



Entered at the Post Office at New York N. Y. as Second Class Matter.

Předplatné pro členy na rok 50c.
Pro nečleny - - - - - \$1.00
Do Čech na rok - - - - - 3 zl.

NEW YORK, 15. ZÁŘÍ 1889.

Adresa:
„Sokol Americký“, 408 E. 71st St.
New York.

Závody Baltimorské a náš spor.

Závody jednot východních, odbyvané minulý měsíc v Baltimore, odbyty s výsledkem uspokojujícím. Zvláště dlužno zmíniti se o tom, že závody tyto četněji obeslány byly, než oboje předcházející závody okrskové. Při prvních závodech okrsku východního v Clevelandu r. 1885 bylo 21 závodníků, při závodech okrsku západního v St. Louis předloním bylo závodníků 19, letos bylo jich 25. Přihlášeno bylo závodníků 27, dva však v poslední dny před závody odstoupili. Mimo oněch 25 cvičil ještě s sebou Sok. J. Fišer z New Yorku, jenž však mezi závodníky počítán nebyl, poněvadž dle usnešení posledního sjezdu při okrskových závodech mohou závoditi jenom ti, kteří na hlavních závodech vítězi nebyli, kdežto Sokol Fišer při hlavních závodech cenu obdržel. Opatření dotyčné učiněno z toho ohledu, aby i slabším silám poskytnuta se příležitost k závodům, aby na závodech účast bráti mohlo více Sokolů a nejen ustavičně jedni a ti samí známí „championi“. — Úhrnný počet členstva jednot východních jest nyní asi tentýž jako byl r. 1885. Učinili jsme tedy četnějším obesláním závodů pokrok; byloť závodníků tentokráte o pětinu více než před čtyřmi lety. Hlavní zásluha o to náleží ovšem cíle jednotě Dutch-Killské, kteráž, ač na počet slabá (čítáť pouze as 20 členů) vyslala k závodům celou četou (šest závodníků). V tom ohledu postavití ji můžeme všem ostatním jednotám za vzor. Kdyby každá jednot podobně jednala, vypadaly by závody naše mnohem lépe a důstojněji. Při závodech jeví se život náš, zde skládáme zkoušku z toho, jak v mezidobí závodů jsme pracovali. Proto každá jednot měla by obeslati závody co nejčetněji. Pěstování tělocviku jest hlavní prací naší —

bez této práce jednoty sokolské hynou a klesají na pouhé spolky zábavné. Přáli bychom si, aby příštími závody podán byl důkaz o čilejším životě sokolském nejen v některých, nýbrž ve všech jednotách sokolských. —

Hlavní změna při závodech těchto spočívala v tom, že výkony nebyly napřed k nacvičení vypsaný, nýbrž že soudecové až na místě cvičebním je ustanovili. Máme to za opravu dobrou, neboť závodníci nemusí na tři měsíce napřed zanechati cvičení pravidelného a držiti se jenom na výkonech vypsaných, jak dříve se dělo. Za to musí se věnovati cvičení všestranně. A to je, čeho si přejeme a co všem cvičencům dobře poslouží. Stanovy určují, že k závodům okrskovým mají býti ustanoveny výkony nejvýše třetího stupně. Soudecové pak usneshli se, že znamenati budou stupně i provedení číslicí jednou, takže na ustanovený výkon třetího stupně mohl závodník obdržeti při nejlepším provedení pouze 3. — Všimneme-li si číslic v tabulce soudců (již na jiné stránce t. l. uveřejňujeme) na první dva ustanovené výkony, poznáme, že průměrem byly tyto výkony prováděny dobře. Hezký počet trojek značí, že mnohými cvičenci provedeny byly některé výkony bezvadně, jinými se srážkou $\frac{1}{2}$ s malými chybičkami. Je to důkaz o průměrně dobré vycvičenosti našich závodníků. — I oba volné výkony na nářadí znamenali soudecové číslicí jednou, stahnuvše stupeň nesnadnosti a způsob provedení v počet jeden, takže na výkon čtvrtého stupně nejvyšší možné číslo bylo 4, na výkon patého stupně 5. — Považujeme za lepší způsob znakování, kterého užito bylo při okrskových závodech v St. Louis, kde volné výkony znamenány byly číslicemi dvěma, a sice první číslicí stupeň nesnadnosti a druhou způsob provedení. Když tak se děje, po-

zná z tabulky každý, jak nesnadný výkon ten který cvičenec prováděl a jak jej provedl, kdežto z jedné číslice toho vyzkoumati nelze, leč by znamenána byla 5. Tu teprvé víme, že závodník prováděl výkon pátého stupně a bezvadně jej provedl. Vidíme-li však ku př. v tabulce trojku, nevíme, zdali závodník obdržel ji na pouze dostatečně provedený výkon pátého stupně aneb na vzorně provedený výkon třetího stupně. Proto je lepší znamenati volné výkony dvěma číslicemi, abychom v tabulce soudců měli jasný obraz, jak těžké výkony byly prováděny a jak byly provedeny. Při ustanovených výkonech není třeba znamenati stupeň nesnadnosti, poněvadž všichni závodníci vykonávají výkony stejné, jež podrobně jsou ve zprávě o závodech popsány.

Co se týče výsledku při ostatním cvičení, jež dříve mimořádným bylo zváno, můžeme býti rovněž spokojeni. Při skoku do dálky docíleno bylo tentokráte 20 stop, při prvních závodech okrskových 17 stop a 3 palce, při druhých 20 stop a 5 palců; při skoku do výše tentokráte 5 stop 7 palců, při prvních záv. okr. 5 stop a 3 palce, při druhých 5 stop a 8 palců; při skoku o tyči tentokráte 8 stop 5 palců, při prvních záv. okr. 7 stop 3 palce, při druhých 10 stop 1 palec; při šplhání tentokráte 30 stop, při prvních záv. okr. 31 stop, (při druhých se nešplhalo); při vzpírání 50lib. činky tentokráte 22krát, při prv. okr. záv. 45lib. činku oběma pažema dohromady 42krát, při druhých 26 $\frac{1}{2}$ krát; při vzpírání 100liberní činky tentokráte 11krát, při druhých záv. okr. 112liberní činku 15krát. — Porovnáním se nám jeví, že tentokráte na mimořádném nářadí průměrem docíleno výsledků lepších, než při prvních závodech okrskových, že však výsledky ty pozadu zůstaly za závody druhými. Nesmíme však zapomenouti, že při

druhých okrskových závodech účastnili se přeborníci ze závodů hlavních, což tentokrát se díti nesmělo. —

Na jiném místě tohoto listu podáváme tabulku soudečů, aby každý Sokol, jenž o závody se zajímá, poznati mohl, kterak se znamenalo. Neděje se u nás nic skrytého, jako na př. u těl. klubů amerických, kde soudečové oznámí pouze, kdo byl prvním, druhým a t. d. a záznamy podrží si pro sebe. — V příštím čísle přineseme tabulku součtů ze všeho nářadí.

Druhého dne po závodech, 20. srpna, odbývána porada ohledně uklizení sporu v Nár. Jed. Sokolské. Průběh a výsledek porady vyličen jest stručně v protokole, ježž tuto uveřejňujeme:

Baltimore, 20. srpna 1889.

Protokol schůze poradní ohledně uklizení sporu o sídlo

Výk. Výb. N. J. S., odbývané v Baltimore, Md., dne 20. srpna 1889.

V úterý, dne 20. srpna 1889 sešli se všickni Sokolové, kteří přijeli k závodům do Baltimore, pak výbor Sok. Jed. Blesk k společné poradě. Starosta Výk. Výboru Alois Wokal zahájil schůzi a vyložil přítomným účel schůze; na jeho návrh volen předseda a tajemník; předsedou schůze zvolen Sok. Jos. Klečka, tajemníkem Sok. Brodil Jos. — Čteny pak na návrh Sok. Wokala dopisy, které došly co odpověď na vyzvání Sok. Jed. Blesk. Dopisy zaslali: 1. Sokol Štulík, 2. Česko-Am. Sokol, 3. Těl. Jed. Sokol Čech, 4. Sokol Budivoj, 5. Těl. Jed. Sokol, 6. Těl. J. Sokol z New Yorku, 7. T. Jed. Sokol Praha z Town of Lake, 8. Sokol F. Lier, 9. Sokol J. V. Matějka z Chicaga. Později došel ještě jiný list od Sok. Štulíka. Sokol Kadlec Josef vyložil přítomným v delší řeči, proč New-yorský Výk. Výb. nemůže uznat výsledek druhého hlasování, ani druhé to hlasování samo. Sjezd sice předsezval druhé hlasování, ale byl k tomu přimčen na základě nepravdivého udání; proto jest právo na straně Výk. Výb. New-yorského. Aby ale Sokolstvo americké přesvědčilo se o dobré vůli New-yorských, že k vůli dobru celku chtěli by se vzdát svého práva pod jistými podmínkami. On dal návrh, aby se dne 15. října odbýval písemní sjezd v Detroit, Mich. Sokolové nechť volí mezi dvěma městy a sice jedním východním a druhým západním. Návrh jeho byl přijat a přistoupeno k hlasování ohledně těch dvou měst. Z vých. měst navrženo bylo Baltimore a Cleveland. Pro Cleveland hlasovalo 19, pro Baltimore 20 Sokolů přítomných. Ze západních navrženy Milwaukee, Omaha a St. Louis, pro první hlasovalo jich 33, pro druhé 5, pro třetí 1. Na návrh Sok. Wokala má se zaslat Sok. Jednotě Budivoj v Detroit, Mich., opis rozhodnutí schůze a sice Výk. Výborem.

