



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. ŘÍJNA 1889.

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

Činní členové.

Je to přece jen podivná věc s těmi našimi stanovami. Nalezá se v nich celá hromada článků snad jen k vůli tomu, aby mohly býti přestupovány. Nejvíce pak hřeší se proti těm článkům, které jednají o činných a nečinných členech, a přece jsou to články nejdůležitější, na jejich plnění neb neplnění záleží, má-li dotyčná jednota býti jednotou sokolskou ve skutečnosti aneb jen dle jmena.

Vyskytne-li se nějaká sporná otázka, o níž členové dohodnouti se nemohou, vytáhnou se stanovy a tu nastane debatování o jednotlivých slovech a větách, které táhne do nekonečna. Mnohý Sokol, který již je na věčnosti a který za svého života stanovářskou litanií dělati pomáhal, musel by se v hrobě obracet, kdyby vědět mohl, jak jeho dobře promyšlené paragrafy výmluvnými Sokoly jsou vykládány a přeručovány a jak konečně vzdor všem paragrafům dohodnouti se nemohou třeba o sebe nepatrnější věci.

Dojde-li však na články, které jednají o činných a nečinných členech, tu stojíme před knihou sedmerou pečeti zapečetěnou; jsou tu tak pěkně sestavené články, které zrovna k studiu vybízejí, jak nejlépe daly by se obejít, aneb aspoň tak vyložit, že vlastně každý oSokol, který někdy pootvřenými dveřmi do cvičírny jenom nos vstřelil, jest činným. Ba dalo by se to snad i tak vyložit, že ten, který při dramatickém odboru kulisy pošupoval aneb ten, který při výletu pěveckého odboru dostal se po velké tahačce k tomu, že mu dovoleno nésti roh, má též nároky na název činného člena.

Spolkářská vášeň mezi námi Čechy americkými jest známa. V několika větších městech založeno bylo bez potřeby

několik sokolských jednot vedle sebe. A v těch jednotách zase tvoří se odbory, které mají vlastní své úředníky, ba mnohdy i vlastní zábavy pořádají, které nezřídka bývají příčinou, že zábavy jednotou pořádané potkají se s úplným nezdarem, poněvadž Sokolové na svých odborových zábavách dosti mají. V některé jednotě, jejíž členové zvláště na odborářství si potrpí, nalezneme pěvecký, dramatický, trubačský, míčový, a kdo ví jaký ještě odbor. Všichni členové těchto odborů činí nároky na název členů činných a chtějí, aby od cvičení byli osvobozeni. Člověk by myslel, kdoví jak jsou členové odborů těchto činní, však přihlédneme-li blíže, k úžasu svému seznáme, že ten či onen odbor jest jenom bludičkou, která jen v příznivé době slabě zakmitne světlem, jež po bývalé slávě odboru zbylo. Někdy také odbor vši činnosti zanechá a existuje jen dle jmena. Nikoho tu není, kdo by kontroloval odbor a zaznamenával činnost členů jeho. Poskytují tedy odbory v mnohých případech schovávačku lenochům. V některých jednotách mají právo hlasovací jenom činní členové. Však tu bývá obtíž zjistiti, kdo skutečně činným členem jest. Hlasuje třeba člen, jež členové cvičící ve cvičírně nikdy ani nespatrieli a jež vůbec neznají. Protestují proti jeho hlasování. Ten však dokazuje, že jest členem toho kterého odboru a že právo hlasovací má. Vytkne-li se, že celý odbor činným není, nastane dlouhá debata, jež k žádnému cíli nevede. Pak obyčejně nechávají se hlasovati všichni členové, ze strachu, že podobná debata mohla by se opakovati a že by ani času nezbylo na vyřízení nutných záležitostí. Po takové schůzi obyčejně hodně pozdě odcházejí členové rozmrzelí domů.

Zdá se, že to činné a nečinné členství našich jednot jest nezhojitelnou bole-

stí, která upřímné Sokoly stále bolí. Zajisté pak nepřispívá to k oživení našich tělocvičen. Slovem „činný“ vyrozumívá se ovšem tolik, že člen, který názvu toho chce užívati, má pracovati na některém z úkolů, jež jednota si vytkla; nieméně považujeme za činného člena toho, který jistý čas aneb do jistého stáří cvičil. Obyčejně ale pouze asi jedna třetina neb ještě méně členů ku cvičení povinných tělocvik pěstuje a ostatní úzkoštlivě tomu se vyhýbají.

Uznávám s radostí, že pěvecký odbor při jednotě dobrá jest věc ku pěstování milého našeho zpěvu českého a řeči mateřské. Jiná jest však otázka, zdali má Sokol, jenž jednou týdně zpívá, omluven býti ve dvou cvičeních aneb zdali vůbec nemá se od něho žádati, aby cvičil, jenom z té příčiny, že zpěvákem jest?!

S dramatikou má se to podobně. Ba někde i ochotníci prisvojují si velikou zásluhu a na cvičící členy s patra pohlížejí. Členy jedné z větších jednot sokolských, která siň svou vlastní, bylo mi dokazováno, že svého času bylo to jenom provozování divadelních představení, které jednotu při životě udrželo. Ovšem na to nepomysleli, že kdyby byli tu píli a práci věnovali tělocvik a všemi silami o jeho povznesení se zasadili, že by to bylo pak pěstování tělocvik, které by je bylo před úpadkem zachránilo a nad to že by byli lépe úkolu svému vyhověli. —

Proč nedáme si do stanov články, které aspoň by mohly být plněny — vždyť přece každý při přijímání svém slovem i podpisem zavazuje se stanovy plniti — aneb jsou-li články stanov dobré, proč úředníci jednot nedbají na to, aby byly též prováděny? Každá polovičatost jest člověku na pořádek zvyklému protivna a zajisté že tím i dobří členové se kazí, neboť

vidí-li člen, že jiní zrovna tak dobře jmenem Sokol se honosí nic nepracující, vidí-li, že stanov docela nedbají a povinnosti své neplní, aniž by byli úředníky jednoty za to k zodpovědnosti pohnáni, stává se také nedbalým a straní se práce, nemá-li dosti mravní síly a lásky ku věci sokolské, která na nikoho se neohlíží a k práci nás pudí. — Ba takoví poloviční Sokolové mívají začasté v jednotě velkou váhu, ponevadž dobře cvičiti umí — jazykem. Co jiní jednotě tichou, plodnou prací prospívají, takový mluvka před veřejností se napařuje a ta ubohá veřejnost svatosvatě je o tom přesvědčena, že on jest jedním z hlavních sloupů jednoty a kdyby padl, že by celá jednota padla s ním. Zatím může si jednota gratulovati, když takového would-be Sokola se zbaví. (Viz: Bělohradský.)

Bylo by na čase, aby v našem spolkovém životě pomýšlelo se na opravy. Dle mého náhledu stačilo by pro začátek, co zde jsem uvedl, t. j. abychom obmezovali přílišné odborování, aby žádnému odboru nebylo dovoleno pořádati zábavy na vlastní pěst a na jméno jednoty; nechť pěvecký a dramatický odbor jest zaměstnán co zábavní výbor jednoty; bylo by to vděčné pole pro oba odbory.

Pak mělo by být přísně dbáno toho, aby za činné členy považováni byli jenom ti, kteří cvičí aneb kteří jistý čas cvičili. Vyjadřuji zde zajisté náhledy velkého počtu Sokolů a proto jenom na nich záleží, aby v jednotách o provedení naznačených oprav se zasazovali. Přílišné odborování a pochybné činné členství musí z řad našich vymizeti. C. W.

Léčba hypochondrie cvičením.

Dle článku prof. Idelera Dr. Radim Krejčí.

(Dokončení.)

Důležitým jest při tělocviku léčebném tužiti tělo stejnoměrně, neboť v první řadě se jedná o opětné získání zrušené rovnováhy, jak tělesné, tak duševní. Cvičení jednostranné má za následek, že některý ústroj tělesný na úkor jiného se vzmahá a celku nejenom že neprospívá, nýbrž škodí.

Rozumí se samo sebou, že v první řadě musíme získati důvěru pochybovačného hypochondra v tělocvik. Obyčejně rozbíjí se všechno úsilí přemluvit hypochondra ku cvičení o to, že on se domnívá, že jest již ke všemu neschopným, a že nikdy již ničeho nedokáže. V tom případě někdy úskok se strany lékaře, někdy vytrvalá a nezlomná vůle mnoho zmůže.

Anglický lékař Sydenham vyléčil hypochondrii stíženého preláta, který se domníval, že již nikdy nepovstane a že v krátkém čase s životem se rozloučí, jízdu na koni. Z počátku mohl nemocný jenom několik kroků na koni ujetí a to ještě

podporován jsa sluhou; den ode dne přidáváno kroků, až konečně po čtvrt letě i míle ujel a tím způsobem úplně se vyléčil.

