení zpráv těch. Někteří účetníci, hotovíce zprávy, když se nestala v některém odstavci změna, jednoduše jej nechají nepovšimnutý a tu musí pak jednatel Výk. Výboru, zuovu všechny staré zprávy mnohdy od začátku přehlížeti. Sbor každý nechť řádně prohlédne podrobné zprávy než je Výkonné mu Výboru zašle.

Že třeba mnohdykráte zvláštní schůzi svolati, vyžaduje již vlastní prospěch každého jednotlivého sboru tak i celé Nár. Jed. Sokolské. Nikdy nemá se čekati až bude příští schůze, která jak u některých sborů zavedeno, odbývá se za čtrnácte dní jednou, což zdržuje odeslání zprávy v čas.

Vyplnění všech rubrik na těchto listinách jest velmi snadné neb jest vše dosti zřetelně vyznačeno. Každá taková listina musí býti od výboru tam naznačeného podepsána, má li býti považována za platnou. V rohu jest prázdný čtverec místa; někteří účetníci jej také prázdný nechají; místo to jest ponecháno pro pečeť sborovou.

Zprávy o úmrtí. V Stanovách Nár. Jed. Sokolské v oddělení 5., článek 60. zřejmě se praví, že *úmrtí zpráva musí být notářem potvrzená*, a přece zasílají někteří tajemníci zprávy bez tohoto potvrzení. Když pak dostanou zprávu zpět, tu se durdí, ačkoliv by měli svou chybu sami nahlednouti. Též jest záhadno, aby vždy udáno bylo stáří i rodiště člena toho; by pak nemusel jednatel V. V. teprvé podobné sám scháněti, když udává zprávu o úmrtí zemřelého toho člena.

DOPISY.

Cedar Rapids, 13. března 1881.

Sokole Pořadatel!

Po dlouhém odpočinku jsem povinen zase několik řádků do Sokola podati, neb co jednatele jest to mou povinností psáti o činnosti sboru našeho a o činnosti údův. S potěšením podávám uzavření odboru Sokol „Čten. Spol.“ v schůzi únorové, které zní, by odbor Sokol pořádal večerní besedy nejméně jednou za měsíc: a pakli by hojně navštěvované byly, by se odbývaly častěji. První krok k tomu učiněn v neděli dne 20. února 1881. Očekávali jsme s dychtivostí, jak se asi tento podnik vydaří. Den se přiblížil a zároveň dosti tuhá zima; sešlo se nás několik, ne však tolik, jak jsme sobě všichni přáli — z našich mladých členův dostavilo se málo a též málo starších, nedostavením se údův samých zdálo se nám, že tak krásný podnik musí sám sebou zaniknout.

Avšak důvěra v sebe a v tak krásný podnik přítomností občana L. J. Paldy vlila nám zase naději do budoucnosti.

Sokol Vožmek otevřev schůzi oslovil přítomné několika slovy a podotknul, že tato beseda jest co předehra k následujícím, že pevně doufá, že příští besedy budou čilejší, pak vyzýval přítomné, by podaly náhledy jak by nejlépe se tyto besedy udržely.

Na to ujal se slova obč. Palda. Vřelými slovy vítal podnik tento, a dále pravil, by příležitost tato, kteráž se skrze odbor Sokol skýtá, byla od všech Čechů povšimnuta, by jsme se jednou za čas s rodinami sešli, srdečně pobavili a vzájemně poučovali, by jsme jednou za dvě neděle neb za měsíc se svátečně oblekli a v takovéto besedě duševně povzbudili.

Zároveň podal návrh, by při každé besedě se

oznámil zástož, o kterém se bude rokovati v příští besedě, a zároveň by každý, kdo chce o tom zástož přednášet i v té samé besedě se přihlásil. Tyto přednášky čili rozhovory mají trvati nejdéle hodinu, leda by sobě přítomní přáli tento rozhovor dále vesti. Na to oznámil, že při příští besedě bude přednášet o duševním rozvoji Cechů Cedar Rapidských. Příští beseda byla určena na neděli večer dne 6. března. Po vzájemném pobavení jsme se rozešli a ubírali k domovu.

Nadešel 6. března; večer byl příjemný, hudba čilejší, sešlo se nás více, krásná pleť byla též čteně zastoupená, a naše bujaré sokolstvo bylo též zastoupeno, a sice více jak předčile, ale zdá se mně, že ne tak čteně, jak toho povinnost vyžadovala, nicméně učinili jsme pokrok ku předu.

Občan Palda přednášel. — Nemohu doslovně podati jeho přednášku, však podotýkám, že přednáška tato vzbudila v nás cit—cit, jenž nám připomínal naše dětství, naše mládí, náš kolebku a náš rodnou vlast. Obč. Palda nám připomínal, by jsme i my našim dítkám dali české vychování, jako nám je dali naši rodiči, jako nám je zachovali opět naši předkové; by jsme je učili znát naše básníky, naše pěvce, naši literaturu, naše spisovatele a vše, co nás zvelebuje a zušlechťuje, aby se nás učili si vážit, by nás ctíli, a milovali řeč—svůj jazyk tak, jako jej milovali naši předkové, — by jsme nedali to tak daleko přijít, by dítko naše zde zrozené neb vychované nechtělo mluvit česky, by jsme neřest, která se zde zakoreňuje, přetrhli, na příklad: mladé české děvče prochází se s českým chlapcem a brebentí neustále anglicky, neb jde do české společnosti, však českého slova od ní po celý čas neuslyšíte, neb přijde čomů a na matčinu otázku českou odpoví: I dont know, aneb I dont care.