Debat účastnili se hlavně Sokolové: Wokal, Šimek, Kadlec, Jedlička, Hojda, Rejžek a Pavlík.

Josef Brodil, zapisovatel.

V protokole udáno není, kdo ustanoven byl vykonavatelem toho, co v shromáždění se usneslo. Nebyl-li nikdo ustanoven k vykonání přípravných prací, bylo všechno rokování nadarmo a usnesení zůstane jen na papíře. Musí zde být někdo, jenž by v šem jednotám, i západním, dopisy rozeslal a o zodpovídání jich požádal. Odpovědi mají být zaslány do 15. října jednotě Detroitské. Nechť tedy tato jednota, co prostředník, shromážděním ustanovený, všem jednotám dopisy rozešle a vyžádá si jich brzké zodpovídání v každém případě. Dále nechť nezapomíná se na to, aby jednoty byly požádány o hlasování na prohlášení obou voleb výk. výborů na sjezdu za neplatné. Víme, že podobný návrh byl shromážděním v Baltimore podán, však nevíme, byl-li přijat. Věc je to nutná, neboť dokud jedna volba zrušena není, nemůže se druhá právoplatně předsezviti. Žádáme Sokoly, aby v záležitosti této jednali rychle, tak aby brzy byla vyřízena a netáhla se opět několik měsíců.

Neradi dotýkáme se osobností, poněvadž jedná se nám o věc. Někdy ale vyhlnutí není. — Sok. J. V. Matějka ve svých „Chicagských Listech“ uveřejnil delší článek, v němž vši moei opírá se návrhu jednoty Baltimorské, uráží a snižuje jednoty i Sokoly východní a vynáší Chicagské. Hned z počátku dopouští se omylu tvrzením, že „nejvíce příčin k útokům hledali zástupci jednot východních v tom, že prý předseda sjezdu nejednal dle stanov, když dovolil odhlasovaný již návrh vzíti v úvahu.“ Zatím zástupci jednot východních jen mimochodem dotkli se toho, že volba s obyčejným návrhem nemůže se pokládati za věc stejnou, že byla-li volba provedena a nebylo podstatných příčin k rušení její, měla zůstat v platnosti. Hlavní, nač Sokolové východní se opírají, jest pravda a přímé jednání sokolské, jež na sjezdu některými jednotlivci silně byly porušeny, což se zásadami sokolskými v křiklavém odporu si stojí. Ti, kteří zastávají nepravé jednání některých zástupců chicagských, opírají se hlavně na advokátské klíčky, do nichž se však někdy sami zamotají, tak že silně klopýtnou. Sokol Matějka praví nyní, že usnesení sjezdu může být zrušeno pouze dvěma třetinami hlasů. Sokol Layer dříve již podobně se vyjádřil, že je-li návrh na znovuvážení dvěma třetinami přijat, atd. Titíž Sokolové vědí, že návrh na znovuvážení dvěma třetinami přijat nebyl, oni vědí, že vůbec ani o zrušení první volby na sjezdu hlasováno nebylo, to jim však nevádí. Když se jim to vytkne, nechají toho a naražiči zas jinou klíčku, šikov-

nější, a hlásají do světa, že přec jen na straně Chicagských jest právo!

Ku konci praví Sokol Matějka, že „New-yorští dnes zřejmě nahlíží, že prohřešili se na svaté věci sokolské, že uchvátili co jim nepatřilo —“ atd. — Když v jednotě New-yorské jednalo se o přijetí návrhu jednoty Baltimorské, projevíli někteří členové obavu, že snad mohlo by to býti vykládáno odpůrci našimi v ten smysl, jak Sok. Matějka naznačil. S druhé strany vyjádřena zas důvěra, že když práva svého pro dobro celé Nár. Jed. Sokolské se vzdáme a ruku k smíru upřímně nabídneme, nebude nikdo tak hanebně jednat, aby ruku nabízenou s pohaněním ještě odmrštil. Však stalo se. Sokol Matějka jest první, jenž hanebnost tu veřejně slovy přioděl. Smutná to zásluha!

Sokol Matějka ovšem není celé Sokolstvo západní. Od Sokolstva co celku nadějeme se, že k návrhu jednoty baltimorské přistoupí a pravici ku smíru nabízenou přijme. — Tomu naše upřímné „Na zdar!“

Spravedlivá stížnost.

Často naskytla se nám již příležitost upozorniti Sokoly na dobré knihy tělocvičné, jež v Čechách jsou vydávány. Každý náčelník i cvičitel měl by míti všecky tyto knihy po ruce, aby dle potřeby mohl do nich nahlédnouti, nový materiál cvičební sbírat i sebe v theorii tělocviku vzdělávati. Žel, že se tak neděje. Povrchnost u nás převládá v míře úžasné. A že ani v Čechách není to lepší, o tom podává důkaz spravedlivá stížnost, již „Sokol“ pražský uveřejňuje:

Netečnost našich jednot k odborné literatuře jest přímo do nebe volající. Smutný důkaz toho podává knihovna cvičitelů sokolských, kterouž měla se cvičitelům poskytnouti vhodná pomůcka ku vyučování a bohatá zásoba cvičení pro celý rok soustavně i methodicky uspořádaných. Vydání prvního svazku knihovny této, obsahující 100 cvičebních večerů na hrazdě, setkalo se s úplným nezdarem, neboť jen as 15 jednot uznalo za hodné cvičitelstvu svému důležitou pomůcku tu opatřit, ač cena její byla nepatrná — 35 krejcarů. Z nákladu 1000 vyprodáno celkem 150 výtisků. Za to znějí na všech stranách slavnostní fanfáry, jednota za jednotou zve k okázalé slavnosti, jejíž náklad pohltí obyčejně celou hotovost spolkové pokladny. My doufáme, že konečně tento sebeklam ustoupí rozumné práci a proto přes tento nezdár, přes velké ztráty hmotné, vydáváme druhý svazek knihovny té, obsahující sbírku cvičení na koni na šír a co nejdříve třetí svazek, obsahující 100 příkladů cvičení prostných. Cenu obou svazků těch snižujeme na 20 kr.

Tabulka soudců

ze závodů východního okrsku Nár. Jednoty Sokolské,
odbyvaných dne 19. srpna 1889 v Baltimore, Md.

Jména závodníků	BRADLA.												KŮŇ NA ŠÍŘ.												
	Franta Liška				Ant. Kostelák				Jan Beníšek				Franta Liška				Ant. Kostelák				Jan Beníšek				
	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	
T. J. Sokol (New York).																									
1. družstvo: Brodil Jos.	2	1 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	2	1 $\frac{1}{2}$	3	2	2 $\frac{1}{2}$	2	2	3 $\frac{1}{2}$	2	1	3	2 $\frac{1}{2}$	2	2	3 $\frac{1}{2}$	3	
Hampl Václ.	2	2	3 $\frac{1}{2}$	3	3	2	5	3 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2	4 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	2	2	3 $\frac{1}{2}$	4	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	3	4	2	2	3 $\frac{1}{2}$	3	
Hroch Fr.	1	2	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	1	3	3	2	1 $\frac{1}{2}$	1	2	2	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	5	2	1	5	2	2	1	4	4	3	
Jahoda Ant.	2 $\frac{1}{2}$	2	4	4 $\frac{1}{2}$	3	2	5	3	3	2	4	4	1 $\frac{1}{2}$	2	4	3	2	2	4	3	1	1	3	3	
Pokorný Al.	2 $\frac{1}{2}$	2	3	4	2	1	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2	3 $\frac{1}{2}$	4	2	1 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	2	4	1	2	2	3	3		
Šafárik Jos.	1 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	5	5	3	2	3	5	
T. J. Sokol (Dutch Kills).																									
Havlina Vinc.	1 $\frac{1}{2}$	—	3 $\frac{1}{2}$	3	2	—	3	2 $\frac{1}{2}$	1	—	3	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$	2	2	1	2	1	3	2
Soukup Václ.	1 $\frac{1}{2}$	—	2	1 $\frac{1}{2}$	—	1	1	2	1	—	2	2	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	3	2	1	—	1	1	—	2	1	1	
Vančura Fr.	1	1	2 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	—	—	2 $\frac{1}{2}$	1	1	1 $\frac{1}{2}$	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	—	3	3	2	
Vančura Václ.	2	—	3 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	—	2	2	2	—	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	2	1	3	3	
Vančura Al.	2	1 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	1	1	3	2	
Vozáb Fr.	1 $\frac{1}{2}$	2	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2	2	4	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	
T. J. S. Blesk (Baltimore).																									
Neuman Kar.	2 $\frac{1}{2}$	2	3 $\frac{1}{2}$	3	2	2	3	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	3	3	2	1 $\frac{1}{2}$	2	2	2	2	1	1	2	1	1	3	
Primus Ant.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2 $\frac{1}{2}$	2	4	1	2	3	1	2	1	3	2	
Soukup Fr.	1 $\frac{1}{2}$	1	2	2	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	2	1	1 $\frac{1}{2}$	1	2	2	1	1	3 $\frac{1}{2}$	2	1	1	2	1	2	1	3	1	
Veselý Rud.	2	2	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	3	3	
S. Svornost (Morrisania).																									
Beníšek Ferd.	1 $\frac{1}{2}$	2	4	2 $\frac{1}{2}$	2	2	3	2	2	2	5	3	1	2	4	3	1	2	3	2	1	2	4	3	
Zoubek Mat.	2	1 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2	1	3	2	1	2	3	1	1	2	1	—	1	3	1	—	3	4		
T. J. S. Čech (Cleveland).																									
Štíbr Jos.	3	3	3 $\frac{1}{2}$	5	3	2	2	4	3	3	3	5	3	2	4	4	3	2	4	3	3	2	4	5	
T. J. Budivoj (Detroit).																									
Jileček Jos.	2 $\frac{1}{2}$	2	4	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	2	—	3	3	

