



Entered at the Post Office at Milwaukee, Wis., as second class matter.

Předplatné pro členy na rok....50c.  
Pro nečleny.....50c.  
Do Čech na rok.....1 zl. 50 kr.

Milwaukee, Wis., dne 15. dubna 1892.

Adresa:  
Sokol Americký, 1916 Cold Spring Av.  
Milwaukee Wis.

## O tělocviku dospělých z hlediště lékařského.

(Pokračování.)

### KAPITOLA DRUHÁ.

#### Cvičení a výživa.

(Cvičení a spalování vitální. — Uhlí stroje tělesného. — Úkol cvičení v opravách tkaniv živoucích. — Omlazení orgánů cvičením.)

Při každém cvičení násilném teplota těla stoupá, a stoupá tím více, čím více tělo pracuje. To jest všeobecně známo. Ale říká se obecně, že práce tělesná "vyvozuje" teplotu. Ve skutečnosti jest to opak, mělo by se říci: Zvýšení tepla není "účinek" práce; ono jest její příčinou aneb nejméně podstatnou podmínkou. Dle všech poznatků fyziologie tělo naše podléhá zákonům strojů termických, t. j. strojů, které fungují teplem. Náš "stroj lidský" přetvořuje teplo v pohyb docela tak, jako stroj parní. Každý ví, že parostroj musí býti tím více vytápen, čím více práce se na něm vyžaduje; právě tak se to má s tělem lidským, a odtud pochází, že běh na př. rozhrívá tělo více než chůze.

Bylo mně potřebno vzpomenouti těchto pravd, dnes se všedně, aby se jich důsledky dobře vymezily. Pro nás nejdůležitějším jest pamatovati, že cvičení svalové jest popudem k vydání tepla v organismu. Avšak každé vyvozování tepla v stroji průmyslovém předpokládá palivo, a ježto teplo jest v poměru s prací, stravení paliva jest tím větší, čím vydatnější jest práce. Právě tak v našem těle každá práce anebo každé cvičení předpokládá poměrný náklad "paliva" s nákladem síly.

Víme, že se pec lokomotivy zásobuje uhlím, a říká se obecně, že pokrm jsou "uhlí těla lidského". Jest tomu tak; jest ale podstatný rozdíl ve způsobu, jakým každý z těchto "strojů" zužitkuje palivo. Lokomotiva

spálí své uhlí přímo dle toho, jak bylo naloženo na ohniště. V těle lidském opáčně pokrm nespalují se přímo a tak jak jsou; ony slouží k spalování, teprve až byly nejen stráveny, ale i vstřebány a zaujaly svoje místo v organismu. A důkazem toho jest, že můžeme vykonávat cvičení na lačný život a i když jsme dosti dlouho se byli zdrželi jídla, tak že všechn pokrm byl zmizel z trubice zažívací. Jest to uhlrem látka "živoucí", kterou spalujeme cvičením svalů.

Prvý důsledek tohoto fakta jest, že cvičení musí spotřebovati jistou kvantitu látek, jež tvoří část našeho těla. A váha vskutku ukazuje vždy jistou ztrátu tíže po cvičení. Účelem pokrmů jest právě nahraditi tuto ztrátu, t. j. zaopatřiti za prvky spálené látky způsobilé je zastoupiti.

Má-li dobře pochopen býti mechanismus výživy, třeba poznamenati, že práce těla a údů není jedinou prací, která se v nás vykonává. Máme v organismu dosti svalů, jež fungují bez naší vůle: srdce na př., jež nepřestává tlouci od narození až do smrti; svaly žaludku a střev, které se vzpružují, aby smíchaly jaksi pokrm, promísily se šťávami, jež je mají strávití, hnaly je od jednoho konce trubice zažívací k druhému. Máme konečně mnoho orgánů, jejich funkce jest "práci", leč ne ve smyslu mechanickém slova, neboť nevykonávají ani pohyby vnitřní, ani zevnější, ale práci fyziologickou vyžadující právě tak jako práce mechanická nákladu tepla: to jsou žlázy, bunice čívové atd. Ve skutečnosti vykonává se v organismu dvojitá práce: práce vnitřní, povahy "organické", která je nepřetržitá a práce zevní, povahy "mechanické", jež je přetržitá (občasná). Odtud dvojitý popud k vydání tepelným, a to jest to, co nám vysvětluje, že tělo musí vyvozovati teplotu i mimo všechn pohyb svalový, ježto práce vnitřní srdce, žláz, trubice nezastavuje se nikdy, jsouc vlastním životem.

Z tohoto odbočení fyziologického sluší zachovati na mysli, že náklad tepelný těla živého representuje, aby-

chom tak řekli, dvě kapitoly téhož budgetu: jednu života vnitřního či "organického" a druhou života zevnějšího či "vztahu". Množství paliva potřebného na udržování těchto dvou vydajů může se tedy též rozdělit na dvě části: jednu sloužící k vyvozování tepla při práci všelikých ústrojů životních a druhou sloužící k vyvozování tepla potřebného k práci svalové. Nuže, jeden z těchto dvou vydajů jest přibližně stálý a nezměnitelný; jest to ten, který jest určen k funkcím organickým; týž jest nad to nesamovolný, ježto činnost našich orgánů velikých jest automatická a bezvědomá. Druhý výdaj, jehož potřebují cvičení svalová jest naopak velice měnitelný; nad to zcela samovolný a řízený námi samými, našimi zvyky, našimi náklonnostmi, našimi rozmary.

Cvičení tedy u člověka zdravého je činitelem podstatným ve změně vydajů tepla, poněvadž ono je regulátorem spalování. Cvičení svalové provozované každého dne, určuje větší nebo menší rychlost, s jakouž se spotřebují organické prvky, jimž připadá ve stroji lidského těla úkol paliva. Avšak tyto prvky musí se obnovovati, nemá-li těla ubývati do nekonečna následkem ztrát neustálých, jimž jest tělo podrobeno. A pokrmy mají právě za účel nahraditi tyto ztráty.

Jest důležité k vůli pochopení účinků hygienických cvičení tělesného zastaviti se u mechanismu této náhrady, jež se zove výživou.

Vizme, jaký jest postup výživy v různých dobách u člověka, který vykonává práci, aneb se zaměstnává cvičením. Když částice těla se spálí a zničí, bývají nahrazeny jistým množstvím látky výživné, jež byvši strávena se vstřebává, t. j. přestupuje ze žaludku nebo střeva v nitro cév, kde se smísí s massou krve.

Avšak sledujme tuto částici látky vstřebané. Ona jest smíšená krví tam, kde oprava jest potřebna, t. j. k bodu, kde jeden molekul látky živoucí zmizel v procesu spálení a pak zaujme místo v tomto bodu: ona vyplní prázdnotu zanechanou molekulou zničenou, jako v budově, která se opravuje, kámen nový zaujme místo kamene sešlého. Molekul vstřebaný upevní se takto nad bunici živoucí, kterou má opravit, u kteréž na příště bude tvořiti součástku celistvou; on se assimiluje, odrobí od bunice, jíž tvořil součástku, jako kámen sešlý se vyjme z budovy opravované.

Desassimilace není posledním dějem výživy: jest nutno, aby látka, jíž jaksi dána výpověď, byla vyloučena z organismu a vypuzena na venek, a uvidíme zrovna, jak cvičení uvádí v činnost také tento pohyb vyměšování.