Prof. Ideler též dva nemocné, kteří se domnívali, že na celém těle jsou ochrnutí a z lůžka ani povstati nemohli, cvičením postupným vyléčil.

Z počátku musíme se spokojiti jenom s docela malými pokroky; a musíme velmi opatrní býti a všechny příznaky, které nemocný následkem cvičení na sobě pozoruje a nám sděluje, bedlivě vyšetřiti.

Seznáme, že někdy odpor nemocného proti cvičení a nářky jeho, zakládají se jenom na zchoulostivčlosti jeho, a že nemají žádného hlubšího podkladu; někdy však mají značný význam a mohou i proti pokračování v tomto způsobu léčení mluvit. Hypochondrové někteří trpí skutečnými návaly krve ku hlavě, někdy tísni na prsou, neb tlukotem srdce, a tu může se státi, že úsilovnějším cvičením stupňují se tyto příznaky ve značné míře, a mohou i býti úplnou překážkou ku dalšímu cvičení. V takových případech musí léčení tělocvikem a léčení léky jíti ruku v ruce.

Bohužel pravdou jest, že doposud nezískal si tělocvik úplně oprávněného místa v léčbě a že daleko častěji se sahá ku prostředkům povrechním a jenom na oko působícím, místo ku zdravému a rozumnému cvičení těla a musí tudíž někdy lékař i lsti použití, aby svého nemocného ku jakémusi pohybu neb cvičení přiměl. Tak vypravuje se, že slavný Boerhaave, který v léčení měl jistého hypochondra, a dlouho žádného úspěchu nemohl se dodělati, ježto nemocný nijak tělesně se namahati nechtěl, tím způsobem vyléčil, že namluvil mu, že musí nyní jeti ku slavnému učenci do Bordeaux, který mu zajisté pomůže. V Bordeaux hledaného učence nemocný ovšem nezastihl a Boerhaave omlouval se mu písemně, že se zmýlil, a že slavný ten muž se nalezá v Římě, aby tedy nemeškal tam za ním jeti. Avšak ani tam učence nebyl k nalezení, a tak se stalo, že dle dríve již usmysleného plánu Boerhaavea, nemocný celý svět projel — ale vrátil se po roce úplně zdrav domů.

Při provádění léčebného tělocviku nesmí lékař nemocného ani na okamžik se zřetele spustiti, neboť, jak již výše podotknuto bylo, mohou některé skutečné choroby tělocvikem se jenom zhoršiti a tím další cvičení úplně zameziti. V některých pak případech, kde hypochondrie zastírá těžkou chorobu mozkovou, jest cvičení ovšem velmi málo platno. V ostatních pak případech — kde lékař nezlomnou vůlí tak daleko již přivedl hypochondra, že tento vidí jak cvičením sil mu přibývá a jak příznaky hrozné jeho choroby mizí, — má tělocvik výtečný účinek léčebný. V takových případech musíme velmi obe-

zřetně hleděti k tomu, aby nemocný cvičil pozvolna a postupně, aby snad přehnaným úsilím nehleděl nemocný rázem se sebe setřásti chorobu; neboť tím způsobem mohlo by se přihoditi, že náhodile vzniklé obtíže po úsilovném cvičení mohly by úplně důvěru nemocného v tělocvik zvrátiti a opět uvrhnouti jej v dřívější žalostný stav.

V případech rozumného pěstování tělocviku, jakožto prostředku léčebného, může se tento značných úspěchů dodělati, a lidi těžkou a jinak neléčitelnou chorobou stíženě, která ovšem podklad svůj má jenom ve fantastickém představování a neodůvodněném strachu před možnou nemocí, opětně životu úplně navrátiti. Záleží ovšem vždy na vtipu lékaře, jak vše si zařídí a jak obratně získá důvěru svého nemocného pro tento způsob léčení.

Různé zprávy.

Slavnost otevření nové síně německého Central Turn-Vereinu v New Yorku. V sobotu, dne 12. října měli turnéři němečtí v New Yorku velký svátek. Slavili otevření velké, nádherné síně, o níž nejrozšířenější anglický list, „New York Herald“ praví, že jest to nejlépe a nejvkusněji zařízená síň tělocvičného spolku nejen zde v Americe, ale i ve starém světě. — Cvičební sál, který jest 50 stop široký a 105 dlouhý, opatřen jest nejlepším nářadím tělocvičným. Kolem sálu, jenž jest 28 stop vysoký, zřízena jest galerie pro běh. Kolem sálu cvičebního nalezá se šatny s dlouhými řadami skříní, střelnice s dvěma terčemi, 200 stop dlouhá, sál šermířský, parní a sprechové lázně a plovárna 75 stop dlouhá a 16 široká, do níž čerpána jest slaná mořská voda z východní řeky zvláštními čerpadly. Nad tělocvičnou nalezá se dvanáct tříd, sál pro modelování, světnice pro vyučování rozličným odborům průmyslu, sál pro kreslení a místnosti pro školní radu, učitele a výbory. Nejvýše jest velký sál s jevištěm. Na střeše zřízena železná platforma s níž pěkná jest vyhlídka na New York. Náklad na budovu rozpočten byl původně na půl milionu dolarů, vystoupil však výše než na tři čtvrtě milionu. Stavba trvala dva roky. — Slavnosti otevření síně účastnili se mimo členů Central Turn Vereinu všechny turnéřské jednoty newyorské, četné deputace několika jednot vůkolních, střeleckých a pěveckých sborů a pozvaní hosté. Večer jmenovaného dne shromáždili se účastníci slavnosti ve staré pronajaté místnosti Central Turn Vereinu v 77. ul. a ve vůkolních ulicích. Odtud uspořádán byl pochodňový průvod do nové budovy, jež nalezá se v 67. ulici mezi II. a III. Ave. Zde očekávali je na stup-

ních budovy, obklopeni hodnostáři města a různých spolků, předseda stavebního výboru, Jakub Ruppert, první mluvčí jednoty, soudce Ch. J. Nehrba a stavitel, A. Wagner. Účastníků průvodu bylo na tři tisíce. Když průvod stanul a hudba přehrála, promluvil stavitel Wagner kratší případnou řeč a odevzdal klíč k budově předsedovi stavebního výboru, jenž opět podal jej mluvčímu jednoty. Ten po promyšlené řeči otevřel dveře a v témž okamžiku všechny místnosti jako kouzlem jasně se osvětlily. V celé budově zavedeno jest elektrické osvětlení. Na to prohlásil mluvčí formálně, že budova jest otevřena. Nyní zahájen pochod do budovy. Četný výbor jednoty domácí ujal se hostů a prováděl je všemi místnostmi od přízemí až do velkého sálu tanečního v nejvyšším patře, kde hlavní část slavnosti toho večera byla odbývána. Pro celé to množství byly v sále a sousedních místnostech připraveny stoly a sedadla a hosté obslouženi chutnými jídly a nápoji. Slavnost zde zahájena řečí mluvčího Nehrbase, jež přijata s hlučným souhlasem. Na to zapěl pěvecký sbor slavnostní hymnu, již k příležitosti té složil člen jednoty, druhý mluvčí, Jakub Heintz a k níž nápěv opatřil turné M. A. Ward. Po zpěvu následovaly řeči a přípitky jiných turnéů a hostů a pak zpěvy turnéřské. Druhý den, v neděli, pořádán byl odpoledne hudební koncert, k němuž pozvány též dámy (kterých v sobotu přístupu neměly). Večer pořádáno bylo veřejné cvičení žáků.