Jména závodníků	HRAZDA.												KŮŇ NA DÉL.											
	Jos. Kadlec				Viet. Hirshauer				Mat. Truncáček				Jos. Kadlec				Viet. Hirshauer				Mat. Truncáček			
	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.	1. výk.	2. výk.	3. výk.	4. výk.
T. J. Sokol (New York).																								
1. družstvo: Brodil Jos.	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	4	4 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	4	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	5	2	2
Hampl Václ.	2	2	3 $\frac{1}{2}$	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Hroch Fr.	3	2 $\frac{1}{2}$	5	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	2	5	4	3	3	4	4	4	4	4	3
Jahoda Ant.	2 $\frac{1}{2}$	3	5	5	2	2	5	4	3	2	4	4	3	3	5	4	3	3	4	4	4	4	4	3
Pokorný Al.	2 $\frac{1}{2}$	2	4	5	1	1	3	4	2	1	3	4	3	2	5	5	2	2	5	4	2	2	4	3
Šafárik Jos.	3	3	3	4	2	2	3	4	2	2	2	4	3	2	4	5	3	2	5	4	2	2	3	3
T. J. Sokol (Dutch Kills).																								
Havlina Vinc.	2	2 $\frac{1}{2}$	3	3	2	2	4	4	2	2	3	4	2	2	4	3	2	2	5	4	2	2	3	3
Soukup Václ.	2	2	3	3	1	1	3	4	1	1	2	2	2	—	3	2	2	—	4	4	3	—	3	2
Vančura Fr.	2	2	3 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	1	2	4	4	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1	4	4	4	1	2	1
Vančura Václ.	2 $\frac{1}{2}$	1	3 $\frac{1}{2}$	3	2	2	4	5	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	5	4	2	2	3	3
Vančura Al.	2 $\frac{1}{2}$	2	3 $\frac{1}{2}$	3	3	2	5	5	3	1	4	4	2	2	4	4	2	2	4	5	2	2	3	3
Vozáb Fr.	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	2	5	3	3	2	4	3	2	1	4	2	2	4	5	2	2	4	5	3	2	4	4
T. J. S. Blesk (Baltimore).																								
Neuman Kar.	2 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	1	1
Primus Ant.	3	2	4	4	2	2	4	4	3	2	3	3	2	—	3	3	2	—	3	4	2	—	3	2
Soukup Fr.	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	4	3	2	2	4	3	1	2	2	3
Veselý Rud.	3	2	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3
S. Svornost (Morrisania).																								
Beníšek Ferd.	2 $\frac{1}{2}$	2	2	4	2	2	2	4	2	1	3	2	2	2	3	4	2	2	4	4	2	2	3	3
Zoubek Mat.	3	2	4	3	2	1	4	3	2	2	3	2	3	1	4	3	2	—	4	3	2	—	2	2
T. J. S. Čech (Cleveland).																								
Štíbr Jos.	3	3	4	4	3	2	5	4	3	2	4	3	3	3	5	5	3	3	4	3	3	2	3	3
T. J. Budivoj (Detroit).																								
Jileček Jos.	3	2	4	3	2	1	4	3	3	1	4	4	2	2	4	3	2	2	3	4	2	2	4	3

11119

SOKOL AMERICKÝ

Organ Sokolstva Česko-Amerického.

... Vydává a rediguje Fr. Lier. ...

NÁKLADEM VÝK. VÝBORU NÁR. JEDN. SOKOLSKÉ

... Vychází 15. každého měsíce. ...

NEW YORK, 15. ZÁŘÍ 1889.

Tělocvik ve škole a v našich cvičárnách.

Škola má být ústavem vychovávacím v plném smyslu toho slova, ona má vhodnými prostředky působiti na ducha i tělo žáka. Příroda tvoří člověka jako nerozlučný celek, v němž nalezá se mnoho schopností duševních i tělesných, které potřebují pomůcek, aby se vyvinuly. Vývin všech těch schopností nemá být tedy ponecháván náhodě. Blaho člověka ukládá nám, abychom hledali prostředků, kterými schopnosti v člověku dřímající mohli bychom probuditi a je patřičným směrem vésti.

Během času stalo se, že na vychování tělesné úplně bylo zapomenuto a všechna pozornost a snaha přivracena k vychování duševnímu. Proto naše veřejné, ba i soukromé školy nejsou ničím více, než ústavy, kde pouze jedna část bytosti lidské, duše, se pěstuje. Za tělocvik přece nemůžeme považovati chůzi do školy a ze školy a skotačení dětí ve dvorkách školních v prázdných chvílích mezi vyučováním.

Naše poměry společenské vyžadují velké duševní vzdělání. Duchaplný trpaslík má větší význam a váhu než duševně zakrnělý obr. V obojím však shledáváme, že vzdělání naše ubírá se cestou nepravou. Dejme obru duševní vzdělání trpaslíka a tomuto opět tělesné vzdělání a zdraví obra — a oba se sobě vyrovnají, však oba budou šťastnější a světu prospěšnější.

Naše škola však nejen že ujímá se pouze duševního vzdělání dítek našich, ona i vývinu tělesnému překáží. Dítka naše po mnoho hodin každodenně ve škole bez hnutí seděti musí a k tomu ještě volný čas přistřihuje se jim ukládáním úloh, jež doma pracovati nuceny jsou. Nebylo by jenom skutkem spravedlnosti, aby škola, když dítka i ve volném čase zkracuje, poskytla jim náhradu přiměřeným cvičením tělesným ve škole? Zajisté že ano. A škola sama by tím získala. Všichni paedagogové nám povědí, že cvičení tělesná na schopnosti duševní příznivý, osvěžující mají vliv. I jeden z nejlepších myslitelů a paedagogů našich česko-amerických, prof. L. Klácel, častěji nám připomínal starý výrok římského učence Juvenala: „Mens sana in corpore sano.“ (V zdravém těle zdravý duch.) My však

žádáme od vzdělání tělesného, aby nejen ku zdraví a síle těla přispívalo, nýbrž aby také učilo každého, jak má všech sil svých upotřebit, my žádáme, aby učinilo jej obratným a odhodlaným, aby dalo mu pevnost a přítomnost ducha, smělost a vytrvalost. Ono má zvykat každého na společnou práci a podřízení se nutnosti. Člověk tělesně i duševně dobře vychovaný vyplní své místo, ať v rodině, v povolání svém neb v životě veřejném, vždy lépe, nežli člověk, jemuž dostalo se vzdělání buď jen duševního neb jen tělesného.

Že tedy vzdělání duševní se vzděláním tělesným ruku v ruce kráčetí má, že oboje tvořiti má harmonický celek, jenž na žádné straně ostrou hranou by neurážel, jest, tušíme, z uvedených důvodů patrné.

Přejeme si, aby vzdělání úplného, tělesného i duševního, dostalo se nejen jednotlivcům, nýbrž aby bylo údělem cečku. Musíme se tedy obrátiti k ústavům, které vzděláním všeho lidu se zabývají, a od těch musíme žádati, aby věci se ujaly, aby to, co posud zanedbávaly, nahradily. Škola má být tím, čím doposud není: má být vychovatelkou celého člověka, těla i ducha. — Obecnost ukládá nám jisté povinnosti. Má se tedy také starati o to, bychom povinnostem těm dostáti mohli.