Z toho lze pozorovati, jaký užitečný úkol může konati cvičení v procesu výživy. Rozmnožení práce svalové uvádí v činnost spalování, rozklad tkaniv a štáv, jež skládají tělo lidské, jakož i výrobu prvků nových čerpaných z potravy a určených za náhradu částic těla, jež sestárly a odbyly si svou úlohu.

Jest pochopitelné, že, je-li cvičení vydatné a pravidelně provozováno, látky staré zmizí rychleji a budou častěji obnovovány; odtud plyne jistý druh obnovení, omlazení našich tkaniv. Když se cvičení svalové skrovně provozuje, tkaniva živoucí pozvolněji se desassimilují, mnohem řídkěji se nahrazují a sestárnou jaksi na místě. — Všechny prvky, jež vstupují v sklad těla, při stavu věci jinak stejném, budou "mladší" a lepší povahy

u člověka konajícího cvičení tělesné, než u člověka nečinného.

To nejsou snad více méně duchaplné obrazy, ale fakta realní. o nichž možno nabyti přesvědčení denním pozorováním. Čilejší obnova molekul živoucích se prozrazuje na zevnějšíku u každé bytosti provozující cvičení pravidelné. Známé, že zvířata divoká mají srst lesklejší než zvířata domácí: tato zvláštnost souvisí s jich životem neustálého cvičení, neboť barva jich kůže se kalí velmi rychle nečinností, když jsou držána v zajetí. Práce dává ostatně zvířatům domácím vzhledu zcela zvláštního, dle kteréhož lze snadno rozpoznati koně, jenž je ve "službě". Onen má srst skvoucí a jako vyleštěnou, tento bez lesku a, abychom tak řekli, "mrtvou".

U člověka lze méně pozorovati tyto rozdíly jako u zvířete. A přece byly rozdíly tyto zjištěny všemi pozorovateli, již sledovali tělocvik a účinek cvičení methodického k nabytí nejvyšší síly směřujícího. Kůže člověka dobře vycvičeného stane se hladkou, čistou, pevnou při dotyku, netvoří žádné záhyby, nezachvívá se v krajích, kde obyčejně jest poněkud ochablá jako v dutině pažní, jeví jedním slovem překvapující příznak mladosti. Angličané užívají výrazu velice malebného k označení tohoto charakteristického stavu kůže u člověka, který dospěl cvičením postupným k vreholu výeviku. Říkajíť o boxéři dobře "vycvičeném" a hotovém vystoupiti v boj na zápasistě, že jest "bílý jako žena". Nuže, co se pozoruje na kůži, jest v souhlasu s podobnými změnami v jiných částech hlubších, jichž složení oko tak dobře oceniti nemůže.

Muž, jenž se oddává cvičení vytrvalému, obnovuje mnohem rychleji živoucí látky svých tkaniv: on jest nadán, jest-li se může tak říci, ústroji mnohem "novějšími", a následkem toho lepšími a působivějšími k pravidelné činnosti.

(Pokračování.)

## Jak zabezpečiti trvalou památku Sokolstva amerického?

Každoročně vydáván jest v Čechách "Sborník Sokolský" ve způsobu kapesního kalendáře i bývá v něm mimo podrobný statistický přehled o činnosti všech jednot sokolských obsaženo několik článků věnovaných zájmům sokolským. Letošní vydání Sokolského sborníku, zvláště vyniká cenným obsahem, v němž i my Sokolové američtí nalezneme mnoho poučného.

Pročítáme-li však v sborníku zmíněném výkaz o Sokolstvu americkém, seznáme že jest kusý. (P. r. Výkaz onen jest kusý vlastní naší vinou. Pořadatel t. l. k žádosti vydavatele Sborníku Sok. zaslal tajemníkům všech Sok. sborů amerických dotazníky, jež pro sborník sokolský měly být vyplněny, však jen někteří bratři tajemníci tak učinili a tím se stalo že o většině amerických sborů mohly býti ve sborníku sokolském pouze jméno a přibližný počet členů uvedeny.) My přáli bychom si dočísti se o sobě více. Leč dlužno uznati že v díle, jež věnováno jest přehledu činnosti veškerého Sokolstva nelze věnovati nám mnoho místa, při podmínce, že dílo to má býti kapesním kalendářem.

Tu naskytuje se otázka zda nemohli bychom my

sami sobě věnovati trochu více pozornosti a postarati se o dílo, v němž bychom našli žádoucích přehledných zpráv o činnosti Sokolstva amerického. Snadno mohli bychom vydávati mimo náš orgán spisy, jež by byly čteny nejen námi Sokoly, ale které by našly dosti čtenářů i mimo kruhy sokolské. Desud u věci té nebylo ničeho námi učiněno, ač měli jsme si již dávno vzíti příklad ze Sokolů v Čechách, kde již mnoho pěkných spisů sokolských bylo vydáno, spisů to, jež jsou ceny trvalé, a vždy čteny budou i příštím pokolením sokolským s živou účastí.

Americké Sokolstvo působí již po mnoho roků, některé sbory slavily již svá 25letá jubilea, však kdybychom hledali spisu, v němž bychom mohli se dočísti o tom jak sbory ony vznikly, jaká byla jejich činnost počáteční, marně bychom hledali. Dějiny minulosti naší dosud nikde nejsou k trvalé památce uloženy a nebude-li záhy postaráno o dílo, v němž by se tak stalo, sotva později bude snadno spolehlivých zpráv pro dějiny zmíněné čerpati.

Rok příští, v němž při světové výstavě v Chicagu budou odbývány závody N. J. S., jest dobou velmi příhodnou k vydání dějin Sokolstva amerického a mělo by se již nyní na to opravdově pomýšleti aby vydání ono stalo se skutkem. Nejlépe ovšem, kdyby Výk. Výbor N. J. S. tuto záležitost vzal do svých rukou a postaral se o material k dějinám oněm potřebný.

V každém sboru naleznou se členové, kteří jsou toho schopni aby dějiny sboru svého sepsali tak aby nebylo v nich opomenuto ničeho co se činnosti sokolské sboru toho neb onoho týče. Mimo dějiny jednotlivých sborů ovšem bylo by dlužno sepsati též dějiny Nár. Jed. Sokolské, v nichž by jasně byla podána veškerá činnost její a znázorněno, jak v úkolu svém si počínala.

Mnoho nalezlo by se látky, jež zajímala by každého Sokola a jež byvši náležitě uspořádána poskytla by dílo, které by s účastenstvím pročel i každý ne-sokol. Rozumí se, že chtěli bychom, aby dílo takové bylo opatřeno též příhodnými obrazy, čímž by jen získalo. Předmětem vyobrazení oněch mohli by býti zasloužilí Sokolové, vítězné závodnické čety, jednotliví vítězové závodní, sokolské síně, výjevy ze cvičení a pod.

Jsem přesvědčen, že vydání dějin Sokolstva amerického jest skutečnou potřebou a proto věřím že zmínka, kterou jsem tuto o záležitosti té učinil nezůstane nepovšimnutou. Na zdar!