Závody „Amateur Athletic Union“, o nichž zmínili jsme se v minulém čísle, odbyty dne 14. září za velkého účastenství obecnstva na Travers Islandu. Anglické listy tvrdí, že již po mnoho let neměli jsme zde tak skvělých závodů mezi americkými a cizími athlety, jako byly tyto. Úspěch závodů přičítá se hlavně spojení obou nejmočnějších jednot atletů amerických (Amateur Athletic Union a National Association of Amateur Athletes), jež po dlouhý čas byly spolu v nepřátelství. Deštivé počasí předcházejících dnů vzbuzovalo vážné obavy, že snad závody nebudou se moci ani v ustanovený den odbývat. Však právě na ten den se vyjasnilo a místopředseda New York Athletic Clubu, Schuyler, s celou armádou dělníků dokázal pilnou práci započatou při samém východu slunce, že cvičiště octlo se do odpoledne ve stavu dosti obstojném — ve stavu aspoň o padesát procent lepším, než kdokoliv doufati se osmělil. — Vzdor nepříznivému počasí byla návštěva ohromná. Celá flotila parníků převážela obecnstvo z New Yorku na Travers Island. Veliké tribuny v brzku naplnily se diváky obojího pohlaví. Celé cvičiště pěkně bylo upraveno. Kapela 42. pluku rozjařovala závodníky i diváky pěknými

skladbami. Program přerušen byl na chvíli silnou prškou, jež na štěstí brzo se přehnal a v závodech pokračováno. Athleti, ač promoklí a zkrehlí, vytrvali. — Největší napnutí spůsobil zápas Sidneye Thomase s J. P. Coneffem, v běhu pětímílovém. Oba jsou dobří athleti a výborní běžouni. Thomas jest Angličan, Coneff Američan, člen Manhattan Athletic Clubu. Thomas, jenž má pěknou postavu a pohyby gracesní držel se stále v předu, až na poslední kruh („lap“), kdy Coneff jej předstihl a první k cíli dospěl. Thomas, na nějž prý škodlivě účinkovala cesta přes moře, klesl vysílením v náruč svých přátel ještě dříve nežli cíle dostihl a proto byl prohlášen za druhého Young, jenž o několik kruhů byl pozadu, kterýž ale pátou míli dokončil. Young však druhou cenu odmítl a trval na tom, aby dána byla Thomasovi; sám pak spokojil se cenou třetí. — Jiný zajímavý zápas, kde host z Anglie šťastnějším byl, odbýval se mezi E. L. Stonem z Ulverstonu, z Anglie, A. Schroedrem členem New York Athletic Clubu a Quinnem, členem Manhattan Athletic Clubu, ve skoku o tyči do výše. Ston nechal oba své soupeře daleko za sebou, skočiv lehce a elegantně deset stop šest palců. Schroeder byl druhý s 9 stopami 6 palci, Quinn třetí s 9 stopami. Ston potom ještě vykonal skok jedenáct stop. Tentýž má nejlepší „record“ v Anglii, kde skočil jedenáct stop sedm palců. Zde v Americe obnáší nejvyšší skok o tyči jedenáct stop a pět palců, jež učinil H. H. Baxter, člen New York Athletic Clubu. Závody čet odbývány tím způsobem, že každý první vítěz pro svou četu získal 5 bodů, druhý tři body a třetí jeden bod. Tím způsobem obdržel Manhattan Athletic Club 46 bodů, New York Athletic Club 31, Staten Island Athletic Club 25, New Jersey Athletic Club 14, Detroit Athletic Club 13, Pastime Athletic Club 7, Ulverston Cricket Club (Anglie) 5, Schuylkillská námořnická Athletic Association z Filadelfie 5, Amherst College 3 a Columbian Club z Washingtonu 1. — Velkým překvapením pro členy New York Athletic Clubu bylo, že Manhattan Athletic Club dobyl první místo. Ostatně bylo toho ještě více, co členy klubů a přátele jich překvapilo. Athleti, na které s jistotou počítáno co na vítěze, podlehli, a jiní, dosud širším kruhům málo známí, vynikli. Tak na př. tvrdilo se, že na vítězství v běhu stoyardovém nikdo jiný naději nemá než Westing aneb Copland. Zatím odnesl vítězství J. Owen ml. z Detroit, doběhnuv cíle o yard napřed. Tentýž zvítězil v běhu 220yardovém, kde Westing byl třetí. Jiný Detroitan, F. J. Du Charme, vyznamenal se v běhu s překážkami a byl by zajisté zvítězil, kdyby byl při sedmé překážce neupadl a tak se neopozdil. V běhu mílovém budil pozornost Wells z Amherst College

lehkostí a neunavností, s jakou běhal. Když dokončil míli, nebylo na něm pozorovati žádné únavy, kdežto George, jenž zvítězil, byl skoro bez sebe. Jízda dvoumílová na bicyclech byla tuším zápasem mezi Taxisem, Bowmanem a Cristem. Drželi se všichni stejně, až teprve poslední kruh rozhodl, kdy napnutím všech sil zvítězil W. W. Taxis. — Při vrhání šestnáctiliberní koule zvítězil Georg Gray vrhem 42½ stopy. Docíleno též pěkného skoku vysokého s rozběhem. R. K. Pritchard, člen Staten Island A. C. skočil 5 stop 10½ palce, H. L. Hallock, člen téhož klubu, 5 stop 9½ palce, Malcolm W. Ford tu též výšku. Při skoku dalekém též skokani se vyznamenali. M. W. Ford skočil 22 stop 7½ palce, W. Halpin, člen New Jersey Athletic Clubu, 22 stop 2½ palce, E. E. Barnes 21 stop 9½ palce. Při vrhání 56liberního břemene zvítězil W. L. Condon, člen New York Athletic Clubu, vrhem 27 stop 9½ palce; druhý byl C. A. J. Queckberner, člen Staten Island Athletic Clubu vrhem 26 stop 9½ palce a třetí J. S. Mitchell, člen New Jersey A. C. vrhem 26 stop 3 palce. V přetahování provazem zvítězil Manhattan Athletic Club, jenž zápasil s New York Athletic Clubem. První tah vyhráli Manhattanští o půl palce, druhý tah zůstal nerozhodnutý a třetí tak vyhráli opět Manhattanští o půldruhého palce. Při vrhání šestnáctiliberní kladivem zvítězil J. S. Mitchell, člen New Jersey Athletic Clubu, vrhem sto jeden a dvacet stop 7½ palce, druhý byl C. A. J. Queckberner, člen Staten Island Athletic Clubu vrhem sto dvacet stop a dva palce a třetí W. L. Condon, člen N. Y. A. C. vrhem sto šestnáct stop a jedenáct palců.

Rychlé plování. E. C. Pinkham ze Stocktonu, Kalifornie, zvítězil dne 16. září nad Albertem Sundstromem z New Yorku v plování na vzdálenost sto yardů. Závody odbývány v palácové plovárně ve Fresnu, v Kalifornii. Pinkham proploval udanou vzdálenost za minutu a 6 vteřin a praví se, že jest to nyní nejlepší „record“ v Americe. V Anglii pro tutéž vzdálenost mají nejlepší „record“ minutu a 5½ vteřiny. Docílil ho J. Haggerty dne 23. září 1889.

Bicyclisti. V Peorii, Ill., odbývali bicyclisti dne 4. října závody. Dva nejvyšší záznamy (recordy) byly předstihnuty. V závodech dvoumílových předstihli A. E. Lumsden a H. R. Winship záznam bratří Bankerů vykonavše zmíněnou jízdu za 6 minut 21 vteřin. Titíž předstihli světový záznam v jízdě mílové, vykonavše ji za 2 minuty 33 vteřin.

SOKOL + AMERICKÝ

Organ Sokolstva Česko - Amerického.

... Vydává a rediguje Fr. Lier. ...

NÁKLADEM VÝK. VÝBORU NÁR. JEDN. SOKOLSKÉ.

... Vychází 15. každého měsíce. ...

NEW YORK, 15. ŘÍJNA 1889.

Výkonný výbor.

Pravili jsme minule, že chybou bylo, že shromáždění Sokolů v Baltimore výslovně neuložilo nikomu, aby jednoty ku hlasování o výkonném výboru vyzval. Známe důkladně jednání ve schůzích jednot našich a víme, že nejedná se o ničem, co schůzi přímo předloženo není, ať písemně aneb návrhem některého člena. V této záležitosti členové co jednotlivci necítí se býti dosti oprávněnými k návrhům a proto čekají, až přijde vyzvání z místa povolnějšího.

Do 15. října měla být záležitost ukončena — a dnes jsme právě tam, kde jsme byli před dvěma měsíci. Podle našeho úsudku minulo shromáždění Sokolů v Baltimore, aby Tělocvičná Jednota Sokol Budvoj v Detroit vykonala všechny práce s touto záležitostí spojené, však opomenulo jasně to vyjádřit. Proto žádáme jmenovanou jednotu, aby neobtěžovala si všem jednotám, i západním, přiměřené dotazy zaslati a odpovědi registrovati. Při tom nechť pamatováno jest na otázku, aby oboje hlasování o sídle výkonného výboru na sjezdu v Cedar Rapids zrušeno bylo.

Cvičení s váhovými stroji.

Nosem krčíváme obyčejně nad vším, čím američtí atleti se zabývají a k vyvinutí sil tělesných užívají. Stává se zřídka, že Sokol tak dalece se zapomene a navštíví některou americkou cvičírnu a učiní-li tak přece, tedy jest již napřed přesvědčen o povznešenosti našeho tělocviku nad americkým tou měrou, že ani nepřipustí, aby ve cvičírnách amerických měli něco lepšího než my máme a proto ani práci si nevezme, aby zkoumal účinky rozličných způsobů pěstování tělocviku amerického. Jsem toho náhledu, že tělocvik náš nemáme ohražovati čínskou zdí, přes níž žádná cesta nevede. Zkoumejme všecko bedlivě a co po zralém uvážení dobrým seznáme, toho se držme.