Víme, že uplyne ještě mnoho let, než na ústavech veřejných, zvláště zde v Americe, pěstovati se bude vzdělání tělesné tak, jak by se pěstovati mělo. Proto však, aby dříve se tak stalo, měl by každý z nás v kruhu svém šířiti náhled, že nutno jest, aby veřejné školy samy zaváděly vzdělání tělesné. Není nás mnoho, je nás hlouček malý, však každý jednotlivec v případné době může dobré myšlenky posloužiti. —

Tělesné vzdělání dá se přirozeně jen cvičením těla docíliti. A tu opět nesmíme cvičiti jen jednotlivé údy, nýbrž stejně celé tělo. Kdybychom oddali se cvičení jen jedné části těla, nedospěli bychom k výsledkům, jaké dobré vzdělání tělesné vyžaduje. Tak nevyhoví vzdělání tělesnému, kdybychom pěstovali pouze veslování, kdybychom oddali se pouze jízdě na koni neb velocipedu, běhu, rohování aneb šermu. Vzdělání tělesné musí býti všestranné, má-li býti cíl dosažen, musí býti takové, jak je nám tělocvičná soustava ukazuje a v přehojné míře nabízí. Z té soustavy musí učitelé neb vychovatelé vybrati a sestaviti to, co pro tu kterou třídu dle stáří a schopností se hodí, zrovna tak jako rozvrhuje se ve školách učení dějepisu, zeměpisu atd. —

Všimněme si nyní našich tělocvičných škol. Nalezneme zde soustavný výběr a rozvrh cvičení pro družstva rozličného stáří? Jest zde cvičeno tak, jako ve škole se učí jednotlivým předmětům? Působí zde cvičitel přímo na všechny žá-

ky a jsou všichni stále pod jeho dozorem a vedením, jako se to děje ve škole? O výběru a rozvrhu cvičení není tu ani památky. V ostatním není to ani o mák lepší. A přece mělo by se žactvo našich tělocvičných škol rozdělit na třídy, jako ve školách veřejných se děje a každé třídě vytknouti na celý běh určitý cíl. Jest to otázka velké důležitosti, o níž se mezi námi až dosud málo jednalo, poněvadž tělocvik u nás teprve na prvním stupni vývinu se nalezá. Věc ta jest velmi důležitá a nesmí pouštěti se se zřetele, chceli-li naše tělocvičné školy zdokonaliti a k plné platnosti je přivesti.

Seberme pečlivě látku, která pro žáky se hodí. Učíme rozvrhy pro celé období cvičební, pro každou třídu zvláště. Nezanedbávejme cvičení společná, jako jsou prostocviky, cvičení s tyčemi, kužely, činkami, pochody atd. Přidejme občas tělocvičné hry. Vytkněme ku konci běhu jistý cíl. Je-li cvičenec slabý a ku konci běhu za ostatními pozadu zůstane, nechme jej opakovat a zvláštní zřetel na něj mějme. Nesvěřujme cvičení jednotlivých tříd žákům pokročilejším. Je to zlořád, který rozhodně měli bychom odstraniti.

(Dokončení.)

Naši cvičitelé.

„Potřebujeme dobrého cvičitele“, bývá často výrokem slabších jednot. „Kdybychom měli dobrého cvičitele, jinak by to u nás chodilo“, povzdechnou si členové mnohých jednot. A mají pravdu. I ve cvičárnách jednot silnějších jinak by to vypadalo, kdyby jednoty dotyčné měly cvičitele dobré, sokolské věci oddané. — Za jak důležité považoval Tyrš, tvůrce Sokolstva českého, zřízení dobrého cvičitelského sboru, vysvítá ze slov, jež o něm napsal po smrti jeho Jos. Müller, současník Tyršův a věrný jeho druh: „Proniknut jsa přesvědčením, že zdatný sbor cvičitelský jest zdrojem veškeré účelné a plodné činnosti jednoty, bylo první prací a starostí Tyršovou, organisovati sbor tento, vytknouti jemu jeho úkol a směr, jimž by se měl bráti. Organizace tato měla a má základ ryze demokratický, panujet v něm bratrská rovnost, zároveň však přísná kázeň; zde neplatí prázdna slova, nýbrž jen plodná práce a žádná liknavost nezůstává bez zaslouženého pokárání.“

Přední péčí jednot, které chtějí vésti život opravdu sokolský, mělo by tedy býti, aby získaly dobré cvičitele. Bude-li jednoty na to dbáti a všemi prostředky toho se domahati, docili toho. Záleží tu ovšem též na dobré vůli členů, kteří čestného a důležitého úřadu toho schopni jsou. Bylo by velmi smutné, abychom takových členů v jednotě nenalezli. Jenom hledat, zkoumat, a jistě jich nalezneme.

Často slyšíme pronášeti úsudek: „Z toho bude dobrý cvičitel.“ Úsudek takový obyčejně vztahuje se k Sokolu, který obtížná cvičení dobře provádí. V mnoha případech jest však úsudek takový úplně klamný. Ustanoven-li Sokol takový za cvičitele beze vší předchozí přípravy, jež potřebna jest každému cvičiteli, nevěnoval-li se sám studiu tělocviku, jest z něho cvičitel špatný. Sám sice dovede dobře cvičit, jiné však cvičit nedovede. Postavíte-li takového cvičitele v čelo posledního družstva, neví, jak by je cvičiti měl a jen v tom zálibu nalezá, když je „strhá“. Ukazuje cvičencům cvičení obtížná, jež tito provésti nejsou s to, poněvadž síly jich aneb spůsobnost tělesná na to nevystačují. Mnozí členové se tím od cvičení odpudí aneb i z jednoty se poděkují a tak jest cvičitel podobný místo k užítku na škodu jednoty. Dostane-li se takového cvičitele družstvu pokročilemu, cvičí je tento beze všeho postupu, míchá všechny druhy cvičení dohromady a nikdy nedovede družstvo své k takové výši, k jaké by dospělo pod cvičitelem skutečně dobrým, t. j. takovým, který odborně vzdělán jest jak v theorii tak v praxi.

Víme dobře, že není nám zde možno vzdělat cvičitele na ten stupeň, jako se to děje na př. v pražské jednotě, však víme též, že dá se mnoho vykonalí, co dosud zanedbáno bylo. — Jednoty nechť zaopatří cvičitelům svým všechny písemné pomůcky, jež k dostání jsou. Není jich mnoho, a proto velký náklad to vyžadovat nebude. Cvičitelům nechť jednotou jest uloženo, aby oddali se s píli studii tělocviku z kněh, aby scházeli se, rokovali o tom, co z knih se naučili, navzájem si vysvětlovali, své náhledy o tom či o nom předmětu si sdělovali. Nechť každý cvičitel sám pracuje písemné návrhy ku cvičením prostným, pořadovým i na náradí, jež pak předloží všem ostatním cvičitelům ve společné schůzce k posouzení. Chce-li jednota mít rádné cvičitele, musí toho dbát, aby vše to se dělo. Cvičitelové pak s láskou přilnouti musí k věci své. Z počátku třeba mnohemu bude se zdáti učení krušným, však později až začátky překoná, bude jej těšiti a on snažiti se bude do naší soustavy tělocvičné, důmyslně našim nesmrtným Tyršem sestromě, úplně vniknouti, všechn ten bohatý material obsáhnouti.

Při vybírání neb volení cvičitelů musí býti jednoty opatrný. Ne každý za cvičitele se hodí. Musí být přihlíženo k spůsobnosti duševní i tělesné, musí být tedy vybrán člen, který snadno chápe, který má dobrou paměť a který zároveň má tělo, jež v pružnosti a síle na vyšší stupeň než obyčejný vypěstovati se dá.

Konečně musí být cvičitelům častěji připomenuto, aby s cvičenci zacházeli vlídně, aby neodráželi je hrubostí, jako

se dosti často stává. Každý člen má právo žádati, aby cvičitel slušně s ním zacházel, a tento stále míti má na paměti, že cvičenci jsou jeho bratři a proto má jim chybu, dopustí-li se jaké, po bratrsku vytknout a trpělivě vysvětlovat, jak by se chyb vystříhati mohli. Takovému cvičiteli jsou pak cvičenci vděční a mají jej ve vážnosti. Kázeň ovšem musí být, však té dá se docílit bez hrubosti.

Jak ve cvičirně tak i při veřejném vystoupení mají být cvičitelé ostatním členům vzorem. Mají se chovati důstojně, zároveň však skromně.

Vychování dobrých cvičitelů, zřízení dobrého sboru cvičitelského stojí mnoho práce. Chceme-li však někam dospěti, pracovat musíme. Nuže, pracujme!

H l í d k a.