## Slet Sokolský v Chicagu r. 1893.

Sokolstvu Česko-americkému jest přichystati se k dílu velikému. V roce příštím, v době světové výstavy, máme vystoupiti v Chicagu před veřejnost a o svědčiti jakým směrem se bereme, jaké jsou výsledky naší práce. V době té i jiné národnosti vyšlou své pěstitelé tělocviku na cvičiště veřejná, aby ukázaly světu svoji zdatnost, svůj pokrok a uvědomělost. Tu svatou naší povinností bude abychom dokázali jasně, že čeští Sokolové nejen nezustávají za ostatními v práci tělocvičné, ale že i mnohé daleko předčí. Vysvětlení dlouhého k tomu, že povinnost taková nás očekává, netřeba. Znám, jak se všech stran my Češi nespravedlivě jsme posuzováni, jak každý chce nás stavěti do řady poslední. Proto kdy naskytne

se nám příležitost abychom dokázali, že pilně pracujeme na poli, jež musí býti dnes bráno v úvahu, kdy jedná se o posouzení pokročlosti a vyspělosti toho kterého národa, hledme příležitosti té se uchopiti v pravý čas.

Ač dosud nemůžeme na určito sděliti ani dobu ani podrobný pořad tělocvičných slavností, jež příštím rokem v Chicagu budou uspořádány, tolik jest jisto že Sokolstvo naše slavností těch se účastní a proto nutno, aby již nyní konány byly ve všech sborech pilné k nim přípravy. Při opravdové vůli snadno bychom toho docílili, že bychom na cvičiště vyslali mohutný řad junáků, již by s úspěchem mohli síly své měřiti se závodníky cizími. Však mimo péči abychom vystoupili před veřejnost s borci již osvědčenými, třeba nám míti na zřeteli by počet veškerých cvičenců našich, již veřejně vystoupí, byl co největší, aby i samostatné naše vystoupení učinilo dojem mohutný. Uvážíme-li tu okolnost, že vystoupení naše bude v době výstavní, tu směle mohli bychom počítati, že bude nám možno postaviti na cvičiště *nejméně* 500 cvičenců. V Chicagu samém je přes 1200 Sokolů, z nichž snadno 300 mohlo by o cvičení výstavním vystoupiti, z cizích pak sborů zbývajících 200 cvičenců snadno mohlo by býti vypraveno.

Na účastenství našich bratří z Čech na jisto též můžeme počítati, a tu při příležitosti tak významné měli bychom dostaviti se všichni v počtu plném, abychom ukázali jiným svoji sílu, sami pak abychom se povzbudili k další práci úspěchem, který mocné vystoupení pro nás míti bude.

V brzké již době určitě bude rozhodnuto o sletu našem v roce příštím, však do té doby nečekejme s přípravami. Konejme již nyní v řadách našich pilnou přehlídku a pečujme o to, aby v cvičiřnách našich zavládl pravý sokolský ruch, jenž vyvábil by z nečinnosti všechny, jichž dosud jsme v práci společné postrádali.

## Cvičební večery.

Pořádá P. Straka.

HRAZDA. Vis a změny visu.

I. týden.

I. družstvo.

1. Svis pobok v předu nadchmatem — soupažně přechmat — svis podchmatem.
2. Totéž opáčně.
3. Svis pobok v předu nadchmatem — průvlek — vis v zadu.
4. Vis vznesmo v předu nadchmatem vysazeně — průvlek — vis vznesmo v zadu prohnuté.
5. Svis pobok v předu nadchmatem — vis v nártch.
6. Svis pobok v předu nadchmatem — vis v podkolení pravonož.
7. Totéž levonož.
8. Svis pobok v předu nadchmatem — vis v týle — vis o patou.

II. družstvo.

1. Svis pobok v předu nadchm. — shyb.
2. Svis pobok v př. nadchm. — vis v loktech.
3. Svis pokos — vis v loktech.
4. Svis pobok v př. nadchm. — vis v loktech.
5. Svis pobok v př. dvojchm. — soupažně přechm.
6. Svis pobok v př. podchm. — vis v podkolení pravonož, levá noha převěšena.
7. Totéž opáčně.
8. Svis pobok v př. nadchm. — průvlek — vis v zadu.

III. družstvo.

1. Svis pobok v př. nadchm.
2. Svis pobok v př. podch.
3. Svis pobok v př. dvojchm., pravá nadch.
4. Totéž opáčně.
5. Svis pokos.
6. Svis pobok v př. nadchm. — shyb.
7. Svis pobok v př. nadchm. — vysukování.
8. Svis pobok v př. nadchm. — vis v podkolení.

BKADLA. Uvnitř bradel. Podpor a změny podporu.

1. týden.

I. družstvo.

1. Vzpor — klik — vzpor.
2. Vzpor — podpor o předloktí — vzpor.
3. Z podporu pobok na pravé žerdi — soupažně do podporu v př. pobok na levé žerdi.
4. Ze vzporu feskem do dlaní — klik.
5. Z podporu o pažích — vzpor.
6. Z podporu ležmo v př. — klik — vzpor.
7. Z kliku v zadu pobok na levé žerdi — soupažně do kliku pobok v př. na pravé žerdi.
8. Z podporu ležmo v př. — do podporu o předloktí — vzpor.

II. družstvo.

1. Ze vzporu — střídnopažně do kliku — vzpor.
2. Ze vzporu — podpor o předloktí — střídnopažně do vzporu.
3. Ze vzporu — do podporu o pažích.
4. Z podporu o předloktí — vzpor.
5. Ze vzporu pobok v zadu na pravé žerdi — střídnopažně do kliku v př. pobok na pravé žerdi.
6. Podpor ležmo, obě ruce na levé žerdi, nohy na pravé žerdi.
7. V podporu ležmo v př. pravoruč — klik — vzpor.
8. Z podporu o pažích — klik — vzpor.

III. družstvo.

1. Vzpor.
2. Podpor ležmo v př.
3. Podpor ležmo v zadu.
4. V podpor ležmo v př. — klik — vzpor.
5. V podporu ležmo v zadu — klik — vzpor.
6. Klik — vzpor.
7. Podpor o předloktí.
8. Podpor o pažích.

KÚN NA SÍŘ. Mety únožmo.

1. týden.

I. družstvo.

1. Výšvih únožmo v pr. — kolo únož. v l. — výsed únožmo v pr. na hřbet.
2. Totéž opáčně.
3. Výšvih únožmo v pr. po zpátku — kolo únožmo v pr. — výsed únožmo v pr. do sedla.
4. Totéž opáčně.
5. Výšvih únož. v pr. — kolo únož. v l. — výsed únožmo v pr. po zpátku na krk.
6. Totéž opáčně.
7. Výšvih únož. v pr. po zpátku — kolo únož. v pr. — výsed únož. v pr. po zpátku do sedla.
8. Totéž opáčně.

II. družstvo.

1. Výšvih únožmo v pr. — výsed únožmo v levo na krk.
2. Totéž opáčně.
3. Výšvih únož. v pr. — půl kola únož. v l.
4. Totéž opáčně.
5. Výšvih únož. v pr. po zpátku — půl kola únož. v pr. — výsed únožmo v pr. do sedla.
6. Totéž opáčně.
7. Únožka v l. dochmat na hřbet.
8. Únožka v pr. dochmat na krk.

III. družstvo.

1. Výšvih únožmo v pr.
2. Totéž opáčně.
3. Výšvih únož. v pr. po zpátku.
4. Totéž v l.
5. Výsed únož. v pr. na hřbet.
6. Výsed únož. v l. na krk.
7. Výšvih únož. v pr. — výsed únož. v l. na krk.
9. Výšvih únož. v l. — výsed únož. v pr. na hřbet.