Cvičení kužely nemělo v našem tělocviku též místa, ačkoli je to cvičení velmi vydatné. Teprve návštěvou našich bratří do Čech a do tělocviku českého se dostalo a nyní již v některých jednotách v Čechách se pěstuje.

Kdo navštíví americkou cvičírnu, to-

mu na první pohled nápadna jest dlouhá řada strojů všech způsobů a Sokol s útrpným úsměvem pozoruje ty, kteří od jednoho stroje k druhému těkají a na každém chvilku cvičí. V mysli uvažuje tu početlost. Nač potřebujeme strojů? Naše cvičení prostná přece vyhovují tomu účelu mnohem lépe a mimo to cvičena jsou cvičitelem neb náčelníkem, který své věci dobře rozumí. Naše cvičení s činkami, tyčemi, kužely atd. vycvičí tělo naše tak souměrně, že takovéto stroje by naše tělocvičny jenom zbytečně znešvařily. Tak a podobně zní úsudky všude, kde o tomto předmětu mezi námi se hovoří. Ti, kteří jakživi do americké cvičírny ani nohou nepáchli a kterýmž ani nenapadlo o věci té přemýšlet, bezmyšlenkovitě papouškují úsudky ty dále.

Váhový stroj sestává z pěkného železného stojanu a rozkládacího závaží, kteráž visí na dvou šňurách běžících přes žlábková kolečka. Na koncích šňur nalezájí se rukojeti. Kolečka jsou tak připevněna, že dají se libovolně otáčeti kolem své kolmé osy. Dvě železné hlazené tyče drží závaží ve vykázané dráze. Stojan přiřoubován jest k podlaze a ve výši ramen ku stěně. Jest asi dvě stopy široký a nalezá se as půl stopy od stěny (tak as dlouhá jsou dvě ramena, jimiž ku stěně připevněn jest.)

Smýšlel jsem dříve podobně jako ostatní Sokolové, posledním časem ale seznal jsem, že jsem byl dříve na omylu a přesvědčil se, že cvičením na váhovém stroji dá se docíliti pěkných výsledků. Cvičí a sesilují se zde svaly, které při prostocviku buď úplně nečinnými zůstávají aneb jen málo a nedostatečně jsou zaměstnány. Říkává se často, že cvičení se stroji jest cvičením nudným, duchaprázdným. Naproti tomu tvrdím, že zkušený cvičitel, jenž cvičení na tomtéž stroji řídí, v krátké době cvičence své o opaku mínění toho přesvědčí.

V našem prostocviku neb cvičení s náradím nemáme žádných pohybů, kterými by se tělo právě v tom směru tužilo, jako se tuží cvičením na stroji váhovém. Při cvičení s činkami neb tyčemi provádíme jistá cvičení, aniž bychom jiného odporu přemahati museli, než toho, který nám poskytuje tíže náradí. Při cvičení na stroji váhovém jest nám přemahati ale nejenom odpor způsobený tíží prostou, neregulovanou, nýbrž musíme počítati též s odporem, který vyvinuje se o p a ě n ý m regulováním tíže, s t a h e m. Tímto tahem zcela jiné skupiny svalů se zaměstnávají a vyvinují, než při těchže pohybech v jednoduchém cvičení s činkami. Pozorujme na př. pohyb ze vzpažení do předpažení aneb z předpažení do rozpažení. Na stroji váhovém není pohyb ten pouhým klesáním neb šnutím paží, nýbrž zde musí paže překonávati tíž tahem. A právě na

tahová cvičení, kde by se odpor překonával tahem směry všemožnými při rozličné tíži, jsme chudí. Jedině cvičení s činkami v leže, pak do jisté míry vis na hrazdě a bradlech a vysukování poskytuje nám možnost několik podobných pohybů jako na stroji váhovém provésti. U porovnání ale s všestranností možnou na stroji, jest to takřka ničím.

Cvičení tahem i vzporem, spojené se cvičením nohou a trupu, poskytne nám druh cvičební, jehož výsledky žádným jiným druhem cvičení tak snadno a jistě docíliti nelze.

Nechci, aby mi Sokolové špatně rozuměli. Nejsem proti cvičením prostným, cvičení s činkami neb tyčemi, tvrdím ale, že cvičení na těchto strojích poskytuje nám něco, co jinde nenalezáme, a že zde snadno dosáhneme toho, k čemu jinak jen po velkých obtížích a složitých cvičeních dospějeme.

Cvičení na stroji váhovém hodí se zrovna tak dobře pro muže jako pro ženy a děti obojího pohlaví. Pro ženy cvičení toto zvláště jest dobré, poněvadž mnohé, zvláště mají-li muže za cvičitele, v leže s činkami cvičiti se ostýchají a tak i to málo, co v tomto ohledu mužům prospívá, jim uniká. A jak potřebné jest právě ženám sílení a vývin svalů prsních a v zádech, jest zajisté známo každému cvičiteli, jenž dospěle dívky a ženy cvičil. Zvláště pozorovati to možno při cvičení v kružích a na bradlech, mají-li cvičenky prováděti cvičení v podporu a kmihu. Namítne se třeba, že jednota nemůže si zaopatřiti a vhodně umístiti tolik strojů, aby mohli se všichni cvičící, třeba 50 neb 75 po způsobu prostocviku současně cvičiti. Toho také není třeba. Tyto stroje, je-li jich, dejme tomu, šest, postačí úplně 50 neb 75 cvičencům, neboť cvičení jest dosti namahavé a cvičící mohou se v krátké době vystřídati. V jiném případě může se na stroji cvičiti jako na ostatním náradí, tak že co ostatní družstva cvičí na jiných náradích, jedno družstvo cvičiti může na strojích váhových. Poněvadž váhy dají se dle libosti a potřeby buď zvětšiti neb zmenšiti, mohou se cvičiti současně slabší i silnější s náležitým prospěchem.

Ve vzorně zařízené tělocvičně univerzity Harvardovy v Cambridge, kde cvičitelem jest známý znamenitý odborník, dr. D. A. Sargent, pilně na strojích váhových cvičí a dr. Sargent velmi účinnost cvičení toho chválí.

Co tyče se vydání — a v mnohých jednotách musí být vybojován tuhý boj, jednání se o zakoupení nového náradí — není tak velké, aby každá jednota i jen prostředně silná nemohla si několik těch strojů poříditi. Druh lacinější (A) stojí \$12, druh lepší (B) \$15. Rozdíl mezi stroji jest ten, že při A kolečka ve výši ramen pevně jsou ku stojanu přidělána, kdežto při B mohou se dle libosti as o 2 stopy výše pošinouti, čímž se poskytuje možnost rozmanitějšího cvičení. Vydání tedy na několik těch strojů obnášelo by od \$60 do \$100.

A. S.

**Výkaz úhrnného počtu bodů na náradí hlavním i vedlejším
při závodech východního okrsku Národní Jednoty Sokolské,
— odbývaných —
dne 19. srpna 1889 v Baltimore, Md.**