A chceme-li tuto neřest neškodnou učiniti, jest náš povinností dítkám pravé české vychování, české zvyky, českou mluvu v paměť vštípit, a když to dovedeme, pak jsme vykonali částečně náš povinnost.

Obč. Palda dále učinil otázku, co jsme my Čechové američtí učinili pro rozšíření myšlenky rozumové, co pro zušlechtění citu a mravu? odpoví jest málo neb zloha nic co se týče myšlenky rozumové, nic jiného než několik českých spolků, několik síní a několik slavnostních řečí plných frází, několik českých časopisů a to jest vše, ačkoliv co se týče časopisů vykonali jsme dosti, avšak to vše nepostačuje k rozvinutí myšlenky rozumové. Co se týče zušlechtění citu, tu jsme učinili tuze málo; my sice hrajeme divadlo, hrajeme co slyš naše stačí, my podáme ty nejlepší charaktery, že by ten nejhorší zlosyn dříve se na ně musel se státi nejlepším člověkem, nejzavrzlejší srdce muselo by se obměčít: sotva opona spadne, zahrajou hudebníci skočnou, toť kontrast v nejšířím slova smyslu! sotva jsme si utvořili něžné city a již hraje se do kola, není tedy divu, že cit jest ten tam; co se týče mravu, přivlastnili jsme si jednu nepěknou věc a ta jest častování pivem v hospodě neb při plesu, obohatili jsme mrav náš jednou nepěknou věcí, ale o obohacení pěknou věcí nevíme ničeho. Nuže přátelé, aby jsme něco učinili k obohacení rozumu, k ušlechtění citu a mravu podávám vám tento návrh: pořádejme besedy jako jest tato dnešní — veřejnými přednáškami tříbí se rozum a tříbením rozumu tento se obohacuje, k ušlechtění citu hrajme divadla, ale pouze divadla, žádné plesy po divadle nemějme, hrajme divadla z českých dějů, a nrajeje divadla taková bude se každý s něžným citem ubíratí domů, vyvodíme-li něžný

cit, tedy jsme jej sušlechtili. K ušlechtění mravu pořádejme plesy, ale české plesy, žádné anglické papouškování, jak by některý ten mladík přede mluvil anglicky, jednou jim tedy říct zde jest česká zábava a styďte-li se mluvit česky, tedy buďte tak laskavi a opusťte tuto zábavu, pro Angličany není zde místa. Prekažme onen zlozvyk častování, pijme střídme a vesele se bavme, a když to dovedeme, tedy vykonáme povinnost naši.

Přednáška obč. Paldy byla s hlucným potleskem přijata. Beseda příští ustanovena jest na neděli 20. března. Nuže Sokolové, jest tedy na vás, by jste touto vytčenou dráhou pokračovali, předkem by jste pilně besedu navštěvovali, ostatní přijde samo sebou. Doufaje, že naši mladí i starší členové tohoto hlasu uposlechnou a příští besedu hojně navštíví musím se nyní též zmíniti o náčinní cvičícím.

Činní údové Čes. Am. Sokola v Chicago rozepsali se v čísle 10 roč. 2 proti železné hrazdě a 8 liberním kůželům, statečně a dobře hájeli hrazdu dřevěnou a lehčí váhy kůžele, a trefně podotýkají, či nebyli snad v sjezdu zastoupeni údové, kteří tělocviku rozumí? Dobře-li se pamatují, výbor pro tělocvik byl zvolen z následujících Sokolů: A. Vokál, A. Volenský, H. Pilát — pak-li jest to tento výbor, co odporučil tuto železnou hrazdu a 8 liberní kůžele, tedy se nám objeví následující: A. Vokál co zástupce N. Y. Sokola odporučil hrazdu železnou, že ji New Yorští užívají, nehledě na to, že většina sborů potřebuje dřevěnou, za druhé odporučil kůžele 8 liberní, poněvadž jest on sám statné postavy, a když on ne, tedy Sokol Sahulka bude nima kroužiti do nekonečna Sokol A. Volenský též statné postavy pomyslí si, když Vokál tedy já také a Sokol Pilát byl v menšině a věc byla hotova, předložena před sjezd a většinou přijmuto. Činní údové mají nyní příležitost cvičiti se znovu, nyní však neobdrží dřevěnou hrazdu při přeborném cvičení, jako v N. Yorku, zákon jest železnou i spokojíme se tudíž se železnou a nadzmnění Sokolové odpustí mně, že jsem takového smýšlení, neb se mně to jinak srovnati nechce v hlavě. Nemohu si představit, jak mohla železná hrazda v tomto sjezdu projíti, an při přeborném cvičení v N. Y. pouze ji potřebovali N. Yorští Sokolové a šestero sborů užívalo dřevěnou, tedy většina musela se podrobiti menšině. Však jest to přijmuto, nic není ztraceno a činní členové všech sborů udělají nejlépe, by se cvičili na hrazdě obojí — pro tři roky nebude tak zle a pak když se dobře přesvědčili, která hrazda jest prospěšnější, tedy na té zůstane. Však nikdy škodit nebude když se žák cvičí na obojích, a žáku takto cvičenému bude konečně lhostejno, jakou hrazdu má předloženou. Co se týče kůželů necháme my zastánce osmi liberek nimi kroužiti a vezmeme sobě čtyř a šestiliberní, a jestli náhodou vemem tu těžší také ji nezahodíme, ale přál bych si aspoň některé z těch poslanců, kteří byli pro toto náčinní, by nám při příštím přeborném cvičení skutkem dokázali, že věděli o čem jednali když tak hlasovali.