(Pokračování.)

## Plán na českou Národní síň v Milwaukee.

Nedávno přinesli jsme potěšující zvěst, že Těl. Jed. Sokol v Milwaukee zakoupila pozemky, aby zbudovala sobě tělocvičnu a nyní jest nám sděliti, že Sokolové milwaučtí snaží se aby v době co nejkratší vlastního stánku se domohli.

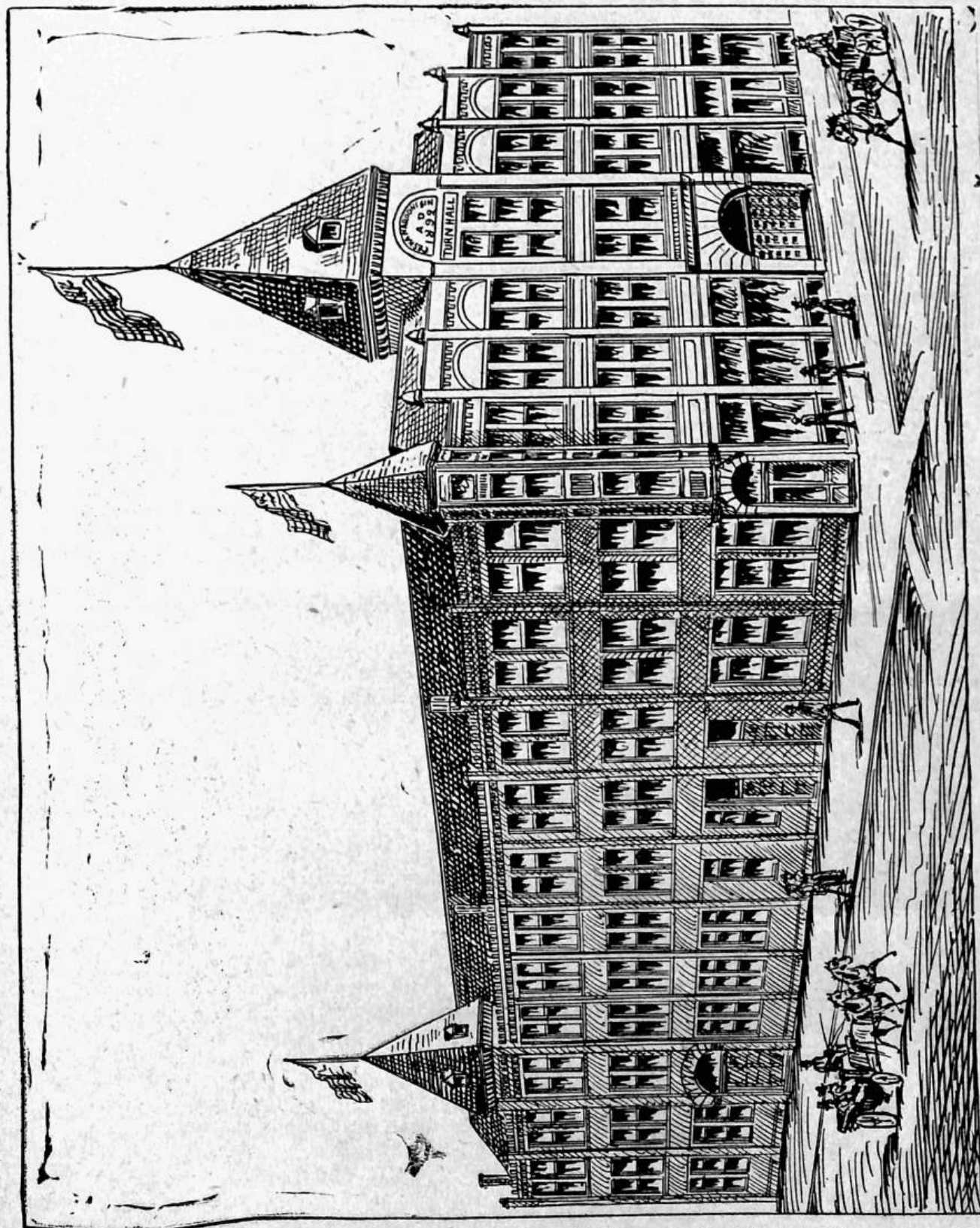
Budova jmenovaného sboru má býti národní síní Čechů milwauckých a dle toho bude také stavěna. Obraz jejž přinášíme a jenž představuje plán na budoucí síň Sokola milwauckeho navržený architektem J. Paulů vysvětlí nejlépe jakým as bude stan bujarých Sokolů milwauckých.

Z obrazu — k němuž snímek zapůjčen nám byl laskavostí p. A. Nováka, vydavatele "Domácnosti" v Milwaukee, — zřejmo že nad hlavním vchodem byla by věž. V přízemí krámy, hostinec, tělocvična, v rozměrech 60 při 40 stopách a výšky 28 stop, velká jídelna, jakož i byt domácího správce. Z předsíně, do níž se lze

dostati hlavním vchodem, povedou pohodlné, široké schody do vyšších poschodí. V prvním poschodí byla by síň 66 stop dlouhá a 35 široká, jeviště 75 stop dlouhé a 36 široké. Mimo to bude se nalezati ve spojení se síní velká nálevna. V druhém poschodí byla by umíst-

jsou pro každý případ opatřeny. Sluší podotknouti, že p. Paulů, jenž vypracoval plány pro tuto budovu, má svěřenu stavbu budovy českého tělocvičného spolku v Chicagu na 18. ul.

Podrobný popis stavitelský zní takto: Celá budova



Plán na českou Národní síň v Milwaukee.

něna veika sín pro schůze spolkové. Popis architektův udává rozměry jednotlivých místností i jejich polohu, jakož i místností knihovny, pro dámy, toaletních pokojů a šaten. Na galerii jest místo pro 600 osob, celkem v síni hlavní pro 3.000 osob. Vchody a východy

měla by u výměru 78 stop šířky na 12. ulici, délky 155 stop na Vine ul. V přízemí zadního dílu budovy má evičrna být u výměru 40x60 stopách a 28 stop vysoká. Po straně evičrny bude šatnice a koupelny; dále v přízemí skladiště pro líhoviny, sklepy a místnost pro parní

kotel, jenž vytápěti má celou budovu parou. Dále byla byla by též místnost pro holírnu, aneb jiný obchod. V prvním poschodí jest v rohu nalévárna 38x48 stop a po straně místnost obchodní 28x60 stop a jídelna 28x58 stop, pohodlné obydlí, koupelna a více světnic pro hosty. Druhé poschodí má tančírnu 54x66 stop a po stranách bodia 10 stop široká pro tanečnický a v zadu jeviště 36x76 stop. V předu nad schody na jedné straně jest opět nalévárna 28x48 stop, výčepní prostranství o 70 stop délky. Dále na druhé straně pro dámy síň prostorná a vedle vhodná umývadla a prostorná šatnice. Opět v předu jest knihovna a čítárna a velmi pohodlné schody 12 stop široké a též ze strany v zadu 5 stop široké. V třetím poschodí u předu byla by galerie po obou stranách. V prostorné tančírně může seděti pohodlně šest set osob a pod galerií jest místo rovněž pro 200 osob tudíž mimo síň a veškeré postranní pokoje, může se posadit 800 osob vedle a v síni vlastní 1000 osob, a když připojíme k tomu pokoje, z nichž také jest vidět na jeviště, tak jest v celku místa v druhém poschodí pro 2000 osob. Při obyčejném shromáždění pro 3000 osob. V třetím poschodí u předu jest velmi pěkná síň spolková 35x40 stop a tři postranní pokoje.