| Jména závodníků. | Hrazda. | Kůň na dél. | Bradla. | Kůň na šíř. | Úhrnem | Skok daleký. | Skok vysoký. | Šplhání. | Břemena | | Skok o tyči. | Úhrnem ze všeho cvič. | Čety celkem | |
|------------------------------------|---------|----------------|---------|----------------|--------|-----------------|-----------------|----------|---------|-------|-----------------|--------------------------|----------------|--|
| | | | | | | | | | 100lb. | 50lb. | | | | |
| T. J. Sokol (New York). | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. družstvo: Brodil Jos..... | 37 | 34½ | 23½ | 28 | 123 | 5 | 2 | — | 11 | 5 | — | 146 | 987½ bodu | |
| Hampl Václ..... | 31½ | 39½ | 36½ | 34 | 141½ | 17 | 4 | 2¾ | 5 | 2 | — | 172½ | | |
| Hroch Fr..... | 41½ | 40½ | 28½ | 33 | 149½ | 4½ | 2 | 3¾ | 5 | 5 | 1 | 164½ | | |
| Jahoda Ant..... | 42½ | 43½ | 39 | 33½ | 158½ | 5½ | 2 | 4½ | 6 | 5 | 1 | 182½ | | |
| Pokorný Al..... | 35 | 41 | 33½ | 26½ | 136 | 6 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 159 | | |
| Šafařík Jos..... | 35½ | 39½ | 27 | 42½ | 144½ | 2½ | — | 1¾ | 5 | 7 | 2 | 162¾ | | |
| T. J. Sokol (Dutch Kills). | | | | | | | | | | | | | | |
| Havlina Vinc..... | 34 | 37 | 22 | 23 | 116 | 2 | — | 1 | — | — | — | 119 | 796½ bodu | |
| Soukup Václ..... | 26 | 25 | 14 | 15 | 80 | 10½ | 1 | 3 | — | — | — | 94½ | | |
| Vančura Fr..... | 32½ | 27 | 19 | 21½ | 100 | 3 | — | 4½ | 3 | — | — | 110½ | | |
| Vančura Václ..... | 35 | 36½ | 23 | 32 | 126½ | 7½ | 1 | 11½ | 6 | 4½ | — | 157 | | |
| Vančura Al..... | 39½ | 38½ | 28½ | 29 | 135½ | 5 | 3 | 13 | 5 | 2½ | 1 | 165 | | |
| Vozáb Fr..... | 35½ | 40½ | 28½ | 36 | 140½ | 2½ | — | 4½ | — | — | 3 | 150½ | | |
| T. J. Sokol (New York). | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. družstvo: Hurt Jos..... | 31 | 40 | 18 | 24½ | 113½ | 11 | 4 | 3½ | 1 | 2 | 7 | 142 | 987½ bodu | |
| Jedlička Fr..... | 28½ | 25 | 13½ | 13 | 80 | 9 | 3 | 1 | 1 | — | — | 94 | | |
| Jícha Fr..... | 28 | 25 | 22½ | 23½ | 99 | 9 | 2 | 3 | 3 | 6 | 1 | 123 | | |
| Škarka Jos..... | 27 | 27½ | 19 | 19½ | 93 | 6½ | 2 | — | 1 | 2 | — | 104½ | | |
| Vejvoda Emil..... | 29 | 23½ | 17 | 20 | 89½ | 2 | 2 | 1½ | — | 2 | — | 97 | | |
| T. J. S. Bleak (Baltimore). | | | | | | | | | | | | | | |
| Neuman Kar..... | 30 | 32½ | 30½ | 21½ | 114½ | 2 | 2 | — | — | — | 6 | 124½ | 987½ bodu | |
| Primus Ant..... | 38 | 27½ | — | 26½ | 92 | — | — | — | — | — | — | 92 | | |
| Soukup Fr..... | 28½ | 32½ | 19 | 23 | 103 | 4 | — | — | — | — | — | 107 | | |
| Veselý Rud..... | 40 | 41 | 33 | 30 | 144 | 2 | 1 | 5 | 6 | 2½ | 3 | 163½ | | |
| S. Svornost (Morrisania). | | | | | | | | | | | | | | |
| Beníšek Ferd..... | 31 | 33½ | 32½ | 30 | 127 | 2 | — | 4 | 1 | — | 6 | 140 | | |
| Zoubek Mat..... | 33½ | 29 | 28 | 20½ | 111 | 4½ | 2 | 3½ | 1 | 2 | 2 | 126 | | |
| T. J. S. Čech (Cleveland). | | | | | | | | | | | | | | |
| Štíbr Jos..... | 42½ | 41½ | 40 | 42 | 166 | 6 | 4 | — | 6 | 2½ | 8 | 192½ | 987½ bodu | |
| T. J. Budívojev (Detroit). | | | | | | | | | | | | | | |
| Jileček Jos..... | 37 | 36½ | 31 | 25½ | 130 | — | — | 4 | 1 | — | — | 135 | | |

**Pořad závodníků i družstev
na jednotlivých náradích i na
všem náradí úhrnem.**

Jednotlivci:**HRAZDA.**

| | |
|----------------------------|-----|
| 1. Jos. Štíbr..... | 42½ |
| 1. Ant. Jahoda..... | 42½ |
| 2. Fr. Hroch..... | 41½ |
| 3. Rudolf Veselý..... | 40 |
| 4. Alojz Vančura..... | 39½ |
| 5. Antonín Primus..... | 38 |
| 6. Josef Brodil..... | 37 |
| 6. Josef Jileček..... | 37 |
| 7. Josef Šafařík..... | 35½ |
| 7. František Vozáb..... | 35½ |
| 8. Alojz Pokorný..... | 35 |
| 8. Václav Vančura..... | 35 |
| 9. Vincenc Havlina..... | 34 |
| 10. Matěj Zoubek..... | 33½ |
| 11. František Vančura..... | 32½ |
| 12. Václav Hampl..... | 31½ |
| 13. Josef Hurt..... | 31 |
| 13. Ferdinand Beníšek..... | 31 |
| 14. Karel Neuman..... | 30 |
| 15. Emil Vejvoda..... | 29 |
| 16. František Soukup..... | 28½ |

| | |
|-----------------------------|-----|
| 16. František Jedlička..... | 28½ |
| 17. František Jícha..... | 28 |
| 18. Josef Škarka..... | 27 |
| 19. Václav Soukup..... | 26 |

KŮŇ NA DÉL.

| | |
|----------------------------|-----|
| 1. Antonín Jahoda..... | 43½ |
| 2. Josef Štíbr..... | 41½ |
| 3. Alojz Pokorný..... | 41 |
| 3. Rudolf Veselý..... | 41 |
| 4. František Hroch..... | 40½ |
| 4. František Vozáb..... | 40½ |
| 5. Josef Hurt..... | 40 |
| 6. Václav Hampl..... | 39½ |
| 6. Josef Šafařík..... | 39½ |
| 7. Alojz Vančura..... | 38½ |
| 8. Vincenc Havlina..... | 37 |
| 9. Václav Vančura..... | 36½ |
| 9. Josef Jileček..... | 36½ |
| 10. Josef Brodil..... | 34½ |
| 11. Ferdinand Beníšek..... | 33½ |
| 12. Karel Neuman..... | 32½ |
| 12. František Soukup..... | 32½ |
| 13. Matěj Zoubek..... | 29 |
| 14. Josef Škarka..... | 27½ |
| 14. Antonín Primus..... | 27½ |
| 15. František Vančura..... | 27 |

BRADLA.

| | |
|-----------------------------|-----|
| 16. Václav Soukup..... | 25 |
| 16. František Jedlička..... | 25 |
| 16. František Jícha..... | 25 |
| 17. Emil Vejvoda..... | 23½ |
| 1. Josef Štíbr..... | 40 |
| 2. Antonín Jahoda..... | 39 |
| 3. Václav Hampl..... | 36½ |
| 4. Alojz Pokorný..... | 33½ |
| 5. Rudolf Veselý..... | 33 |
| 6. Ferdinand Beníšek..... | 32½ |
| 7. Josef Jileček..... | 31 |
| 8. Karel Neuman..... | 30½ |
| 9. Alojz Vančura..... | 28½ |
| 9. František Vozáb..... | 28½ |
| 9. František Hroch..... | 28½ |
| 10. Matěj Zoubek..... | 28 |
| 11. Josef Šafařík..... | 27 |
| 12. Josef Brodil..... | 23½ |
| 13. Václav Vančura..... | 23 |
| 14. František Jícha..... | 22½ |
| 15. Vincenc Havlina..... | 22 |
| 16. František Vančura..... | 19 |
| 16. Josef Škarka..... | 19 |
| 16. František Soukup..... | 19 |
| 17. Josef Hurt..... | 18 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| 18. Emil Vejvoda..... | 17 |
| 19. Václav Soukup..... | 14 |
| 20. František Jedlička..... | 13½ |
| 21. Antonín Primus..... | — |

KŮŇ NA ŠÍŘ.

| | |
|-----------------------------|-----|
| 1. Josef Šafařík..... | 42½ |
| 2. Josef Štíbr..... | 42 |
| 3. František Vozáb..... | 36 |
| 4. Václav Hampl..... | 34 |
| 5. Antonín Jahoda..... | 33½ |
| 6. František Hroch..... | 33 |
| 7. Václav Vančura..... | 32 |
| 8. Rudolf Veselý..... | 30 |
| 8. Ferdinand Beníšek..... | 30 |
| 9. Alojz Vančura..... | 29 |
| 10. Jos. Brodil..... | 28 |
| 11. Alojz Pokorný..... | 26½ |
| 11. Antonín Primus..... | 26½ |
| 12. Josef Jileček..... | 25½ |
| 13. Josef Hurt..... | 24½ |
| 14. František Jícha..... | 23½ |
| 15. Vincenc Havlina..... | 23 |
| 15. František Soukup..... | 23 |
| 16. František Vančura..... | 21½ |
| 16. Karel Neuman..... | 21½ |
| 17. Matěj Zoubek..... | 20½ |
| 18. Emil Vejvoda..... | 20 |
| 19. Josef Škarka..... | 19½ |
| 20. Václav Soukup..... | 15 |
| 21. František Jedlička..... | 13 |

NA HLAVNÍM NÁŘADÍ.