— Výk. výbor objednal pro všechny členy Nár. Jed. Sokolské pamětní spis „Výprava Sokolstva do Francie.“ Spis rozeslán bude Sokolům co příloha k č. 12. „Sok. Am.“ a bude zajisté každému Sokolu vítaným dárkem vánočním, jenž na mnoho hodin poskytne mu příjemné zábavy. Spis bude míti 30 stránek textu, jenž doplněn jest velkým počtem zdařilých vyobrazení. Druhé vydání, jež objednáno, obohaceno bude vyobrazením třetího družstva závodníků, kteří do Paříže byli vysláni.

— Časopis „Sokol“ pražský vydal právě knížku „Cvičební večery na koni na šíř.“ Pro cvičitele jest knížka ta znamenitou pomůckou, neboť cvičení ta sestavena jsou tu dle druhů i dle stupňů neshadnosti. Viděli jsme mnohokrát cvičitele před koněm státi a rozmýšlet se, jaký „kousek“ má družstvu svému okázati. Mnohdy se též stává, že cvičitel řekne: „Já už nevím, co bych vám ukázal — cvičte volně „kousky“. — Těm nedostatkům odpomůže se, když cvičitel vezme si knížku k ruce. Ona nejen zbaví pohodlného cvičitele rozpaků, co by měl družstvu předcvičiti, ale uspoří i práce cvičiteli pilnému, který před cvičením přemýšlí o výkonech, které by měl družstvu předcvičiti a v mysli je sestavuje aneb znamená na papír. — Cena knížky (jež tvoří druhý svazek knihovny cvičitelů) naproti prvnímu svazku („Cvičební večery na hrazdě“) skoro o polovici snížena. Prodává se nyní za 20 kr. Cena prvního svazku nyní rovněž na tento obnos snížena. — Knížky objednat lze pod adresou: Časopis „Sokol“, Praha, Bohemia, Europe.

— „Plzeňský Sokol“ v Chicagu odbýval letos m. m. jako již po několik let dříve pěší výlet do Riverside. — Nyní je to snad jediná jednota sokolská, která podobné výlety odbývá. Jednota new-yor-

ská minulá leta také několik výletů podobných odbyla, však v loni a letos nějak to usnulo. A přece podobné výlety soukromé, pěšky na venkov konané poskytnou členstvu nejlepší zábavy bratrské a při tom i zdraví užitečné.

— Těl. Jed. Tyrš Cedar Rapids Sokol poslední dobou, co týče se počtu členstva, značně vzrostla. Počet členů její v jediném roce se zdvojnásobil; čítá nyní přes 100 členů, kdežto před rokem, právě v tuto dobu, čítala 54 údů.

— Dne 8. září pořádala Těl. Jednota Sokol v Omaze veřejné cvičení, jehož účastnily se též jednoty z Wilber a Crete, jež vyslaly po jednom družstvu o 7 členech. Sokolky provedly prostoevik a cvičily na koni na šíř, záci cvičili na koze, Sokol Pecival, cvičitel jednoty omažské, kroužil kužely. Před cvičením pronesl p. Tom. Čapek delší řeč, v níž poukázal na prospěch plynoucí z pěstování tělocviku a vybízel jednoty nesdružené, aby k Nár. Jed. Sok. přistoupily. Řeč jeho s pochvalou byla přijata. — Cvičení v každém ohledu se zdařilo. — Wilberské Sokoly vedl býv. člen jednoty new-yorské, br. Jos. Šimeček, Creteské br. J. B. Jeništa.

— Z „Pokr. Záp.“ dovidáme se, že nová jednota sokolská nalezá se na Turkey Creeku, nedaleko Wilber, Neb.

— Podivný úsudek asi utvořili si čtenáři Baltimorského „Sunu“ o českém tělocviku po přečtení zprávy, již při příležitosti závodů jmenovaný časopis přinesl. Je to míchanice pravdy a výmyslu, jak ji buď mozek zpravodajův vykouznil aneb jak ji někdo, cvičení našeho neznalý, zpravodaji našeptal. V první své části je dosti správná, v druhé ale jest to hotový nesmysl. Zpráva v překladu zní takto: „Česká tělocvičná jednota cvičí členy své zvláštním spůsobem a i účel má zvláštní. Všecka práce tělocvičná cílí pouze k tomu, aby každé osobě v jednotě dostalo se fyzické síly, obratnosti a zdraví. Nečiní se žádných pokusů o překonání dřívějších výsledků, a žádný nemůže zůstat členem, kdo jednou účastnil se profesionálních závodů. Spůsob cvičení jest jednoduchý a jest vykonáván v družstvech před cvičitelem. První cvičení jsou pro paže a nohy; pak cvičenci položí se na ruce a prsty u nohou, tělo majíce napnuté, a lezou po podlaze rukama, kdežto nohy táhnou za sebou. Tento pohyb vyvinouti má sílu v zádech a prsou. Pak následují pohyby na hrazdě a bradlech, na koni, běh a skok. Když je po cvičení, vezme se studená lázeň, tělo do sucha jest vytřeno, načež alkohol jest vtírán do kožních dírek a tělo opět osušeno. Pak napije se cvičenec dobrého piva. Při všem svém trainování Čechové jedí co se jim líbí a zdržují se pití vody, namísto níž mírně pijí pivo.“

Léčba hypochondrie cvičením.

Dle článku prof. Idelera Dr. Radim Krejčí.

V naší době setkáváme se s chorobami, které hlavní vznik svůj vzaly ve zchoulostivější povaze lidské, ve způsobu života a v zápasu těžkém o bytí neb nebytí. Setkáváme se nyní častěji s osobami duševně neb tělesně zeslabenými, které velmi snadno podléhají různým vlivům, a přístupné jsou snadno chorobám, jaké u lidí normálních obvykle nepozorujeme.

V přední řadě jest to hypochondrie, která jest metlou lidí vedoucích nehybný a stejnotvárně nudný život, kterým organismus svůj oslabují a půdu tím připravují zhoubné této chorobě.

Hypochondrie vzniká z bázně před různými nemocemi. Představa některé nemoci podporována zvýšenou fantasií, vznítí zárodek této choroby a ona pak svými mnohotnými rameny zachvacuje celou bytost.

Že skutečně velikou úlohu zde hraje jenom představování, pozorovati můžeme, že lidé úzkostliví při pohledu na člověka stíženého padoucníci, sami stížení bývají křečemi. Jsou známy případy, že všechny chovanky pensionátů neb klášterů pohledem na křečovitý záchvat jedné spulchovanky zachváceny byly stejnou chorobou. Jest to tak zvaná psychická nákaza, která původ má v mocné síle napodobovací a v živé představě.

Podobně jest známo, že živá představa kousnutí vzteklým psem i usmrtila. Mnohého medika zahvalo od studia věd lékařských, že v přednáškách vykládané příznaky chorob velmi úzkostlivě na sobě domněle si představoval — a tím způsobem se domníval, že trpí těmi nejruznějšími nemocemi, které jenom existují.

Mnoho příkladů by se dalo uvést, kde dokázati by se mohlo, že domnělá choroba vznikla jenom intensivní představou.

Nesmíme se domnívati, že beze všeho účinku jest obrazností vzniklý strach před nějakou chorobou. Neustále na mysli tkvící představa bázně před onemocněním a ustavičně napjatá fantasmie, která líčí člověku pestrými barvami všechny útrapy a bolesti obávané choroby, otrásá různými vlivy oslabeným nervstvem takovým způsobem, že konečně člověk podlehne a propadne úplně svým hrozným domněnkám.

Člověk následkem neustále jednotvárného zaměstnání, klidu nevzrušeného žádným tužením těla, obtíženým starostmi o vezdejší chléb, velmi snadno podlehá různým vlivům a oslablé jeho nervstvo stává se východištěm všemožných chorob.

Jedenkrát již vzniklá obava jako chiméra se zvětšuje a jelikož strach má oči hrozná, stává se, že ubožák každou nepatrnou věc ve své fantasmie zvětšuje ku kolo-

sálním rozměrům, a nejnepatrnější, nahodilé příznaky za tu nejtěžší chorobu prohláší.

Hypochondr poněkud zrychlený tlukot srdce pokládá za skutečnou vadu srdeční, tlak v krajině žaludeční za příznak počínající rakoviny žaludku, nával krve ku hlavě za předzvěsty blízké mrtvice, každé oslábnutí svalstva za počínající ochrnutí neb odumření některé končetiny a tak dále.

Poměr mezi skutečným neb domnělým onemocněním a bolem nad tímto není u hypochondra nikdy ve stejném poměru. On zcela odevzdává se bolu nad domnělými chorobami a mysl jeho zaujata jest jedině obavou a strachem před smrtí. Žádná jiná představa nevstupuje mu na mysl, nežli ta, která se týká jeho vyčíslené choroby. —

Není tedy divu, že každé dřívější zaměstnání, všechno dřívější snažení hypochondra omrzí a on stává se jenom otrokem svých chorobných představ a otravuje život nejen sobě ale i svému okolí nejbližšíma a domnělá svá muka ve skutečnosti vyličeje lékaři, který se mnohdy marně namáhá bojovati proti jeho dětin-ské obraznosti. — Jak docela jinak chová se člověk normální, stížen-li jest nějakou chorobou! Ten hledí pevnou myslí vstříci budoucnosti a mnohdy i blížíci se smrti zmužile podstupuje; jinak ovšem hypochondr, jehož nervstvo i duševní organismus postrádá oně statečnosti a zmužilosti, kterouž se musí každý smrtelník ozbrojiti, aby v zápasu životním všem nárazům vzdorovati mohl.