Přejeme Sokolům milwauckým, aby touha jejich, domoci se vlastního domu, jenž věnován by byl krásným účelům sokolským došla brzkého splnění.

Na zdar!

## Co nám schází?

V minulém čísle t. l. zmínili jsme se, že k úspěšnému veřejnému vystoupení Sokolstva amerického o světové výstavě v Chicagu, třeba abychom se k němu řádně připravili a to odstraněním vad, jež zdar veřejných našich vystoupení poškozují. Že třeba nám kázeň především v řadách našich upevniti, na prvním místě jsme vytkli.

Na druhém místě třeba abychom lépe se seznámili s cvičením pořadovým. Známé že toto skorem všeobecně jest zanedbáváno a následek toho jest, že cvičenci naši i při těch nejjednodušších pochodech na cvičišti, ku př. při společném nastoupení k prostocvikům, nikdy toto neprovedou náležitě, neumějíce ani choditi, ani se obracet. K tomu druží se pak ještě ta nešťastná okolnost, že většina jich ani řádného postoje ani patřičného držení těla v pochodu nemá, což ovšem činí na veřejnost dojem nepříznivý.

Z té důčiny dlužno aby ve všech našich jednotách věnováno bylo cvičení pořadovému pilné pozornosti i by k tomuto přihlíželo se co k předmětu právě tak důležitému jakým jest cvičení na náradích. Kdo nemá řádného postoje a kdo neumí tělo své ovládati v pochodu, ten činí dojem velice trapný, byť by i po těch několik okamžiků co pak na náradí cvičí prováděl obtížné výkony s patrnou snadností.

Jaký to Sokol, jenž hlavu má k hrudi nachýlenou, záda nahrbená a jehož každý pohyb mimo náradí konaný jest klátivý, nemotorný?

Což mají se cvičením sokolským vychovávatí muži postav nehezkých, pohybů neohrabaných?

Kdo pozoroval některé z našich cvičenců a to i ně-

kteří z vynikajících, skorem byl by nucen odpověděti na uvedenou otázku kladně.

Příčinou toho jest hlavně nedostatečné hledění cvičení pořadových, na které dívá se obyčejně jako na věc úplně vedlejší.

Po pořadových cvičeních jsou to prostocviky, jež k veliké škodě naší jsou zanedbávány. A právě také nedostatečné pěstování prostocviků má lví podíl na neuhlazených pohybech našich cvičenců. Kde nehledí si prostocviků, dokazují že nerozumí cvičení ani dost málo a domnívajíce se, že jen cvičením na náradích vynikající cvičence vychovají jsou na omylu, neboť účelu svého nikdy tak nedojdou.

Důležitost prostocviků jest tak veliká, že bez pilného jich pěstování nelze si cvičení po sokolsku vedená ani představit. Jakou důležitost mají cvičení prostná pro vystoupení veřejná, při nichž mají býti vrcholem celého cvičení jest známo, však z posavadního počínání našeho víme že okolnosti té nikdy všeobecně nevěnovali jsme víry, jak dokázala přemnohá naše cvičení veřejná.

Možno že v mnohé jednotě připravují se pilně k prostným cvičením pro veřejné cvičení a pak přece je neprovedou náležitě, však není divu, když mimo cvičení prostná pro veřejné cvičení nikdy nijakých neprovádí.

Však i na cvičení náradové má nedostatečné pěstění prostocviků vliv značný. Nehleděti si cvičení prostných a chytíti při tom pokračovati u výviků náradovém, jest asi tolik, jako chytíti dítě, jež ještě neumí choditi, učiti běhati na chůdách. Výsledek v obou případech byl by podobný. A přece jak ze zkušenosti víme nepočínáme si v mnohých našich cvičárnách jinak. Cvičence, jenž neumí přednožiti, unožiti neb zanožiti a pod. ze stoje spatného, máje pevnou půdu pod sebou, má prováděti mety přednožmo, zanožmo, unožmo a pod. na různém náradí. Výsledek pak jest dle toho.

Cvičence halezá při cvičení náradovém nepřekonatelné překážky, jež snadno byl by překonal, kdyby byl se vycvičil dříve v odstraňování jich při cvičení prostných.

Jen krátce zmínili jsme se tuto o cvičeních pořadových a prostných, doufajíce že toto upozornění dojde povšimnutí, příště dotkneme se dalších našich nedostatků.

(ZASLÁNO.)

## Sokolská dvorana v Cedar Rapids, Iowa.

Myšlenka sokolská a pěstování tělocviků nabývá stále více stoupenců a příznivců ve všech vrstvách americké společnosti a mezi všemi národy. I českých jednot tělocvičných v Americe utěšeně přibývá a přemnohé značnému se těší rozkvětu. Město Cedar Rapids, tato malá sice, ale v každém ohledu příkladně čilá osada česká, kteroužto chválu bez sebe přeceňování a nemístné marnivosti sníme sobě dáti, neostává v tomto potěšitelném ruchu sokolském nikterak pozadu, ale zdatně s ostatními drží krok. Členů Jednoty naší Tyrš Cedar Rapids Sokol každou schůzi značně přibývá, jak co do přispívajících, tak i činných členů, že touto dobou kolem 150 správných údů čítá. Ano, i dítky naše na cvičeních čilejšího a hojnějšího berou podflu.

Tento značný a trvalý vzrůst naší Jednoty, jenž svědčí o rostoucí přízni v širším obecnstvu ku sboru našemu, jakož i o vzrůstající se hlubším pochopení věci a myšlenky sokolské, dal veřejného projevu tužbě dávno pocítované, však mocí nepříznivých okolností utajované, jmenovitě v hrudích našich jarých, činných sokolů — tužbě po zařízení náležité tělocvičny; důstojně, všem obvyklým potřebám vyhovující dvorany sokolské.

Projev ten nepřichází s hlomozem a hlukem unášející bouře; ale s mírnou a klidnou rozvážlivostí.

Drazí rodáci cedar-rapidští a iowští vůbec! K Vám přede všemi obracíme se s naší věcí, s naší tužbou. Není to osobní účel ani prospěch, co máme před sebou. Jedná se nám o dobro obecné, o zdravou výchovu naší mládeže, teď i budoucně. Nechceme zde široce vykládati důležitost tělocvičny pro zdraví, blaho a pokrok člověčenstva — tu důležitost, která denně více a více je uznávána u všech národů a již náš nesmrtelný spolurodák, slavný učitel učitelů, Jan Amos Komenský, věkopamátneho výrazu dal proslovením známého výroku: "Ve zdravém těle, zdravý duch". On to byl, jenž v době novější, po stáletém zanedbávání rozvoje tělesného u lidu, zavedení tělocvičny do škol doporučoval. Uznával-li muž ducha tak obrovského, před jehož velikostí, slávou a jasnou, úctyplně celý vzdělaný svět sklání šíji svou, velikou důležitost tělocvičny, jak mohli neb směli bychom my o tom pochybovati?! —

Tělocvičkou náležitě prováděným rozumí se tělesné i duchovní obrození plemene lidského ku zdraví a síle — svobodě a statečnosti.