Rovněž musím podotknouti, že jednatel jakmile obdrží zprávu o úmrtí některého spolusokola má na každý sbor psáti hned a nemá čekat až 15 v měsíci, neb tím se věc protahuje, my ku příkladu obdrželi jsme číslo lednové ku kocci února, tak dostali jsme zprávu o celém měsíci pozadu a takové pozdní zprávy nejsou tuze milé.

A nyní sokolové žádné mračení, žádné kyselé obličejce, co na srdci to na jazyku; má heslo jest dobří spolu budme a pravdu sobě mluvmě.

Se sokolským Na zdar! Fr. Bednář.

New York, 6. únor.

Čtouce zasláno činných členů Č.A. Sok. v Chicagu v posledním čísle Sokola, nemůžeme jinak, než vyjádřit nad tím svůj největší obdiv. Budiž nám dovoleno krátce mluvená naše o tom podati.

Činní členové výše zmíněného sboru činí poznámku, že na sjezdu zasedali zástupcové, kteří tělocviku rozumí a přec nyní projevují svou nespokojenost nad usnešením jich!— Dle toho souditi by se dalo, že zástupcové tito rozuměli věci pouze tak daleko, pokud se to zdálo býti vhod činným členům Čes.—Am. Sokola. Zde v New Yorku čítá počet činných členů na 80, avšak ani jednomu z nich nenapadlo pozvedat hlasu svého proti usnešení sjezdu, an tam zasedali členové, kteří, jak doufáme a jak členové Čes.—Am. Sokola sami tvrdí, věci úplně rozumí! Ostatně stížnost projevenou v zmíněném čísle „Sokola“ považujeme rozhodně za bezpodstatnou. Co týče se hrazdy, dali veškerí němečtí turnéři, jichž pouhými učedníky dosud jsme, přednost hrazdě železné a že by tato byla pružnější dřevěné, rozhodně popíráme,

je-li totiž objemu, jak na sjezdu bylo usnešeno. Však jelikož jsou zmínění členové na hrazdu dřevěnou uvyklí, omlouvá částečně toto jich počínání, však co se týče poznámky stranu kuželů, domníváme se, že to ani nemyslí do opravdy! Nemůžeme se sprízniti s myšlenkou, že by se mezi našim statným českým sokolstvem nenašli členové, jimž by se zdály být kužele 8 liberní tuze těžké. Dle mínění Sokolů Čes.—Am, jednalo by se jim spíše o nějakou tu cenu, kdo „kumstovněji“ s kuželemi hází, než o tužení svalů svých. Jenom pokračujte dle návodu v našem časopisu od lehkých k těžším a dojdete k 8 liberním zcela hravě. Dokladem toho budiž, že ač nejsme v New Yorku žádní Samsoni, nebo pověstní siláci, nalézají se v naší cvičirné kužele 13. liberní a nezahálí. Důkaz toho hodláme podati na sjezdu. Našim heslem budiž: „Tužme se!“ Co pak se týče porovnání, dáti šermíři slabšímu do ruky 8 liberní kancíř, na to neřeknem nic, o tom nechť si každý Sokol sám své mínění učiní. Na zdar příštímú sjezdu!

Činní členové Těl. Jed. Sokol, N.Y.

H L Í D K A .

„Pražský Sokol“—Dne 20. ledna t.r. odevzdán čestný diplom „Nár. Jed. Sokolské“ ve Spojených Státech severo-amerických náčelníku Jednoty naší Dr. Mir. Tyršovi způsobem prostým sice a přede tak dojemným, že okamžik ten zůstane všem účastníkům dlouho a živě v paměti. Dokázaloť tu členstvo veškeré způsobem nelichotným, jak lne k náčelníkovi svému, jehož zásluhy o tělocvik český nalezájí uznání i za dalekým oceánem. Před krátkou dobou obdržel správní výbor náš dopis od výkonného výboru „Národní Jednoty Sokolské“ v kterémž oznámeno, že o posledním sjezdu, v Clevelandu odbyvaném, jmenován náčelník „Sokola Pražského“ bratr Dr. Mir. Tyrš čestným členem „Národní Jednoty Sokolské“. K tomu připojeno, že ona „Národní Jednota“ nemá zástupce ve vlasti české, výkonný výbor zasílá diplom na jednotu Pražskou se žádostí, aby prostřednictvím jejím Dr. Tyršovi odevzdán byl. Přípis ten v schůzi výborové vzat k vědomosti a usnešeno, že jakmilé diplom jednota naše obdrží, správní výbor jej odevzdá u přítomnosti členů se cvičících, což skutečně dne 20. ledna t. r. o 8 hod. več., v době kdy po ukončeném cvičení odd. I. na náradích, dáno velení k nastoupení ku cvičením společ-