| | |
|-----------------------------|------|
| 1. Josef Štíbr..... | 166 |
| 2. Antonín Jahoda..... | 158½ |
| 3. Josef Šafařík..... | 144½ |
| 4. Rudolf Veselý..... | 144 |
| 5. František Hroch..... | 143½ |
| 6. Václav Hampl..... | 141½ |
| 7. František Vozáb..... | 140½ |
| 8. Alojz Pokorný..... | 136 |
| 9. Alojz Vančura..... | 135½ |
| 10. Josef Jileček..... | 130 |
| 11. Ferdinand Beníšek..... | 127 |
| 12. Václav Vančura..... | 126½ |
| 13. Josef Brodil..... | 123 |
| 14. Vincenc Havlina..... | 116 |
| 15. Karel Neuman..... | 114½ |
| 16. Josef Hurt..... | 113½ |
| 17. Matěj Zoubek..... | 111 |
| 18. František Soukup..... | 103 |
| 19. František Vančura..... | 100 |
| 20. František Jícha..... | 99 |
| 21. Josef Škarka..... | 93 |
| 22. Antonín Primus..... | 92 |
| 23. Emil Vejvoda..... | 89½ |
| 24. František Jedlička..... | 80 |
| 24. Václav Soukup..... | 80 |

NA VŠEM NÁŘADÍ, I VEDLEJŠÍM.

| | |
|-------------------------|------|
| 1. Josef Štíbr..... | 192½ |
| 2. Antonín Jahoda..... | 182½ |
| 3. Václav Hampl..... | 172½ |
| 4. Alojz Vančura..... | 165 |
| 5. František Hroch..... | 164½ |
| 6. Rudolf Veselý..... | 163½ |
| 7. Josef Šafařík..... | 162½ |

| | |
|-----------------------------|------|
| 8. Alojz Pokorný..... | 159½ |
| 9. Václav Vančura..... | 157 |
| 10. František Vozáb..... | 150½ |
| 11. Josef Brodil..... | 146 |
| 12. Josef Hurt..... | 142 |
| 13. Ferdinand Beníšek..... | 140 |
| 14. Josef Jileček..... | 135 |
| 15. Matěj Zoubek..... | 126 |
| 16. Karel Neuman..... | 124½ |
| 17. František Jícha..... | 123 |
| 18. Vincenc Havlina..... | 119 |
| 19. František Vančura..... | 110½ |
| 20. František Soukup..... | 107 |
| 21. Josef Škarka..... | 104½ |
| 22. Emil Vejvoda..... | 97 |
| 23. Václav Soukup..... | 94½ |
| 24. František Jedlička..... | 94 |
| 25. Antonín Primus..... | 92 |

Družstva.

HRAZDA.

| | |
|---------------------------------------|------|
| 1. Těl. Jed. Sokol v New Yorku..... | 223 |
| 2. Těl. Jed. Sokol v Dutch Kills..... | 202½ |

KŮŇ NA DÉL.

| | |
|---------------------------------------|------|
| 1. Těl. Jed. Sokol v New Yorku..... | 238½ |
| 2. Těl. Jed. Sokol v Dutch Kills..... | 204½ |

BRADLA.

| | |
|---------------------------------------|-----|
| 1. Těl. Jed. Sokol v New Yorku..... | 188 |
| 2. Těl. Jed. Sokol v Dutch Kills..... | 135 |

KŮŇ NA ŠÍŘ.

| | |
|---------------------------------------|------|
| 1. Těl. Jed. Sokol v New Yorku..... | 197½ |
| 2. Těl. Jed. Sokol v Dutch Kills..... | 156½ |

NA VŠEM HLAVNÍM NÁŘADÍ.

| | |
|---------------------------------------|------|
| 1. Těl. Jed. Sokol v New Yorku..... | 847 |
| 2. Těl. Jed. Sokol v Dutch Kills..... | 698½ |

NA VŠEM NÁŘADÍ, I VEDLEJŠÍM.

| | |
|---------------------------------------|------|
| 1. Těl. Jed. Sokol v New Yorku..... | 987½ |
| 2. Těl. Jed. Sokol v Dutch Kills..... | 796½ |

Závody Švýcarů.

Švýcarští gymnasté ve své vlasti i zde v Americe (v městech, kde švýcarská populace jest silnější) pořádají jednou do roka své závody. V mnohém zařízení při závodech setkávají se s námi, v mnohém ale též od nás se liší, a proto bude zajímavé, podíváme-li se na závody jejich, jak je mají uspořádány.

Cvičení pro všechny jednotlivé závodníky i pro čtyry ustanovena jsou technickým výborem (jako u nás výborem na tělocvik) aneb znalci tělocviků, již tímto výborem jsou požádáni. Závodů čet mohou se účastniti též jednoty, které ku spolku švýcarských gymnastických jednot ne náleží a které pozvání obdržely. Technický výbor musí všem jednotám, (jež Švýcaři „sekcemi“ jmenují), nejdéle do prvního října ustanovená cvičení zaslati. Cvičící povinni jsou všichni gymnasté závodům přítomni. — Závodní čtyry musí čítati nejméně šest členů, předáka v to nepočítaje.

Cvičení čet sestává z provedení jisté

části prostocviků neb cvičení s tyčemi, z ustanoveného cvičení na některém nářadí a z cvičení libovolného, jež četa sama si zvolí.

Druh prostocviků teprve na závodisti soudcové ustanoví, nářadí, na kterém čtyry závoditi mají, ustanoveno jest losem čtrnáct dní před závody. Všechny čtyry provedí musí stejná cvičení ustanovená. Oznamení o tom, na kterém nářadí závoditi se má, rozeslána jsou tím způsobem, aby všechny „sekcce“ na závodech se účastníci, v stejný den je obdržely.

Jednoty, které k závodům připuštěny býti chtějí, musí se přihlásiti nejdéle do prvního května před závody a nejdéle na šest týdnů před těmito zaslati libovolné cvičení (svobodné výkony) výboru technickému. Ty musí zaslány býti v sedmi exemplářích.

Čas ku provedení cvičení obmezuje se na deset minut, na souzení povoluje se pět minut, tak že v žádném případě není dovoleno jedné četě více než patnáct minut na provedení i posouzení.

Soudcové činí záznamy při závodech čet do těchto pěti rubrik:

- Počet cvičících.
- Cvičení předáka.
- Jak jest cvičení jednotlivci provedeno.
- nesnadnost provedení.
- provedení v celku.

Co počtu cvičících se týče, obdrží jednota za deset cvičících 3 body; za každého cvičícího více nebo méně jest desetina bodu připočítána neb odpočítána, takže vyšle-li jednota 40 závodníků, obdrží na počet vyslaných 6 bodů.

V rubrice předáků zaznamenává se vedení družstva, pořádek, metoda a velení.

V rubrice pro jednotlivce znamená se provedení cvičení každým jednotlivcem dle těchto pravidel, jako při „umělém“ cvičení (o němž níže se zmiňujeme.)

Při provedení v celku bere se zřetel ku secvícenosti členstva v četě, t. j. ku stejnodobému, dochvilnému provedení cvičení společných.

Čtyry závodící nesmí býti vedeny některým členem ústředního výboru, technického výboru neb sboru soudců.

Soudcové, kteří souditi mají volné cvičení čet co týče se velení, metody i nesnadnosti cvičení, jmenování jsou technickým výborem šest týdnů před závody. —

Závody v „umělém“ cvičení obsahují prostocviky, skoky, cvičení na koni, hrazdce a bradlech.

Každý závodník musí jak v prostocviků tak i na koni na šíř i dél, na hrazdce a bradlech provésti jedno cvičení ustanovené a jedno, jež sám si zvolí. Mimo to musí cvičiti čtverý skok, z nichž jeden musí býti skok o tyči.

Soudcové bĕrou zde zřetel k pěkným a důsledným sestavám cvičení, k nesnadnosti provedení jednotlivých částí cvičení (výkonů) a k elegantnímu, nepřetržitému provedení.

Cvičení libovolná (volné výkony) musí býti krátká, nejvýše šestidobá. Je-li sestava příliš dlouhá, odpočítají soudcové závodníkovi nějaký zlomek bodu neb i celý bod.

Závody obecné (též národní zvané) zavírají v sobě: vzpírání kamene, vrhání kamenem, prostocvik, skoky, porážení a zápas.

Každý závodník musí se účastniti následujícího: Vzpírání kamene 50liberního jednou paží, vzpírání kamene 100liberního oběma pažema, vrhání 40liberním kamenem z tichého stoje, vrhání 40liberním kamenem s rozběhem, jedno cvičení prostné, skok vysokodaleký, dva střety v porážení a dva v zápasu,

Za každé vzepření pozvolna provedené počítá se půl bodu, takže kdo vzepře 12krát, obdrží 6 bodů.