Jako všechny veliké opravy jen znenáhla se ujmají a provádí, tak i tato. Je potřebí poučování a povzbuzování stálého i obětovného. Velikým povzbuzením ku pěstování tělocvičny v osadě naší a zároveň i ku šíření krásné myšlenky sokolské, jež v českém národě i zvláštní ještě má význam, bylo by zřízení prostorné, všemi potřebami cvičebními i ochrannými opatřené tělocvičny v samém středu české čtvrti. Do takové dvorany, výslovně pro tělocvičnu zřízené, příhodné pro návštěvu největší části obyvatelstva českého, ovládané žádoucím i přísným pořádkem, byla by radost jíti mladým i starým, cvičícím i divákům, a žádní rozumní rodičové nerozpakovali by se poslati tam děti své, bez ohledu na jejich pohlaví, neboť i dívkám, a jím co možno nejvíce, pro budoucí přirozený úkol jejich, tělocvička přiměřená se doporučuje.

S těmito pěknými myšlenkami v myslí a tužbami v srdci, usnesla se Tělocvičná Jednota Tyrš Cedar Rapids Sokol v poslední schůzi své učiniti pokus a přesvědčiti se na jak daleko mohla by na podporu milých rodáků v Cedar Rapids zvláště a ve státu Iowa vůbec počítati v tomto podniku, nežli vůbec konečné rozhodnutí učiní. Za tím účelem zvolen desítičlenný výbor, jemuž uloženo učiniti vše, co by k hojnějšímu přispění na tento podnik povzbudilo.

Drazí rodáci! Konajíce povinnost na nás vloženou, obracíme se k Vám jménem Jednoty naší, se snažnou žádostí, abyste, všichni dle možnosti se upsali, až k Vám Sokolové s listinami subskribčními se dostaví, a přispěním svým umožnili zbudování díla, jež bude chloubou Čechů v každém ohledu i okrasou města a jmenovitě čtvrti české.

Povzbuďte příspěvkem svým pěstování tělocvičny a bohatou odměnou bude Vám pohled na zdravou, silnou, čistou mládež!

A. Jenista, Ferd. Engelthaler, Jan V. Kouba, Jan Hrbek, J. B. Chyba, Anton Matyk, Jos. Zahorák, Fr. Čejka, Jan Petrovický, L. J. Palda,  
stavební výbor.

## Sokol Slávský.

— (Jubileum Sokola pražského.) Jest tomu 30 let, kdy v Praze za všeobecného nadšení lidu českého byla založena první jednota sokolská ustavující valnou hromadou dne 16. března, po jejímž příkladě po všech krajích českých následovaly početné další jednoty, tvořící dnes mohutný šik v řadách národních. Lid náš s povděkem zajisté vzpomíná okamžiku, kdy prvá mateřská jednota sokolská, nyní jeden z nejmohutnějších spolků tělocvičných v Rakousku, v život byla uvedena, aby národu svému odchovala zdatné a čacké mužstvo. Správní výbor pražského Sokola usnesl se vzhledem k živé dosud paměti sletu všesokolského, aby bylo upuštěno od všech okázalých projevů, a aby významného okamžiku onoho bylo vzpomenuo pouze při valné hromadě.

Abyste oslavě té však náležitý byl dán výraz, aby zřejmě byla tuhá páska, vízící věrné členstvo k osudům jednoty od samé kolébky její, pozval dne 16. m. m. správní výbor členy, kteří v r. 1862 stáli při jejím založení, by k valné hromadě se dostavili a tak ku slavnostnímu dojmu na povzbuzení nových řad přispěli..

— Česká Obec Sokolská vypraví závodníky k 18. federální slavnosti Unie jednot gymnastů francouzských dne 5. a 6. června t. r. v Nancy odbyvané.

— Sokolstvo polské chystá se ku sletu v dny 5. a 6. června t. r. do Lvova, kdy tamní Sokol oslaví svou 25. ročnici.

— Tyršovo gymnasion. V březnovém čísle "Sokola" přeš Sok. J. V. Alexandr: "Snad nyní, v době zmírněné činnosti v šicích sokolských, bylo by na čase, pomýšlet na trvalé a důstojné uctění památky velikého náčelníka Sokolů, našeho Miroslava Tyrše. Ale nastává otázka, jakým způsobem uctíti památku muže, který vydobyl si o zdatnost, mravnost a sílu tělesnou mládeže české zásluh skutečně nehynoucích? Jak uctíti památku muže, jehož duše byla prochnuta naskrze šlechetností a krásou? Snad pomníkem? Nemyslím tak, pomník jest sice velmi případným projevem vděčnosti, ale v dobách dnešních dosti nepraktickým; za daleko vhodnější pokládám zřízení krásného etního gymnasia po způsobu řeckém. Tyrš byl povždy svůj, jeho památka musí tudíž býti uctěna způsobem zvláštním, důstojným, jeho tužbám odpovídajícím. A on přece toužil po krásném cvičišti Hellenů, které se stkvělo v nádherném lesku mramoru, jež šťavnatá, chladivá zeleň stinných stromů zvyšovala, které zdobeno bylo sloupeními a sochami ideálně krásných postav mužných, které již z dálky hlásalo každému, kdo se blížil, že přichází k místu nikoli kratochvíle prázdne a surové, nýbrž práci zušlechťující a vyšším zájmům věnovanému. Cvičiště takové, které by lepestí a ladností úpravy mysl mládeže naší povznášelo. Tento způsob oslavy památky našeho tvůrce nevyžadoval by snad ani příliš velikého nákladu, místo ovšem by musilo býti nejméně tak příhodné, jako bylo o obou sletech všesokolských, tak aby byl pohled na souladné se skupení i malebnou souhru přírody a díla lidského v pravdě vzácný. Gymnasion toto mohlo by vystavěno býti snad i z různých balvanů, které by každá z jednot sokolských zaslala, a sochy pak by nemusily býti postaveny ihned, nýbrž během

času. Ostatně doufám, že kdybychom se obrátili na umění milovnou "Českou spořitelnu" nebo jiné ještě ústavy, že by nám pomocné své ruky k dílu tak krásnému neodepřely, neboť gymnasion by nemělo cenu pouze uměleckou výzdobou svou, nýbrž bylo by i oživeno uměním, jehož předmětem není nehybnost, nýbrž jarý pohyb lidského těla a účelem dokonalost forem tělo. Bylo by tudíž gymnasion v době cvičení nejen výstavištěm sochařského umění, ale i výstavištěm krásných těl a krásných pohybů. Toto podávám zároveň jakožto volný návrh k valnému shromáždění České Obce Sokolské. Na zdar!"

— Nová jednota sokolská zaražena ve Mříčné u Jilemnice a v Potěhách u Čáslavi.

## Sokol Americký.

\* Nový sbor sokolek založen přičiněním společného cvičitele N. J. S. Sok. P. Straky v Racine Wis. dne 12. m. m., přijav jmeno Těl. Jed. Paní a Dívek "Čechie". Se cvičením bezodkladně bylo započato a české členky "Čechie", libující si v tělesných cvičích, slibují býti horlivými Sokolkami. Na prej!