ným. Více než 160 členů bylo právě cvičení přítomno a jakmile náčelník, který o improvizované slavnosti tušení neměl, povel „nastoupit!“ (k cvičením společným) vydal, utvořili cvičenci rychle šik a pak polokruh, do kterého vstoupil správní výbor a sbor cvičitelský v počtu úplném, načež starosta jednoty, velectěný bratr Dr. Tomáš Černý nejprve přečetl přípis z Ameriky došlý, pak znění diplomu, načež slovy srdečnými za hřímavého „na zdar“ a „sláva“ diplom náčelníkovi doručil. Tento způsobem odevzdání jsa překvapen a hluboce dojat, v krátké rázné řeči své upřímné díky jak sokolům americkým tak i členstvu shromážděnému vyjádřil. „Nejsa si vědom zásluh“, doložil, „jež by se vyznamenání tak vzácnému vyrovnati mohly, těším se osvědčení tomu především co důkazu, že Sokolstvo americké k Sokolstvu českému povždy co k bratřím srovnáním se hlásí, že ono tělocvik v témže smyslu jako my na těchže základech národních, dle téže soustavy české pěstovati chce a nepřestane. Víťáme“, tak končil hlasem povznešeným, „tento projev pobratimství sokolského a neméně toto hlášení se Čecha k Čechům tím radostněji ve chvíli, kde počet náš všemožné stenčiti chtějí. Budiž ono nám co

Sokolům, novým podnětem k nadšenému úsilí pro společnou věc tělocvičnou, budiž nám co Čechům novou posilou při hájení našeho jazyka, našich mravův, naší samobytnosti, naší svaté věci národní!

Hřímavé „Na zdar!“ otřáslu opět sálem. Výbor odebral se zpět do písárny spolkové a pokračováno dále u cvičení.

Schůze Výk. Výb. Nár. Jedn. Sok.

Protokol z mimořádné schůze dne 18. února.

Schůzi zahájil starosta J. B. Bělohradský, nepřítomni byli sok. Beneš, Haut a Červený. Protokol z řádné schůze čten a přijat. Výbor na jednací řád předložil tento a byl přijat. Jednatel oznamuje, že skříň na papíry je povolena. Knihy cvičební mají se objednat v Prahy. Sokol Bělohradský podá do řádné schůze zprávu o inkorporaci.

Účetník čte zprávu za minulý rok; stručná tato zpráva přijata a odkázána výboru, sok. Kozel, Beneš a Pádecký. To samé učiněno se zprávou pokladnickovou. Záruky nových úředníků mají být odevzdány do příští schůze.

Pokladník odstupující J. Kašpar odevzdal novému pokladníku Jos. Kostnerovi hotovost pokladniční \$621.45.

Dopisy:

1. Dr. Miroslav Tyrš, náč. Sok. Pražského děkuje vzletným způsobem za čestné ústvení jemu prokazané; list přijat a odkázán do listu sokolského.

2. Sok. „Praha“ v Cleveland, O. žádá za vyplacení úmrtní podpory zemř. sok. Melicharoví; dopis přijat a poukázáno vyplatit částku \$250.00.

3. Sok. sbory: v Cedar Rapids, St. Louis, a Milwaukee stvrzují obdržení obrazu sjezdu.

4. Těl. Jedn. Sokol v místě zve do plesu; přijato.

5. Plzeňský Sokol oznamuje úmrtí sokola Franty Vodvářky; dopis nebyl datován, nepotvrzen razítkem a podpis předsedy na něm scházal; podpis tajemníka byl nečitelný. Má být zaslán zpět.

6. Čes.-A. Sok. zde oznamuje vyloučení ze sboru Mart. Hebika a Frt. Pancnera; přijato.

7. Dopis Těl. Jed. Detroit byl přijat.

Náčelník Plzeňského Sokola podává zprávu svou. Jednatel má dát potřebné vysvětlení v listu. Předseda sokol Bělohradský má učinit dotaz do těl. semináře v Milwaukee, Wis. za jakých podmínek by byl přijat některý sokol náš do tohoto účeliště. Jednatel má koupit lis na kopie dopisů. Zále-

žitost hrazdy a kůželů má být zaslána všem sborům k uvážení.

Usnešeno požádat místní jednoty o souhlas k opatření stálého cvičitele placeného.

Návrh by kdo z členů Výk. Výb. navštívil 2 po sobě následující schůze aniž pošle zástupce, neb jinak se omluví, byl oznámen sboru, ku kterému náleží a požádáno o jeho odvolání. Účet za zaslání podobizen sjezdu \$2.00 vyplacen.

Příjem oznámen od:

Těl. J. S. Praha; Cleveland	\$ 7.26
Č.-A. Sok. v Kewaunee \$12.45
Plzeňský Sokol \$36.14
S. Apstross v Kouřimi předpl.	48

Celkem \$56.33

Vydání celkem \$252.00. Schůze ukončena.

„Na zdar!“ Frt. C. Lajer, tajemník.

Rozpočetní tabulka na úmrtní výplatu sokola V. Řezanky od Těl. Jednoty Sokol v Chicagu Ill.