Největší příležitost pozorovati domnělé, fantastické choroby vzniklé bujnou obrazotvorností, má lékař v ústavu choromyslných. Tu některý ubožák se domnívá býti ze skla, a následkem toho bojí se svého těla dotknouti, jiný domnívá se, že nemá žádných vnitřností, jiný, že nemá srdce neb mozku atd. a můžeme si ovšem pomyslet, v jakém strachu se ubožák ten nalezá, když myslí, že jedním chybným krokem, neb neopatrným pohybem se neúplný jeho organismus na vždy rozpadne.

Ovšem podobné příznaky hypochondrie, s jakými se stýkáme v ústavech pro choromyslné, mají obvykle vážný podklad a jsou známkou těžké postupné choroby mozkové. Charakteristickým jest při těchto hypochondrických představách, že jsou velmi bizarního rázu a velmi nepravděpodobné neb i úplně nemožné a tím poukazují, že do jisté míry jest již autokritika a intelligence chorého porušena a že jsou jenom vedlejším příznakem jiné vážné choroby.

V jiných případech hypochondrie však není základní chorobou těžké onemocnění mozku, nýbrž jenom neodůvodněný strach a fantastické představy.

Z tohoto úkazu vyplývá, že lékař hlavně musí hleděti odstraniti původní příčinu, totiž strach nemocného a získati si důvěru jeho. Lékař, který dle toho se neřídí, marně se namáhá mnohonásobného netvora hypochondrie přemoci, neboť znič-li jednu hlavu, jeden symptom, narůstá ihned deset nových.

Taktéž úplně marným jest léčení hypochondra různými letkvy a prášky. Podaří se snad na poprvé některý příznak zahnat a tím na nějaký čas si důvěru hypochondra získati, obvykle však trvale domnělé obtíže se nezničí a naopak po nějakém čase opět s větší vahou vystoupí, takže hypochondr hledá pomoci jinde. —

Tím způsobem obchází „ve zdraví nemocný“ od lékaře k lékaři a sužuje je svou nedůvěrou v opětne uzdravení se tak dlouho, až konečně žádný lékař není ochoten domnělou jeho chorobou se zabývati. Po bezúspěšném hledání pomoci lékařské hledí se hypochondr léčení sám. A jak bizarní jsou choroby jeho, tak pestré jsou též prostředky, kterých proti smyšlené své chorobě používá. Konečně ani tato svépomoc nic není platná a hypochondr vleče se bídně životem, zakoušeje nesčíslná muka své domnělé nemoci.

Jest tedy ze všeho toho zřejmo, že podobné léčení jednotlivých příznaků ničeho nevzpomáhá, a že jedině zničení strachu před chorobou, to jest získání sebedůvěry má léčebný úspěch.

Ze zkušenosti tisícileté víme, že cvičení těla nejen toto utužuje proti všem možným vlivům, nýbrž i mysl v křepkém těle osvěžuje a neohroženou činí, je tedy cvičení jediným prostředkem proti bázlívému duchu a zesláblému tělu.

Cvičení musí se ovšem postupně prováděti, rázem chtěti strachem zastřenou mysl prolomiti, není možno. Dobře jest známo, že pozvolným cvičením se celé tělo sesílí, odvaha a mysl vzmuží.

(Dokončení.)

Zprávy z Čech.

(Chovanci důstojnické tělocvičné školy) v Novém Městě Vídeňském podnikli koncem min. měsíce po velocipedech cestu do Prahy a navštívili hromadně tělocvičnu Sokola Pražského. Přítomní právě členové cvičitelského sboru a pokročilí cvičenci provedli před nimi celou řadu krásných cvičení na hrazdě, bradlech, koni na šír a skok do dálky, začez se jim od hostů dostalo lichotivého uznání. Všichni vyslovili se o úpravě tělocvičny a vyspělosti členstva pochvalně a přáli jednotě k těmto úspěchům.

(Cvičitelský kurs) zahájen 1. srpem o 6. hodině večer starostou české obce sokolské dr. Podlipným u přítomnosti odboru cvičitelského české obce sokol-

ské a cvičitelského sboru Sokola pražského v tělocvičně Sokola pražského. Po zahájení kursu podrobili se posluchači zkoušce cvičební na hrazdě, bradlech a koni na šif a dle výsledku zkoušky této zařazení posluchači do družstev jim přiměřených. Vyučování v celku řídí náčelník Sokola pražského br. Kožíšek. Cvičitel dr. Scheiner přednáší denně od 7 do 8 hodin ráno o dějinách a významu tělocviku a Sokolstva, od 8—9 hod. volné cvičení na náradích za řízení cvičitele bratra Pechana. Od 9—10 hod. ráno přednáší o anatomii asistent anatomie na české universitě pan dr. Beneš. Večer vyučuje se v sudé dny (v úterý, ve čtvrtek a v sobotu) od 6—7 hod. ve družstvech dle soustavného pořadu, od 7—9 hod. cvičení ve družstvech dle pořadu methodického. Vyučování toto řídí cvičitelé Sokola pražsk. V liché dny v pondělí, ve středu a v pátek (přednáší náčelník Sokola pražského Kožíšek) od 7—8 hodin večer o soustavě a methodě tělocviku sokolského, od 8—9 hodiny vyučuje prakticky vedení cvičení prostných a pořadových. Vyučovací řád pro posluchače kursu jest velice přísný a stanoví za hlavní podmínku rádného vyučování svědomitou návštěvu přednášek a cvičení. Pomůcky vyučovací, zejména pak bohatá knihovna archivu všesokolského, fotografie, rytiny doplňující přednášky o dějinách tělocviku, praeparáty lékařské sloužící výkladům anatomickým, valně přispějí k důkladnému a všestrannému vzdělání posluchačů kursu. Po ukončení kursu cvičitelského vydají se posluchačům vysvědčení a to buď za úspěch velmi dobrý aneb dobrý. Z jednot sokolských přihlášení následující posluchači: Jan Pánek z Bráníka, Josef Živnička z Domažlic, Tom. Sládek z Jindř. Hradce, Václ. Elgert z Chrudimi, Frant. Štiller z Karlína, J. Kinčl z Libně, A. Nevole z Valaš. Meziříčí, Josef Červený z Michle, Jan Balcar z Plotiště, Jan Sýkora z Příbrami, Josef Tobolář z Čáslavi, A. Moelzer z Hory Kutné, K. Marvan z Hradce Král., F. Kudrnáč z Pardubic, J. Oppl z Radotína, J. Müller ze Slaného, K. Vinopal z Opavy, J. Burda ze Střešovic, A. Kraus z Hroch. Týnce, J. Čížinský z Vamberka, J. Frencl z Vídně. Mimo to ohlásily ku kursu evičence své Sokol v Nov. Benátkách, Duchcově a Novém Bydžově. Dále přihlásili se učitelé pan Ant. Kašpar z Telče, pan F. Konrád z Tejnky a pan J. Brož z Prahy. Pražský „Sokol“ pořádal dosud 2 kursy cvičitelské a to s rozhodným úspěchem. Z druhého kursu vyšlo na padesát cvičitelů, kteří dnes působí zdárně ku prospěchu věci sokolské buď v jednotách sokolských aneb na školách středních a obecných. V jednotách sokolských jest tělocvičně vzdělaný učitel hlavní podmínkou cíle a vytrvalé činnosti sokolské a čím více takových cvičitelů vychová si česká

obec sokolská, tím více sesílí uvnitř a vzmohutní na venek. Nejen však Sokolstvo těžiti může z těchto kursů cvičitelských, ale také tělocvik školský; vždyť známo, že učitelé tělocviku na školách středních snad na nepatrné výminky vyučování byli v tělocvičnách sokolských v názvosloví, v soustavě a methodě sokolské. Jsme přesvědčeni, že letošní kurs, první, který česká obec sokolská pořádá, dojde skvělého výsledku.

Různé zprávy.

Velké závody odbývala „Amateur Athletic Union of the United States“ v sobotu, dne 14. září na Travers Islandu. Více než 200 závodníků z celých Spoj. Států i z Anglie jest přihlášeno. Mimo několika běhů závodilo se ve vrhání kladivem a toušem, ve skoku o tyči, ve skoku vysokém a dalekém, v přetahování provazem a v jízdě na bicyclu (dvě míle). O výsledku zmíníme se příště.