\* Ústř. výbor sokolských jednot Chicagských pro uspořádání sokolské slavnosti o světové výstavě sešel se dne 27. m. m. Usnešeno vyčkati v záležitosti, má-li býti cvičení sokolské na cvičišti, na němž vystoupí turnéři, či má-li se pracovati na zaopatření cvičiště samostatného. Rovněž volba pořadatele výstavního cvičení odložena do schůze příští. Usnešeno agitovati ve sborech, aby sbírány byly peněžité příspěvky na výpravu závodníků České Obce Sokolské. Po projevené stížnosti, že mnozí členové ústř. cvičitelského sboru nenavštěvují společná cvičení usnešeno vyzvati sbory aby na místě liknavých členů zvolily do ústř. cvičitelského sboru členy, kteří budou ochotni společné práce se účastniti. Činovníky ústř. výb. zvoleni byli Sokolové: Rudolf Hurt, člen Plz. Sokola, starostou; Karel Boehm, člen T. J. Sokol, místopředsedou; V. Rot, člen Plz. Sok., tajemníkem; Fr. Chmatal, člen T. S. S. Čechie, pokladníkem; F. Holec, člen Č. A. S., jednatelem.

\* Památka slavného Jana Amosa Komenského u příležitosti 300. jeho narozenin uctěna byla Sokolstvem americkým důstojnými slavnostmi pořádanými buď jednotlivými sbory samostatně neb společně s jinými spolky vlasteneckými. V Baltimore, kde tamní jednotou sok. Blesk zvláště zdařilá slavnost Komenského byla uspořádána, přinesly o ní anglické a jiné cizojazyčné časopisy baltimorské pochvalné zprávy a zároveň pěkné články věnované Komenskému. V jednom z nich učiněna též případná zmínka o M. Tyrši, jenž zásadu Komenského "V zdravém těle zdravý duch" v Čechách k platnosti přivedl zakládáním tělocvičných jednot sokolských. K článku onomu připojen byl zdařilý obraz Tyršův.

\* O závodu v přetahování provazem Čes. Am. Sok. v Chicagu se škotským atletickým klubem psal "Denní Hlasatel": "V síni Česko-amerického Sokola na De Koven ulici byl odbyván v sobotu dne 9. dubna zápas atletů českých a škotských; na programu bylo mimo jiné pře-

tahování a metání kůželů. Co odměna byl zlatý meda- lion a pak vydala W. A. A. A. povolení, by tento zápas byl o championství pro stát Illinois. Závody zahájeny byly produkcí na dvojaté hrazdě, kde s ušlechtilou obratností podiv způsobovali bratři C. a H. Bowenové. Na to byl skok do výše a tu se naši Sokolci br. A. Patera a F. Holec dobře drželi až konečně Wing převahu dostal, ač očividno bylo, že mu byla šňůra prstem přidržována aby nespadla a tak mu k triumfu značně dopomáháno, což ovšem nemělo být. Dále produkoval se malý 4letý B. Mowat a s pravou virtuositou ovládal kůžele a byl též vděčným publikum potleskem odměněn.\*\* Bude-li tak stále pokračovati, bude z něho statný atlet. Pak následovalo přetahování a tu měl první zápas Pulman se Skoty. Skot vážil 749 liber a Pulman 732½; po 5minutovém zápasu vyhrál Pulman. Druhý zápas v přetahování měl Sokol s Humboltem — tu zase o dva palce přetáhl Sokol Čes. Am. Humbolt, což bylo od všech Čechů s voláním "na zdar" přijato. Na to následovala produkce kuželem a čestnou cenu t. j. zlatý meda lion obdržel Mr. Al. Marsh. Velice pěknou podívanou poskytla řada českých Sokolků, cvičících vzorně na bradlech a byla také vřelým potleskem odměněna. Zápas na pěstě originelně provedli Mr. Ridell a Mr. Shandly. Konečná a s největší napjatostí očekávaná cena bylo přetahování o championství státu Illinois. Vzdor všemu čestnému přičinění nezvítězili tentokráte naši bodří Sokolci a prapor championský odnesla četa Pulman. Nyní nastala pak volná zábava při hudbě pana Veselého, která trvala dlouho do rána."

\*\* P. r. Máme za to, že společnost lidskosti měla by se malého B. Mowata ujati, aby nebyl mučen svými rozumem nemajícími "učiteli", kteří tahají jej v pozdních nočních hodinách do místností plných kouře a smrdutého ovzduší. Čtyřletí hoši patří v noci do postele a nikoli na cvičiště a kdo jej na toto vystavuje, měl by býti potrestán jako jest trestán každý, kdo jiného zúmyslně na zdraví poškodí.

\* V Plzeňském Sokolu v Chicagu zavládl podivný ruch, směřující k tomu, aby tento nejsilnější sbor sokolský v Americe odstoupil, prý na čas, od N. Jed. Sokolské. Za příčinu udává se, že poplatek k N. J. S. jest veliký a Plz. Sokol, jenž chystá se ku stavbě vlastní tělocvičny že potřebuje peněz. Nechtějící se dlouze o této věci rozepisovati vědouce, že sotva as zvítězí v Plzeňském Sokolu ten nesokolský náhled šetření penězi tam, kde jimi šetřeno býti nemá, obmezíme se pouze na malé vysvětlení. Ti členové Plz. Sokola, již v době, kdy N. J. S. byla roztržena přičiňovali se o to, aby Plz. Sokol tehdy ze západní polovice N. J. S. vystoupil, chtějí i tentokráte vzbuditi předsudek proti N. J. S. tím, že poplatek, jež Plz. Sokol N. J. S. odvádí, jest přílišný a že peníze ony mohl by Plz. Sokol výhodněji použiti. Nevíme jak oněm Sokolům věc sokolská k srdci přirostla, však můžeme je ujistiti, že chovají náhled mylný, neboť doplatek k N. J. S. jest mírný a jest používán způsobem tím nejlepším a nejvýhodnějším pro věc sokolskou.

Nevíme jak Plz. Sokol praktikuje vybírání poplatků (roč. 80 ct.) k N. J. S. od svých členů. Mnohé sbory mimo pravidelné příspěvky vybírají od svých členů 50c. ročně na Sokol Americký a zbývajících 30 ct. platí za ně ze sborové pokladny. Počítáme-li dle toho, platí Plz. Sokol za 350 svých členů ročně k N. J. S. §105. Ovšem že naproti tomu pravidelný příspěvek přijatý od 350 členů jest značný a z tohoto pouze 1 desetina odváděna jest N. J. S. Známé že Plz. Sokol chystá se k dílu velikému, k postavení vlastní tělocvičny, nákladem as \$30.000, však zda tato okolnost má býti podstatnou příčinou aby k vůli ní z N. J. S. vystoupil? Nemá-li sbor co do počtu svých členů první místo v Americe zaujímající býti též prvním tam, kde se jedná o společný náš prospěch, o společný náš účel? Či snad malé sbory sokolské čítající po 20—30 členech, odvádějí N. J. S. po 6—9 dollarech ročně, mají věc naši přivést k rozkvětu? Mají ony státi pevně k N. J. S. ať daří se jim dobře či zle a silný sbor, jakmile očekává ho větší vydání, má ze společného šiku vystoupiti? Jak na počátku jsme pravili, máme za to že v Plz. Sok. zvítězí náhled souhlasící se zásadami sokolskými, nesoucími se k povznesení celku a nikoli úzkoprsá mínění těch, kteří mimo svůj sbor myšlenky sokolské neznají a i tu ještě v té čisté ryzé formě ji nepřestují, jak by měli. Bude to as ještě dlouho trvati než sokolská vzájemnost zaujme u nás místo jež jí náleží. A příčinou toho jest ta okolnost, že veliká většina našich Sokolů čte buď pramálo neb zhola ničeho o Sokolství a na poučné rozpravy a přednášky dosud jsme se nezmohli, abychom ty co ničeho nechtou mohli poučiti. Schází nám dosud mnoho, velmi mnoho, a právě zmíněné huť v Sok. Plzeňském vyvolané svědčí, jak mnoho nám schází.