Rozpočet na jednotlivé sbory:	úřdů	\$ ct.
Těl. Jed. Sokol v New Yorku	160	64.40
Těl. Jed. Sokol v Chicagu	73	29.38
Čes.-Am. Sokol „ „	58	23.34
Sok. Jed. Blesk v Baltimore	58	23.34
Sokol odbor Čt. Sp. v Cedar Rapids	34	13.68
Těl. Jed. Sokol v Detroit	44	17.71
Sokol Clevelandský	37	14.89
Čes.-Am. Sokol v Kewaunee	35	14.08
Těl. Jed. Čechie v Chicagu	34	13.68
Plzeňský Sokol „ „	54	21.73
Těl. Jed. Čech v Clevelandu	33	13.28
„ „ Praha „ „	20	8.05
Sokol v St. Louis	67	26.96
Věrní Br. Sokol v Milwaukee	39	15.69

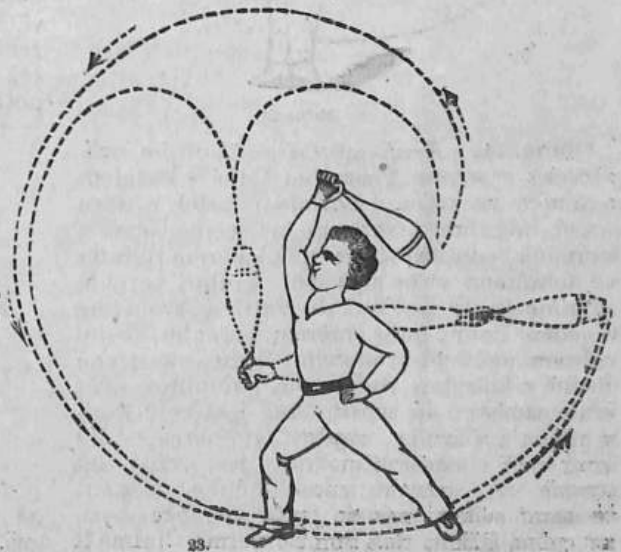
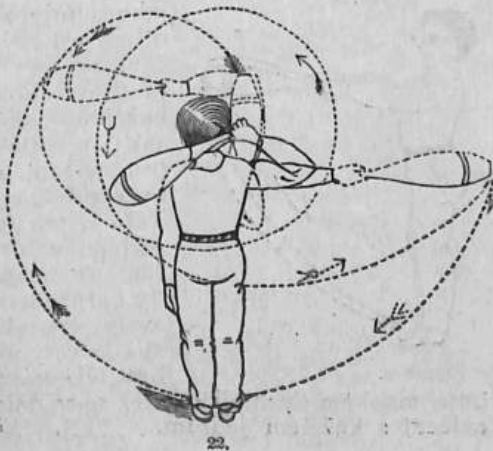
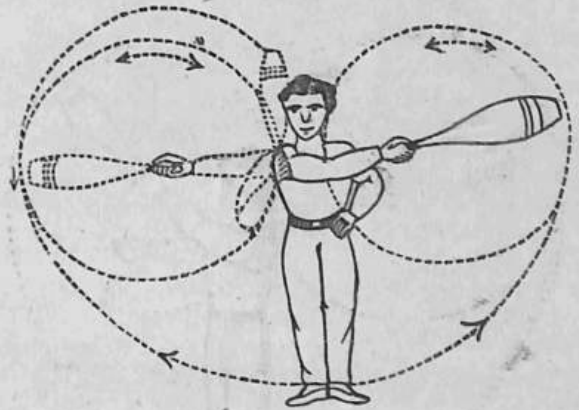
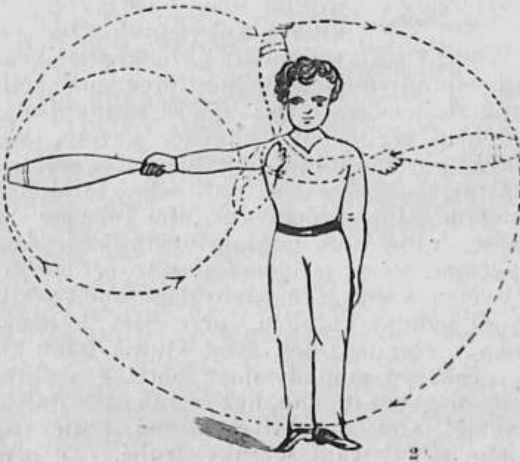
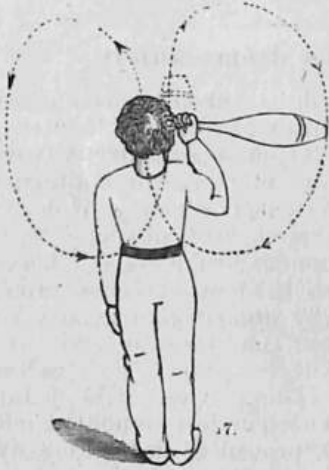
Rozpočet na jednotlivého úřda čítá 40 1/2 ct. Aug. Volenský, jednatel.

Václav Řezanka.