Na humbug Amerikáné si potrpí. V minulých dnech přinášely všechny americké listy dlouhé zprávy, že Graham a po něm Brodie propluli vodopády Niagarské. Jich odvážná a nebezpečná cesta dopodrobna líčena, popisovány zevrubně do těch nejmenších nepatrností Grahamův sud a Brodieho gumový oblek, do nichž dali se uzavřít, líčeny pocity, jakých při pádu a plavbě divokými víry zažili — a konečně ze všeho toho vyklubal se ohromný humbug, neboť se dokázalo, že jeden ani druhý vodopády nepropluli. Graham dává se ukazovat v museu (a za to si dá ovšem dobře platit) a Brodie tržní peníze ve svém hostinci, kamž se na něj sportové chodí dívat.

Veslaři. Benson M. Levy, člen veslařského klubu „Nonpareil“, podnikl ve člunu plavbu z New Yorku do Albany (as 100 mil) po řece Hudsonu. Dne 22. srpna vyplul a dne 29. srpna do Albany přirazil. Celkem vesloval 30 hodin 32 min. V loni táž cesta trvala mu 36 hod. — J. W. Park a B. E. Huneker z Filadelfie veslovali o závod v Eaglesmere 26. srpna. Vzdálenost obnášela půldruhé míle. Vítězem stal se Huneker, jenž soupeře svého předstihl o dvě délky člunu. Závod trval 8 minut 36 vteřin.

Šli na návštěvu. Pět členů turnéřské jednoty „Bloomington“ (Heinemann, Zeisser, Wieland a Offenheiser pod vedením náčelníka Langholze) vyšlo si v neděli odpoledne, 8. září, na návštěvu jednoty do Newburgu, 58 mil od New Yorku. Vyšli ze 155. ulice, večer dorazili do Yonkers, kdež přenocovali, v pondělí večer dorazili do Tarrytownu a v úterý byli v Newburgu. Ve středu vydali se zase na zpáteční cestu v prudkém dešti, který konečně je přinutil, že ve West Point museli vsednouti do vlaku.

Plavec. H. S. Clark plovat od 5. ulice v Hoboken do South Beach dne 26. srpna. Doploval na místo za 4 hodiny 45 minut.

Veslařské závody o světové předsádky odbývány byly 8. září na Temži v Londýně. Závodníky byli Kanadan O'Connor a Australan Henry Searle. Po březích řeky a na mostech shromáždilo se na sta tisíce diváků. Dráha závodu vyměřena od místa zvaného Putney k Mortlake, vzdálenost obnášející skoro 5 mil. Z počátku zdálo se, že zvítězí O'Connor, neboť byl po několik minut u předu, však brzo jej Searle předstihl a O'Connor ku předu se již nedostal. Searle doplul k cíli za 22 minut 42 vteřin, O'Connor o 20 vteřin později. Searle jest mladík 23letý, postavy prostřední, trochu přitloustlý. O'Connor čítá 26 let. Jest o něco vyšší a hubený. Porážku svou přičítá tomu, že byl vysílen přílišným trainováním.

D O P I S Y.

New York, dne 9. září 1889. — Jednota naše uvázala se v důležitou práci, k níž třeba součinnosti všech členů. Zmínil jsem se již několikráte, že potřebovali bychom vlastní tělocvičny, dobře zařízené, v níž bychom byli doma, z níž nikdo nemohl by nás vypovědět ani všík veliké nepřijemnosti nám působit, v níž mohli bychom dobře mládež naši českou vychovávat a každému příležitost k tužení těla poskytnout. Leč ve velkém městě jako jest New York, potřebí k zřízení podobné budovy mnoho peněz — kteréž nemáme. Jednota naše sestává výhradně z dělníků a malo-obchodníků, kteří při nejlepší vůli potřebnou částku k postavení tělocvičny věnovati nemohou. Není tu též žádných mecenášů českých, kteří z lásky k lidu svému větší sumu by věnovali. Je tu sice několik Čechů bohatců, však ti jsou odrodilci, kteří k Čechům se nehlasí a raději na německé podniky přispívají. Proto nuceni jsme obrátiti se na širší obecnost, aby k postavení české tělocvičny přispělo, a k obchodníkům, kteří s českým obecnstvem obchod vedou.

Jednotou zvolen již před časem fondní výbor, který o získání fondu ku postavení tělocvičny starati se má. Prostřednictvím tohoto fondního výboru vydala nyní jednota sbírací listiny, jež všem členům rozděleny s patřičným vysvětlením v řeči české i anglické. Každý člen sám nějakou částku podle své možnosti na listinu má upsati, již může složit buď hned, aneb do Nového roku splatit. Každý člen fondního výboru obdržel několik listin s jmeny členů, jimž je doručil. Na tyto listiny každý člen jednoty příspěvky od krajanů a malo-obchodníků sbíratí má. Pro velko-obchodníky zvolen výbor zvláštní, jenž s různými malo-obchodníky, kteří od velko-obchodníků a továrníků zboží odbírají, k těmto dojíti a o příspěvek požádati je má. Příspěvky odváděti se mohou v každé půlměsíční schůzi, jež připadá na třetí pondělek v měsíci, účetnímu fondního výboru. Obchodníkům poskytnuta zvláštní výhoda tím, že který přispěje na tělocvičnu nejméně 25 dollary, bude zaznamenán na zvláštní tabuli v tělocvičně vyvěšené a odporučen přízni Sokolů a jich přátel. Jistá část příspěvků již sebrána, i máme naději, že tímto způsobem aspoň tolik seženeme, abychom koupiti a zaplatiti mohli staveníště, když k tomu hotovost naši, obnášející půltřetího tisíce dollarů, přidáme. Až budeme míti staveníště svoje čisté, bez dluhů, pak to již půjde

snadněji ku předu. Tim způsobem snad přece domůžeme se důstojného stánku Sokolstva českého v New Yorku. Uvědomělé občanstvo zdejší nahlédnutí musí, že konáme to nejen pro sebe, ale pro celou českou veřejnost, neboť žádný z nás, členů nynějších, až někdy s jednotou loučiti se bude, nevezme ničeho z budovy té s sebou, nýbrž všichni zanecháme ji krajanům našim, aby z ní stejný prospěch měli a ji hojně používali.

V sobotu, dne 31. srpna, pořádali jsme druhý náš pic-nic v pěkně upraveném Washington Parku. Den byl krásný, že ani lepšího jsme si přáteli nemohli, poněvadž ale agitace byla slabá (nebyly žádné předběžné listky v prodeji, ani žádný průvod pořádný nebyl), nebyla též návštěva valná. Prodáno u vchodu něco přes 600 vstupenek. — Při té příležitosti zmíniti se musím o zvláštní přízni, jakou nám věnují zdejší „New Yorkské Listy.“ Nebylo u nás nikdy ve zvyku a není též u jiných spolků, zvátí zvláště zpravodaje českých listů k zábavám našim, poněvadž víme, že dostatečně jim známo, kdy a kde zábava naše se odvíjí, a když na ni přijdou a prokážou se, jsou vítáni. Na první pic-nic jsme tedy zpravodaje českých listů nezvali; ve výboru o tom vůbec ani jednáno nebylo. Za to „New Yorkské Listy“ nás pokáraly. Dobrá. Na druhý pic-nic jsme tedy zpravodaje „New Yorkských Listů“ pozvali a poněvadž žádných předběžných listků jsme neměli, abychom jeden z nich zpravodaji zaslali mohli, připojil tajemník, aby zpravodaj u vchodu pozváním se vykázal. To zase nebylo „New Yorkským Listům“ vhod. Nyní už nevíme, co máme dělat. Nepozveme je — dostanem. Pozveme je — dostanem zas. Mezi členy mluví se o tom, aby příště poslán byl pro zpravodaje „New Yorkských Listů“ kočár. —

Dne 6. září po dvouměsíčních prázdninách zahájeno opět cvičení zkouškou za příčinou rozřídění členů do družstev. Bude se opět cvičiti v obou cvičiřnách, v hořejší i dolejší. — Náš cvičitelský sbor pod novým náčelníkem, Aug. Tesařem, se zreorganizoval a učinil dobrý počátek. Hodlá pořádati přednášky a rozpravy o tělocviku, jimiž by se cvičitelové vzdělávali. V neděli dne 8. t. m. za přítomnosti 15 cvičitelů a čekanců přednášel br. Jos. Kadlec o rozvrhu a postupu cvičení na nářadí dle Tyršových „Základů tělocviku.“ — Vytváří-li cvičitelský sbor na této dráze, dospěje zajisté ku zdárným výsledkům.

Dne 14. září pořádá dram. odbor jednoty naší Šubertovo drama „Jan Vůrva“ na velkém jevišti v Lexington Ave. Opera House. Poněvadž piší dopis před provedením představení, nemohu o jeho výsledku podati zprávu, však přál bych si, aby aspoň finančně byl výsledek dobrý, poněvadž výnos případně má fondu na postavení tělocvičny. — Na zdar! K. R.