Při vrhání kamenem bĕre se co největší možný vrh 20 stop s rozběhem, bez rozbĕhu 17 stop. Za každé tři palce, jež do té vzdálenosti schází, jeden bod se odpočítá. Přebĕhne-li při vrhání s rozbĕhem závodník přes metu, odpočítá se mu délka přebĕhnutí od délky vrhu a mimo to odečte se mu ještě jistá přiměřená část co pokuta, nejvýše ale jen jeden bod.

K zápasu a porážení roztrídĕni jsou závodníci na dvojice dle toho, jakou silou při vzpírání břemen oběma pažema vynikli, s patričným ohledem na výšku a tíži tĕla.

Soudcové při porážení i zápasu většinou ohled bĕrou na pravidelnost než na výsledek, takže mnohdy se stává, že přisoudí vítězství tomu, jenž podlehl, kterýž ale chvaty i úbranu pravidelněji vykonával než zvitĕzivší soupeř.

Střet považuje se za skončený, když jeden ze zápasících povalen byl buď na záda, ramena neb obĕ polovice řitĕ, aneb když oba soupeři, nemohouce jeden druhého přemoci, na chvílku v zápasu ustanou.

Při zápasu ve stĕhu má zápasník co možno nejvíce zachovávatí přímé držení tĕla a rovnĕž tak při útoku. Chvaty na hořenní část tĕla (od pásu vzhůru) lépe jsou znamenány, než chvaty spodní. Další pokračování v zápasu, když oba zápasníci jsou již na zemi, se nedovoluje. Rovnĕž dovoleny nejsou hrubé a zdraví nebezpečné útoky.

Zprávy z Āech.

(Kurs cvičitelský), pořádaný v měsíci srpnu Āeskou obcí sokolskou, ukončen byl v sobotu, dne 31. srpna. Kurs

tento navštĕvovalo 26 cvičenců. — Většina posluchačů odbyla kurs s prospĕchem velmi dobrým, navštĕvován byl pak kurs 18 posluchači velmi pilně, ostatními pilně. Theoreticky osvědĕilo se 16 posluchačů „velmi dobře“, ostatní dobře, prakticky 9 posluchačů „velmi dobře“, ostatní dobře. Onĕm posluchačům, kteří si toho zvláštĕ přáli, vydáno bylo vysvĕdĕení, v němž známky o návštĕvě, schopnosti v theorii a v praxi dotyčĕných posluchačů jsou uvedeny. — Z výsledku toho jest patrno, že theoretický úspĕch kursu převyšuje praktický úspĕch, a to z té příčiny, že valná část posluchačů nepřinesla s sebou náležitĕ a potřebné vycvičení praktické, jak osobní a tak i zručnost ve vedení družstva cvičení pořadových a prostných. Pro budoucnost platí pravidla, aby jen velmi dobře vycvičení cvičenci a cvičitelĕ byli do kursu jednotami vysíláni. Než i úspĕch a výsledek, který letošním kursem cvičitelským byl dosažen, jest velice potĕšitelný, pilnost, vytrvalost, snaživost a láska k tĕlocviku, osvědĕovaná bratry posluchači podněcovala učitelstvo k horlivosti a k snaze podati posluchačům látku co nejvíce. Vyučování bylo takto rozděleno: Ráno od 7—8 dějiny tĕlocviku: br. dr. Scheiner; (2 hodiny přednášel br. Vaníĕek o organizaci spolkové); od 8—9 hodin volné cvičení a výklad cvičení náradových (mimo hrazdu, bradla a kůň): br. Pechan a Grumlík; 9—10 anatomie: p. dr. Beneš. Večer v liché dny (v pondĕlí, ve stĕdu a v pátek) od půl sedmé do půl osmé výklad o soustavĕ a metodĕ cvičební, od půl osmé do půl devátĕ praktické vedení cvičení prostných a pořadových, od půl devátĕ do devíti šermířská škola šavlí na celé tĕlo. Tyto večery vedl br. Kožíšek, dozorným byl br. Tlamka. Večer v sudé dny v druhé polovici měsíce od pěti do šesti hodin soustava a metoda cvičební: přednášel br. Kožíšek a po celý měsíc od 6—7 hodin cvičení ve tĕch družstvech s theoretickým výkladem; prvé družstvo vedl br. Pechan, druhé br. Horák, třetí br. Tlamka, od 7—8 hodin praktické cvičení v družstvech (bratří posluchači vřadĕni byli na základĕ vycvičenosti v devĕt družstev Sokola Pražského), od 8 do půl devátĕ škola zápasnická: br. Kožíšek. V ostatní hodiny volného času pracovali br. posluchači domácí úlohy a sice vypracování cvičení prostných, reje, cvičební večery na hrazdĕ, koni a bradlech. Z rozvrhu hodin patrno, že bratři posluchači zaměstnání byli po celý den v kursu velmi vydatně, tĕi posluchači bĕhem kursu onemocněli a mohli jen částečně kursu obcovati, z té příčiny nutno také, aby hlásili se do kursu jen borci zdatní a pevnĕ konstruĕce tĕlesné. Posluchačům rozdány následující tiskopisy: Tyršovy základy tĕlocviku (dar dra. Podlipného), dra. Schĕinera Dějiny Sokolstva

(dar Ā. O. S.), Kožíškovy cvičební večery na hrazdĕ a na koni na šíř, dra. Kaizla Statistika sokolská, Životopis Fuegnerův a Tyršův (dar Sokola pražského), dra. Krupičky O působení tĕlocviku na tĕlo lidské, Z brku sokolího (dar V. družstva). V sobotu, dne 31. srpna večer, byla posluchačům rozdána vysvĕdĕení. Týž den po cvičení uspořádán byl přátelský večer na rozloučenou v měštanskĕ besedĕ, jež zahájil významnými slovy br. dr. Podlipný, pochváliv vytrvalost a pílĕ bratří posluchačů a vzdav dík učitelům kursu cvičitelského. Zábava byla velice upřímná a srdečná a účastnili se jí i hostĕ ze sokolských jednot venkovských, členové z župy stĕredoĀeskĕ, členové výboru sboru cvičitelského a Āetné členstvo Sokola Pražského. Bratři posluchači rozlouĕili se slibem, že pracovati chĕtĕjí ze všech sil svých ku zdaru a rozkvĕtu myšlenky sokolské.

Kž.

(Nové jednoty sokolské) se tvoří v Novĕ Vermĕřici u Hrobů, Jablonci nad Orlicí a Paskovĕ u Místku na Moravĕ. Ve spolku „Slovan“ v Mnichovĕ utvořen tĕlocviĕný odbor.

D O P I S Y.

Baltimore, dne 5. října 1889. — Prý nyní nic nepiši — nuže, zde jsem, abych Vám, draží bratři, cosí od nás napsal. Od posledních okrskových závodů se pomĕry vĕci tĕlocviku u nás valně zlepšily. V tĕlocviĕnĕ naši vidĕti každý úterý a pátek večer Ātyřikrát až pĕtkrát tolik mládeže než před tím, na různĕm náradĕ cvičiti. A s jakým zápalem cviči ty naše Āety nyní! Velký rozdíl v tom, jak cvičilo se u nás před závody a jak cviči se po nich. Opravdu, lĕbĕlo se to u nás úžasně. Jen aby to zase nebylo pouze na chvíli, jak to vĕbec bývá! Záleží nyní jen na Sokolech našich, by laskavým a svorným jednáním udrželi mládež při sobĕ. Mluvim zde vlastně o té mládeži, která tak Āetně navštĕvuje nyní naši cvičirnu. Starĕ Sokoliky neb ty starší nechám s pokojem, ti ať připomahají zase na jiných nám vytknutých zástojích, pak docílíme shody a snášlivosti a tĕmi zase síly a vzrůstu. Co také platno nutiti ty starší k tĕlocviku, ti ať mají volno, ať přijdou mezi mladší kdy se jim zlíbí, ale pokutami ať nikdy nejsou dohánĕni k tĕlocviku, ve kterém tak jako tak ani dost málo nevyniknou. Přispívají za to zase ve zpĕvu.

Pardon — něco o tom našem pĕstování zpĕvu. Přistoupením přítele p. Souhrady ku sboru našemu obživil řízem u nás ten krásný Āeský zpĕv. A bylo toho již zapotřebí. Odpočival, spal po celých 12 roků. Kdežto tenkrát bylo nám možno při menší Āesko-baltimorskĕ populaci pouštĕti se do menších operĕt — musí se nyní od začátků pomalu pracovati. Než, to vĕci ani dost málo neškodí. Sokol se nikdy práce neleká. Právĕ přistoupil náš pĕvecký odbor ku přijímání spanilých dĕvek do stĕdu svého a tím utvořen bude sbor smíšený, což nazývám magnetem nejsilnějším. Leží to již v té naší letořĕ. Dĕvĕátka naše jsou magnetickou silou pĕtáživosti pĕkvapující. Vime to ze zkušenosti. Možná, že ještĕ ze spanilých pĕvkyň stanou se u nás statné sokolky. Dejž to „pámbů“!