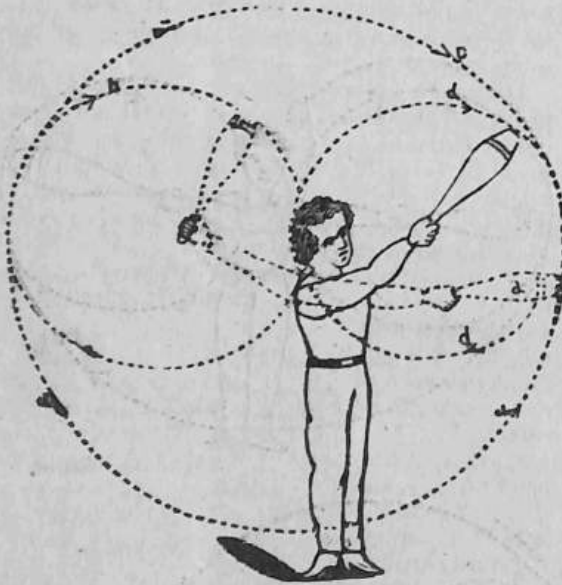
Václav Řezanka byl členem Těloev. Jedn. Sokol v, Chicagu Ill. a zemřel 4. března t. r. Zemřelý byl jedním z nejhorlivějších členů sboru svého, neb celou rodinu uvedl do sboru sokolského, dva syny a dceru, kteráž jest u sboru Sokolek Těl. Jed. Sokol. Mezi sokolstvem, jakož i u obecnstva byl u veliké vážnosti, pro svou ryze českou povahu, již zachoval vždy vzdor tomu, že již drahně roků žil v této zemi. Kéž by každý český otec odchoval tak své ditky věrně národnosti své, jako to učinil zesnulý. Zemřelého doprovodil výbor Těl. Jed. Sokol až na poslední místo jeho odpočinku. Cest budiž jeho památce.

Podobizny poslanců sjezdu Clevelandského možno obdržet u Výkonného Výboru Národní Jednoty po \$2.

Cvičení s kůžely.



Kruh útočný se zápěstním v dvojici. Zaujmete postavení útočné, v jedné ruce držíte kužel, kdežto druhou pevně zabočíte a sice vždy levá ruka s levou nohou aneb pravá s pravou stejné vystoupení činí. Kužel držíte pevně v ruce k tělu přiložené a v lokti v před ohnuté s kuzelem do výše; na povel pak začneme točit tím způsobem, že vyzdvihneme ruku do výše a učiníme půlkruh do zadu v zápěstí. Jak dosáhli jsme bodu přes půlkruh, kroužíme od zadu v před s ramenem nataženým, tvoříme kruh v před dolů, až v zad do výše půlkruhu a opět zpět do výše v před, v kterémž výši učiní se horní půl kruh v zápěstí v zad, smeknem ruku k tělu v postavení, jež jsme zaujali před cvičením tímto. Jakmile ukončíme cvičení, zaujmeme opět přímé postavení, abychom byli připraveni ku cvičení jinému.



Obraz 24.

Obraz 24. *Kruh přední s dvojitým zápěstním v středu.* Postavení čelné s kuzelem a ramenem ve svisu. Držíme-li kužel v ruce pravé, učiníme čtvrtkruh ku straně levé, z kteréhož bodu kroužíme zpět směrem dolním až dosáhnem výše nad půl kruhu; rychle učiníme kruh zápěstní do vnitř a kroužíme v celém kruhu dále směrem hořením, až dosáhnem opět půlkruhového bodu na straně druhé s kuzelem vodorovně, učiníme opět kruh zápěstní do vnitř, čímž jest celý kruh z předu i s kruhy zápěstními hotov. Že kruh celý i zápěstní pošinutý jest vždy ku straně té, kterou rukou točíme, rozumí se samo sebou, neb to jinak nemůže býti, an celou šířkou těla tomu bráníme. Činíme-li

kruh tento celý i s kruhy zápěstními v postavení bočním, docílíme blíže středu.

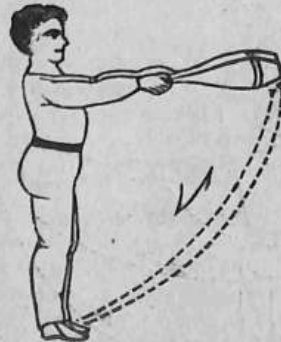
Cvičení s dvěma kužely.

V cvičení s jedním kuzelem ukázali jsme 24 rozličných obrazů, kruhů základních z kterých arci se nechá tvořiti forem těch nejrozmanitějších. Cvičenci, s kužely již déle se evičící, tvoří obyčejně velmi mnoho kruhů, záležít hlavně na každém cvičenci samém aby vytvořil nové a nové kruhy; tím stává se cvičení s kuželi stále jen zajímavějším. Cvičení s jedním kuzelem jest mnohem lehčí k provádění než ono s dvěma. Při cvičení s kuzelem jedním snadno lze pozorovati kruh kužele, proto že jest



Obraz 1.

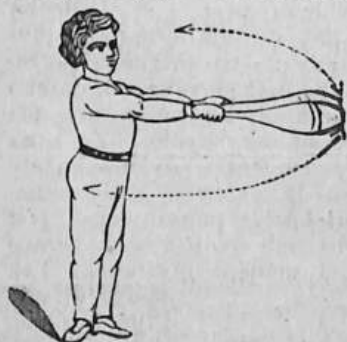
stejnoběžný, třeba jsme kruh ten naplnili mnoha jinými, přec má stále svou stejnou cestu bez odporu strany druhé, což není při točení s dvěma kužely, kde stává se velmi často, že každý kužel činí své vlastní kruhy lišící se od sebe formou i směrem. Při cvičení s jedním kuzelem stává se drahé ramě úplně nečinným, jsouc obyčejně ve svisu; jinak jest to při cvičení s dvěma kužely. Tu kdybychom hned někdy točili jedním kuzelem, přec jest i druhá ruka v činnosti, neb musí klidně držeti kužel, což jest mnohdy dosti obtížné a potřebuje to dosti dlouho, než se ruka tak daleko vycvičí, aby zůstala v klidné pozici při čilém pohybování se ruky druhé. Že i na tělesní ústrojí má cvičení s dvěma kužely větší vliv uzná každý, neb celé svalstvo hoření části těla přichází v pohyb, mysl jest též více v napnutí neb dvojitá tato operace potřebuje rychlejší měnění myšlenek. Tak