Závodníkům z 3. okrskových závodů, odbývaných v Baltimore, Md.

Výbor na tělocvik Nár. Jed. Sok. po prohlédnutí listin soudců shledal, že pořad závodníků, jak uveřejněn byl v min. čísle t. l., jest správný. V součtech nalezeny byly sice některé chyby, jež však na výsledku ničeho nemění, neboť i po opravě zůstává pořad stejný. — Diplomy budou v tyto dny vítězům rozeslány.

Výbor na tělocvik N. J. S.

Rádné schůze výkonného výboru.

New York, 9. září 1889.

Schůze zahájena starostou, br. Al. Wokalem u přítomnosti 8 členů. — Schází Sokol Kar. Ransburg (podruhé). Jednateli uloženo, by totéž oznámil jednotě morrisanské. — Zápisky po přečtení přijaty. — Předloženy a přijmuty účty soudců, předáka a zástupce pořadatele listu k závodům baltimorským. — Těl. Jednota Sokolská z Westfield sděluje, že nechce připojit se nyní k N. J. S. za příčinou roztržky, jaká v ní panuje, a slibuje připojiti se, jakmile bude spor urovnán. Dopis přijat. — Sokolové pražští nabízejí spis „Výprava Sokolstva do Francie“ za mírnou cenu co přílohu k časopisu „Sokol Am.“ Nabídka přijata a usneseno objednatí jmenovaný spis pro všechny členy Nár. Jed. Sokolské. — Zpráva výboru na tělocvik o závodech baltimorských přijata. Usneseno, by jednatel diplomy vypsal a vítězům rozeslal. — Na to schůze ukončena. F. Lier, zapisovatel.

Příjem.

Přenos z poslední schůze \$ 985.71
Příjem žádný.

Vydání.

Tiskafí „Sok. Am.“ za č. 8. r. XI.....	28.00
Expedice „Sok. Am.“ č. 8. r. XI.....	1.25
Sokolu Jos. Kadlecovi, soudci při okrskovém cvičení v Baltimore, jízdné a čas..	15.50
Sokolu Janu Pavlikovi, předákovu, jízdné a čas.....	15.50
Sokolu starostovi, zástupci pořadatele „S. Am.“, jízdné a čas.....	15.50
Sok. M. Trunečkovi, soudci, jízdné a čas	15.50
„ J. Beníškovu, „ „ „ „	15.50
„ V. E. Hirshauerovi, soudci, čas.....	5.00
„ Ant. Kostelákovu, soudci, čas.....	5.00
„ Fr. Liškovi z Detroit, soudci, jízdné a čas.....	43.00
Sokolu Fr. Lierovi za natištění pravidel k závodům a jmen jednot a závodníků na listiny soudců.....	4.00

Úhrnem 163.75

Příjem \$ 985.71

Vydání 163.75

Zbývá v rukou pokladníka. ..\$821.96

Jos. Wocel, jednatel.

Knihy a časopisy redakci zasláné.

„Sokol“ pražského vyšlo redakci br. J. E. Scheinera čís. 8. r. XV. s následujícími obsahem: Léčba hypochondrie cvičením. — Prostná župní cvičení. — Feuilleton: „Tug of war.“ — Cvičení prostná se 100 příklady. (Pokračování.) — Kroužení kužely. (Pokr.) — Zprávy slovanské: Z Chorvátska. — Věstník župní a spolkový. — Rozvrh těl. hodin pro cvičence od 9—12 let. — Různé zprávy. Všem bratřím doporučujeme vřele časopis tento, z něhož hojně i důkladně poučení čerpati

mohou a jenž podá jim i hojnost zajímavých zpráv o činnosti a životě našich bratří v Čechách. — Předplatné na rok obnáší \$1.25. Adresa: Časopis „Sokol“, Praha, Bohemia, Europe.

Výprava Sokolstva do Francie ku XV. sjezdu Unie gymnastů francouzských v Paříži dne 9. a 10. června 1889. — S přispěním jiných upravil Dr. Josef Scheiner, redaktor „Sokola.“ — Ve spisu vylíčeny plyným vypravováním udalosti, jež výpravu sokolskou a pobyt bratří našich ve Francii provázely. Text protká jest hojnými obrazy čistě provedenými. Jak na jiném místě sdělujeme, objednal výk. výbor pro všechny členy Nár. Jed. Sokolské spis tento. Poněvadž však víme, že i mnozí krajané naši, ne-Sokolové spis tento by si přáli, sdělujeme, že cena jednotlivého výtisku obnáší 20 kr., při objednávce 50 neb 100 výtisků čítá se jednotám sokolským po 15 kr. Objednání lze pod adresou: Časopis „Sokol“, Praha, Bohemia, Europe.

„Przewodnik gimnastyczny „Sokol“ organ towarzystw gimnastycznych.“ Vychází v polovici každého měsíce ve Lvově. Předplatné s poštovní zásilkou na rok pro Ameriku 5 franků. Administrace: Ulica Czarnieckiego L. 2.

„Telegraf“, týdeník, věnovaný zájmům Čechů baltimorských. Předplatné na rok: \$1.50; do Evropy \$2.00. Adresa: V. J. Šimek, 932 N. Broadway, Baltimore, Md.

„Duch Času“ obrázkový týdeník, vycházející co příloha pol. denníku „Svornosti“ a týdeníku „Amerikána“; předpl. na „Amer.“ \$2.50 na rok, s „Duchem Času“ \$3.50. Na „Ducha Času“ předplácí se \$2.00 ročně. Adresa: Aug. Geringer, 150 W. 12th st., Chicago, Ill.

„Pokrok Západu“, politický týdeník. Předplatné i s velkou 16stránkovou přílohou románovou a s premií \$3.00 na rok. Do Čech předplácí se \$4.00, bez přílohy a premie \$3.00. Adresa: „Pokrok Západu“, Omaha, Neb.

„Rodina“, belletristický týdeník 16stránkový, vydávaný co příloha k pol. týdeníku „Slavie.“ Předpl. \$2.00 na rok; „Slavie“ s „Rodinou“ \$3.20; do Evropy \$4.50. Adresa: „Slavie“, Racine, Wis.

„Domácnost“, ilustrovaný týdeník, formát foliový, 16 stránek. Předplatné na rok \$2.75, na půl roku \$1.50; do Evropy na rok \$3.25. Adresa: A. Novák, 372 Milwaukee st., Milwaukee, Wis.

„Dennice Novověku“, časopis politický, orgán bratrstva Č. S. P. S. (Česko-Slovanských Podporujících Spolků) vychází každý čtvrtek. Předplatné \$3.20 na rok, \$1.60 na půl roku. Adresa: V. Šnajdr, 1198 Broadway, Cleveland, O.

„Nová Doba“, týdeník politický a hospodářský, vychází redakci F. K. Ringsmutha (Jar. Květenkýho) ve Schuyler, Neb. Předplatné \$2.00, do Evropy \$2.80 ročně. Adresa: „Nová Doba“, Schuyler, Neb.

České osady v Americe. Měsíčník pro české vystěhovalce a zaoceanské krajany. Vydavatel a redaktor Jos. Pastor v Hamburku. — V listě tom sneseny jsou zajímavé i poučné zprávy a články nejen pro přistěhovalce ale i pro osadníka staršího. — Předplatné na rok 1 dol., jednotlivá čísla 10 ctů. V Americe objednatí lze u p. L. J. Paldy, 243—2nd St., Cedar Rapids, Ia.

ADRESÁŘ NÁRODNÍ JEDNOTY SOKOLSKÉ VE SPOJENÝCH STÁTECH.

VÝKONNÝ VÝBOR: Starosta Al. Wokal, náměstek Jos. Kadlec, jednatel Josef Wocel, tajemník Fr. Lier, pokladník Ant. Polák. Další výbor jest: Kar. Ransburg, Josef Brodíl, Jan Pavlík a Josef Strnad. — Veškeré záskyky tétož výboru se týkající nadešly budtež: Jos. Wocel, 225 Seventh St., New York, N. Y. — Schůze odbývají se každé 2. pondělí v měsíci.

TEL. JED. SOKOL, New York; jednatel J. Janáček, 25 Ave. A.

SOKOLSKÁ JEDNOTA BLESK, Baltimore; jednatel V. J. Šimek „Bohemia“ Broadway & Barnes St.

TĚL. JEDNOTA BUDIVOJ, Detroit, Mich.; jedn. Jos. Krejčí, 628 Antoine St.

S. J. SVORNOST, Morrisania; jedn. K. Ransburg, 3470—3rd Avenue, N. Y. City.

JED. TYRŠ CEDAR RAPIDS SOKOL, Cedar Rapids, Ia.; K. Mojžíš, 190 12th Av.

T. J. SOKOL, Dutch Kills, L. I. C.; A. Wokal, 1 Skillman Av., cor. Hunter Av.

T. J. S. ČECH, Cleveland, O.; taj. Jan Prošek, 3 Burwell Ext.