Usnešením z minulĕ schůze (září) Sokolské Jednoty Blesk vešla u nás zase v život Āeská večerní škola. Ve stĕdu večer přihlásilo se 52 dítek. Učitelĕ budou zase pp. Hojda a Rohan. Výbor,

čili Sokolové, kteří letos uvázali se řídit zležitosti školy té, jest následující: Karel Masopust, předseda; V. J. Š., zapisovatel, Fr. Kadaň, pokladník, Josef Dřímál, V. E. Hiršauer, Fr. Kmínek, Jan Jarošík, Ant. Kostelák, Ant. Primus. Mužové to vesměs plní pilnosti.

V neděli, dne 17. listopadu, pořádá jednota naše Národní večer, ve kterém hlavní úlohu hraje veřejné cvičení, promísené zpěvy, deklamacemi a různými dramatickými výkony. Rozumí se samo sebou, že po půl noci bez tance by to ta naše omladina ani vydržeti nemohla, proto následuje po dvanácté taneční zábava. Těšme se zase na krásnou a ušlechtilou zábavu.

Apropos! Byl bych skorem zapomněl. Patnáctý říjen se blíží. Lhůta to pro rozhodnutí, má-li vůbec Národní Jednota Sokolská v Severní Americe stávatí aneb ne. Do toho času mají tedy jednoty sokolské poslati své rozhodnutí do Detroitu tamní jednotě. Jak to asi vypadne? Mnoho-li jednot se konečně prohlásí pro zachování Nár. Jednoty Sokolské? My jsme rozhodně pro Milwaukee. A nečekáme dle jednoho chicagského Sokola (!) s rozestřenou zástěrou, by nám spadl výkonný výbor do této. Rádi ponecháváme starosti s tím spojené bratrům západním. Jen když to vezme jednou konec a to konec dobrý, nám všem k blahu sloužící. Tolik po sokolsku. — Na zdar!
V. J. Šimek.

Detroit, 9. října 1889. — Vím, že mnohý Sokol pomyslí sobě: Co pak as dělají Sokolové v Detroitu? Vždyť nedávají o sobě ani vědět. Jsme arci vinní toho sami, že nepodáváme žádnou zprávu do veřejnosti o činnosti našeho sboru a soudím, že i na ujmu naší. Neboť, časopis jest vodítkem všech, již hlásí se pod prapor Sokolstva, jest prostředníkem mezi všemi sbory, jež tlumočí city, jaké který sbor k věci sokolské chová a oznamuje činnost, jaká v četách bratří panuje.

Naš Sokol pokračuje ku předu statečně. V poslední schůzi přijímali jsme v střed náš 10 nových členů, samých to mladíků, kteří lnou s láskou k věci sokolské. Přítomně se cvičí velmi pilně. Průměrně navštěvuje cvičení 18 cvičenců.

Na západní straně města založen nový sokolský sbor, který nyní čítá 27 členů a v krátkém čase, co nejdříve možno bude, chce se vdružit v bratrský svazek náš.

V dramatické taktě nezdávám se pozadu. Právě se připravujeme ku provedení obrazu ze života „Staré dluby“. O provedení téhož zmíním se v prosincovém čísle „Sokola.“

Na zdar! Jos. Jileček.

Řádné schůze výkonného výboru.

New York, 14. října 1889.

Schůzi zahájil náměstek starosty, br. Josef Kadlec u přítomnosti 7 členů. — Nepřítomni: starosta, br. Al. Wokal a br. Jos. Brodil. Starosta,

br. Al. Wokal, omluven pro úmrtí v rodině. — Br. Karel Ransburg omlouvá se pro nenavštívení minulé schůze z té příčiny, že musel nevyhnutelně býti přítomen schůzi jiné, a že požádal jednotu za vyslání náhradníka do schůze té. Omluva přijata. — Náčelník Těl. Jed. Sokol Budivoj br. Vác. Procházka, stvrzuje příjem tyče ku hrazdě a zasílá za tutéž \$1.90. — Těl. Jed. Sokol „Čech“ z Clevelandu a Těl. Jed. Sokol Svornost z Morrisania zasílají čtvrtletní zprávy za druhé resp. třetí čtvrtletí t. r. — Sbor zástupců českých spolků pro Národní Budovu zasílá účet na \$3.00 za nájemné z místnosti výkonného výboru za třetí čtvrtletí. Účet odkázán k výplatě. — Jednatel sděluje, že diplomu závodníkům ze závodů baltimorských zaslal, stěžuje si však, že dosud od nikoho stvrzení příjmu diplomů neobdržel, ačkoli o to žádal. — Br. Jos. Brodil dostavil se do schůze. — Jednatel oznamuje, že z Baltimore neobdržel dosud ani slíbenou čtvrtletní zprávu ani výkaz ze závodů. — Zapisovatel sděluje, že objednal spis „Výpravu Sokolstva do Paříže“ co přílohu k „Sok. Am.“, že však dosud nedošla.

Na to schůze ukončena.

F. Lier, zapisovatel.

Příjem.

| | |
|---|-----------|
| Přenos z poslední schůze..... | \$ 821.96 |
| Těl. Jed. Čech v Clevelandu, druhá zpráva na rok 1889..... | 12.72 |
| T. J. Budivoj v Detroitu za tyč ku hrazdě..... | 1.90 |
| Těl. Jed. Sokol v New Yorku, třetí zpráva na rok 1889..... | 42.39 |
| Těl. Jed. Sok. Svornost z Morrisania, třetí zpráva na rok 1889..... | 2.47 |
| Úhrnem..... | \$ 881.44 |

Vydání.

| | |
|---|-------|
| Tiskaři „Sok. Am.“ za č. 9. r. XI..... | 28.00 |
| Expedice „Sok. Am.“ č. 9. r. XI..... | 1.25 |
| Služné pořadatelů „Sokola Amer.“ za třetí čtvrtletí r. 1889..... | 25.00 |
| Služné jednatelů výk. výboru Nár. Jed. S. za třetí čtvrtletí r. 1889..... | 18.75 |
| Poštovné a expresní vydání jednatelů za třetí čtvrtletí 1889..... | 2.55 |
| Nájemné z místnosti výk. výboru v Nár. Budově za třetí čtvrtletí..... | 3.00 |
| Úhrnem..... | 78.55 |

Příjem..... \$ 881.44

Vydání..... 78.55

Zbývá v rukou pokladníka. . \$802.89

Jos. Wocel, jednatel.

Knihy a časopisy redakci zasláné.

„Sokola“ pražského vyšlo redakci br. J. E. Scheinera čis. 9. r. XV. s následujícím obsahem: Dějinami tělocviku provází J. E. Sch. (Pokračování). — Ali je „Sokolski dom“ potreben v Ljubljani? — Kroužení kužely. (Pokračování.) — Cvičení prostrná se 100 příklady. (Pokračování.) — Zprávy

slovanské: Z Chorvátska. Ze Slovinska. — Věstník obce sokolské, župní a spol. — Různé zprávy. Všem bratřím doporučujeme vřele časopis tento, z něhož hojněho i důkladného poučení čerpati mohou a jenž podá jim i hojněst zajímavých zpráv o činnosti a životu našich bratří v Čechách. — Předplatné na rok obnáší \$1.25. Adresa: 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 Czarneckiego L. 2.

„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 objednat lze u p. L. J. Paldy, 243—2nd St., Cedar Rapids, Ia.

Česko-americká knihovna. — Sešit 1.—9. Předplatné \$2.50. Cena jednotlivého sešitu 20 ctů. Vydavatel J. S. Čáda. — Adresa: „Knihovna“, 26 Frankfort St., New York.

Upozornění do Čech.

Často bývá zasíláno předplatné z Čech na „Sok. Am.“ přes Švýcarský poštovní poukázku. Poukázka taková vystavena jest na zdejší poštu bez udání jména zasýlatele. Poněvadž v Čechách máme více odběratelů, nemůžeme vědět, kdo předplatné zasílá. Proto k vůli uvarování zmatek žádáme ct. bratry v Čechách, aby oznámili podobnou zásilku vždy zvláště poštovním lístkem s udáním data, kdy předplatné zaslali.

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 Brodil, Jan Pavlík a Josef Strnad. — Veškeré zásilky téhož výboru se týkající nádepsány buďtež: Jos. Wocel, 225 Seventh St., New York, N. Y. — Schůze obývají 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.