Obraz 2.

jako velmi rozdílné jest cvičení prosté proti cvičení s kuzelem, také tak rozdílné jest cvičení s kužely dvěma. Tělo vycvičí se lépe v držení rovnováhy i pružnosti, svaly rychle silí a celý obrat těla stává se tímto mnohem rychlejším, než se to dělo při cvičení s kuzelem jedním.

Mnohý cvičenec vycvičí se tak daleko, že může dosti dobře cvičiti jedním kuželem těžkým, chce to samé činiti i při cvičení s dvěma, což však nikdy se nemá se dít tak, jak při cvičení s jedním kuželem; tož s dvěma má se napřed užívatí kuželů lehkých, a až když dosáhli jsme již zručnosti v kroužení, užívatí máme těžších. Jedno však nesmíme opomenouti a to jest stále cvičiti s kužely stejné váhy a když naučili jsme se točiti s kužely lehkými, máme vzítí těžší, neb nejen vkus máme pěstovati ale i svaly své musíme siliti, což se děje tím; že užíváme těžších; nemá se souditi jen dle toho, jak kdo krouží kužely, nýbrž též dle toho, s jakými kužely se krouží. Zručnost i síla mají býti měřítkem při cvičení s kužely. Cvičení se stále lehkými kužely značí vůbec jen papouškování a nečinění pokroku. Nač by vůbec bylo pěstování těloeviku, když by bylo cvičení stále jedno a to samé, tu by pak každý cvičenec naučil se několik výkonů a mohl by na těchto tak lehkou lehkými kužely nabytých vavřínech klidně odpočívati



Obrázek 4.

s vědomím, že má umění těloeviku v kapse. — (Upozorňuji na toto z ohledu rovnosti při zápasech, neb se stává, že běře se jen ohled na to pouze jak se točilo kužely, aniž by bylo bráno ohledu na váhu. Proto kdo chce vstoupiti v zápas s kužely, musí se stále cvičiti po delší dobu, aby svaly jeho zmohtněly a byly schopné i těžšími kužely vládnouti.)—

Než přistupme ku cvičení samému. Pro cvičení s dvěma kužely rozestaví se cvičenci tak daleko od sebe, aby, když mají rámě upažené s kužely v ruce (obrázek 3), nedotýkali se, neb snadno by to mohlo mít za následek poranění buď cvičence neb některého z jeho soudruhů, což budiž vždy povinností cvičitele, podobným případům v cvičírně předejiti.

Čtvrtkruby.

Obrázek 1. *Postav základní.* Stojíme vzpřímení, majíce ruce ve svisu s malým nadchýlením těla. Kužele držíme též ve svisu tak aby palce byly v předu.



Obrázek 3.

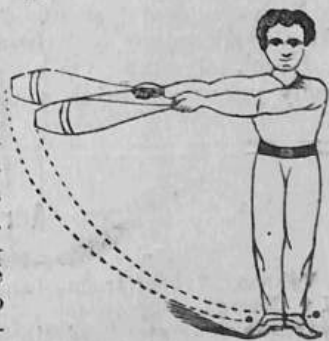
Obrázek 2. *Čtvrtkruh do předu v bočním postavení.* Z postavu základního velí cvičitel v pravo neb v levo v bok; když stal se tento obrát, učiníme čtvrtkruh do předu soudobně a zpět. Tento kruh uděláme též v postavení čelném před sebe, což opakuje se

několikrát s proměnou postavení, tedy v levo, pravo a čelně. Pohyb musí však dít se stejnodobě, aby zůstaly kužele v jedné míře; ustane se pak do svisu.

Obrázek 3. *Čtvrtkruh rozdvojený bočně.* Z postavu základního činíme čtvrtkruh rozdvojený bočně, tedy pravou ruku ku straně pravé a levou ku straně levé. Jednotlivý kužel činil čtvrtkruh, oba spojené vytvořily pak půlkruh dolenní. Při tomto cvičení hlavně se má na to hleděti, by páže byly vždy nataženy a utvoření čtvrtkruhu aby bylo co možná nejpravděpodobnější; rámě má býti ve vodorovné čáře s kuželem. Opakuje se několikrát za sebou.

Obrázek 4. *Čtvrtkruh úbočný.* Postav základní s kužely ve svisu. Ze svisu kroužíme ku straně pravé; když to jsme učinili, spojíme cvičení to v dvojité, totiž opakujeme to samé v levo, což děláme na před v každou stranu pro sebe a pak hned jedno v zápěstí druhého. Cvičení toto podobá se velmi tvoreni půlkruhu dolenímu, pouze že je přerýváno krátkou zastávkou v dolením bodu. Postavení musíme udržeti při tomto kroužení pevně a vzpřímené, jinak bychom ztratili rovnováhu.

Obrázek 5. *Čtvrtkruh plochý.* Postav základní s kužely ve svisu. Učiníme napřed čtvrtkruh bodu směrem hořením, kdež držíme kužele, načež učiníme čtvrtkruh plochý zevně, točíme totiž v zápěstí levou rukou v levo a pravou v pravo.



Obrázek 5.

Schůze Výk. Výboru.

Protokol ze řádné schůze dne 4. března t. r.

Schůzi zahájil starosta sok. Bělohradský. Nepřítomni byli sok. Červený, Haut a Beneš. Sok. Červený omluven nemocí.

Dopis Plzeňského Sokola nebyl opět řádně stvrzen a má být opět zpět zaslán; oznamoval vyloučení sokolů J. Kubička a J. Hrdiny.

Obrazy sjezdu obdržely sbory sokolské v New Yorku, Detroit, Baltimore a Kewanee. Čtena zpráva sok. Jednoty v St. Louis Mo., a byla přijata. Jednatel má upomenout o plat za Sok. Am. Těl. Jedn. Čechie oznamuje vyloučení Mart. Petrůčka pro neplacení. Dopis Jedn. Blesk přijat, jakož i dopis Těl. Jed. Sokol v místě.

Účet Aug. Geringera za

1. a 2. číslo „Sokola Am.“	\$42.75
zvláštní tabulka.....	50
13 obrázků po 50 ct.....	6.50

úhrnem \$49.75

přiját a má být vyplacen.

Účet jednatele za

expedici „Sok. Am.“ č 1. a 2.	\$5.40
skládání starých listů.....	\$1.20
a kolky na dopisy	38

úhrnem \$6.98

má být vyplacen.

Na vyjednávání stranu platu za tisk s p. Aug. Geringerem zvoleni sok. Bělohradský a Kozel. Jednatel má obeslat sbory by vypsalý jména vhodných sokolů k posláni do

tělocvičné školy. Starý pokladník sokol Kašpar má vepsat do knihy vše inkoustem. Protokoly nezapsané sok. Štěp. Bílkem ob stará sok. jednatel.

Cedar Rapidský Sokol odb. Čten. Sp. zaslal zpět oblek co vzor mu poslaný; tento má být jednatelem uschován.

Příjem oznámen od

Těl. Jed. Sokol v Chicago	\$55.18
” ” ” v St. Louis	\$ 7.60
V. Brat. Sokol v Milwaukee	\$15.87

úhrnem \$75.65.

Vydání 56.73. Schůze ukončena.

„Na zdar!“ Frt. C. Lajer, tajemník.

Hlídka.

* Doba plesů a zábav zimních uplynula a na naši otázku, kolik se nám dostane zpráv, musíme si zase pěkně sami odpověditi že žádných. Možná, že někteří sokolové psali o svých zábavách do listů jiných, což arcit' věděti nemůžeme, neb prostředky naše nejsou takové aby jsme si mohli všechny listy platiti.

* Těl. Jed. Čechie v místě bude odbývati tělocvičnou produkci 23. dubna v síni p. Jos. Bartušky na Wade ul. Sokolici pilně se eviči, aby výkony svými osvědčil svou činnost v evičině.

* Plzeňský Sokol v Chicagu odbývati bude svou druhou tělocvičnou produkci v síni p. Trsa v neděli dne 1 května. V sboru tomto statně počínají si sokolové a proto těši se každý na jich vystoupení.

Adresář Národní Jednoty Sokolské.

Výkonný Výbor Národní Jednoty Sokolské, sídlící v Chicagu, Illinois, schází se vždy v první úteř v měsíci. Úředníci: J. B. Bělohradský, předseda, J. Beneš míst. př., Fr. Lajer, taj., August Volenský, jednatel, Jos. Kostner pokl; dalšími členy výboru jsou: Jak. Padecký, Jos. Fr. Haut, Vác. Červený a Ant. Kozel. Veškeré peněžní záležitosti jakož i dopisy nechť zasílají se na jednatele pod adreseu: Aug. Volenský, 463 South Canal St. Chicago, Ill.

Tělocvičná Jednota Sokol v Chicago, Ill., Ed. Winternitz 74—76 Taylor str.

Ces. Am. Sokol v Chicago, Ill., Jos. Kopta číslo 149 Forquer st.

Tělocvičná Jedn Sokol v New Yorku Fr. Lier, 284 E. 4th. Str.

Sokolská Jednota Blesk v Baltimore, Md., V. Vohyna čís. 9 Milliman Str.

Sokol Clevelandský Camileo Wiesenberger care of M Krejčí, Craton Str., Cleveland, O.

Tělocvičná Jednota v Detroit, Mich, E. Přiborský 604 Antoine St.

Sokol, Odbor Čtenářského Spolku v Cedar Rapids, Iowa, Frant. Bednář.

Česko-Am. Sokol v Kewanee, W, V. Drahovzal

Tělocvičná Jednota Čechie v Chicago, Ills

Fr. Křenek, 59 Augustina Str.

Plzeňský Sokol v Chicago Ills., Lad. Flígl 133 Bunker st.

Tělocvičná Jednota Praha v Cleveland Ohio, Fr. Kozlík 12 Poplar str.

Tělocvičná Jednota Čech v Cleveland, O., Fr. Sluka, 85 Burwell str.

Věrní Bratři Sokol v Milwaukee, Wis., Josef Braum 1288 Vliet St.

Těl. Jedn. Sokol v St. Louis, Mo. Vác. Karel Tríska 1832 Menard Str.