\* Čes. Am. Sokol v Chicagu oslavil dne 5 t. m. své 24leté trvání skvělým banketem. Přejeme jmenovanému sboru úspěšnou práci sokolskou v budoucnosti. Na zdar!

\* Dne 9. t. m. pořádala Těl. Jed. Sokol v St. Louisu Mo. zdařilé veřejné cvičení, jež řídil horlivý náčelník tamní Jednoty Sokol V. K. Tríska.

\* Těl. J. Sokol Čechie v Chicagu činí přípravy ku stavbě vlastní tělocvičny, s níž počne se příštím měsícem.

\* Těl. Jed. Sokol v Chicagu uspořádá dne 24. t. m. veřejné cvičení, při němž též Sokolky Těl. Jed. Sokol budou cvičiti. V týž den též Plzeňský Sokol v Chicagu pořádá veřejné cvičení.

\* Sokolky Těl. Jed. Sokol v Chicagu mohou činností svou sloužiti za vzor mnohým našim sborům sokolským, pěstující tělocvik s opravdovou láskou. Ze 30 údkyň, jež sbor onen čítá jest přes 20 cvičících. Čtá tedy sbor onen více než 66 procent činných členů. Který sbor sokolský může se činností takovou vykáhati?

\* Dne 5. t. m. skonala Sokol Josef Dřímál, člen Sokolské Jednoty Blesk v Baltimore. Budiž zvěčnělého bratra vzpomínáno!

\* Počet členů T. J. Sokol v New Yorku utěšeně vzrůstá, čítá tato horlivá jednota, jež zvláště v ohledu tělocvičném jest příkladně činnou, 287 členů.

\* V příštím roce zavítají k nám milí bratři naši z Čech. Vypravení jich bude spojeno s nákladem zna-

čným a tu povinností naší ryze vlasteneckou bude, abychom nenechali jich upotřebiti k výpravě oné peněz, jichž tolik třeba věci sokolské v Čechách. Nadšení jaké zde návštěva Sokolů českých vyvolá, bude mohutné, a prospěje nemálo k povznesení činnosti naší, ano ona již předem bude míti blahodárny vliv na naši činnost, jakmile bude zajištěna, neboť snahou naší pak bude abychom se před vzácnými a drahými hostmi svými neobjevili ve chvíli rozhodné nepřipraveni. Nebude as mezi námi Sokoly nikoho kdo by ochotně nechtěl přispěti k tomu aby umožněno bylo Č. O. S. s obětmi co nejmenšími vypraviti borce své k nám a proto nechtí ve sborech našich již nyní k tomu se pracuje aby učiněny byly u věci té kroky potřebné a výsledek bude jistě žádoucí.

\* Sokolové F. Jelen, F. Fiala a R. Havelka, členové T. J. Sokol v Omaze Neb. účastnili se závodů tělocvičných o ceny, pořádaných v Omaze dne 23. m. m. spolkem křesťanských mladíků. Zápaseno bylo hlavně v skocích různého druhu a u vrhání břemen. V tomto zápasu zůstal vítězem Sok. F. Jelen, vrhnuv 16liberní břemeno do vzdálenosti 28 stop 4 palce. (P. Z.)

## Zpráva 'společ. cvičitele o jeho činnosti v Manitowocu u Čes. Am. Sokola.

Svoji činnost u T. J. Č. A. Sokol v Manitowocu, Wis. jsem zahájil dne 1. února.

Sbor čítá 30 členů, vesměs mladých a horlivých Sokolů, a nichž 21 jest cvičících.

Cvičil jsem čtyřikrát v týdnu a sice v pondělí, ve středu a v pátek od 8 do 10 hodin večer a v neděli ráno od 9 do 12 hodin ve dvou družstvech o 8 až 10 členech na následujících náradích: hrazdě, bradlech, koni na šíř a na dél. Dále cvičeno v cvičeních pořadových, prostých, prostných s tyčemi, zápasu a šermu.

Průměrně cvičí 16 členů pilně.

Na každém náradí, tak i při ostatních cvičeních, maje na zřeteli, že sbor tento jest mladý, počalo od začátku a pokrok učiněný jest velmi uspokojivý.

Sokolům Manitowockým neschází na dobré vůli, a jsem jist, že budou zdárně pokračovati na vytknuté dráze.

Cvičitel'ský sbor, který byl pod mým návodem zorganizován, sestává z následujících Sokolů: Náčelník A. Mlada, cvičitelové J. Kadeřábek a Anton Kostlivý; pomahatelé A. J. Fanta, V. Petrásek; čekatelé Mueller a Škalivoda.

Veřejné cvičení, pořádané v sobotu dne 5. března setkalo se s úspěchem. Program byl následující:

### Oddíl I.:

I. Proslov. P. Straka. — II. Prostná cvičení. — III. Hrazda. I. družstvo. — IV. Kůň na šíř I. družstvo. Bradla II. družstvo.

### Oddíl II.:

I. Prostná cvičení s tyčemi. — II. Bradla I. družstvo. Kůň na dél II. družstvo. — II. Skupiny.

Na zdar!

P. Straka, cvičitel.

## Jak hospodařiti s nervy.

Mnohého snad, který nevěřil dosud v to, že tělocvik má blahodárný účinek i na naše nervy, bude zajímati tato stať, kterouž upravili jsme dle prof. Gageje a jistého časopisu učitelského. "Kapitál nervový a síla jeho se rozmnožuje též tělocvikem" praví tento učenec a kdo tělocviku se oddává přičiňuje se o dobré hospodářství s nervy, na kterémž mnoho záleží. Lidé, již trpí záchvaty nervovými, čivními chorobami mohou nejlépe nám pověditi, jak nesmyslné jest, pak-li nešetříme nervů, třeba jinak tělo a povinností to naší svatou, tak i dlužno ohled bráti na soustavu naší čivní. Vychovatelé, kteří v obou směrech působí, znají zajisté došah také výchovy. Kdož dneš v našem Sokolství nenalézají pro mládež naši důležitého činitele vychovatelského sami sebe klamou. Stačilo v případě tom poukázati jen na přednášku výše zmíněného profesora, kterouž tuto v podstatě uvádíme.

Výklad profesorův jest zajímavý i doporučujeme přečtení téhož všem rodičům českým, kteří snad dosud proti tělocviku mládeže z těch neb oněch příčin byli předpojatí. Učenec ten dí: Kupec musí míti rovnováhu ve svém obchodě: tak se musí rovnováha udržeti též v lidském těle, a to tím pečlivěji, čím vzácnější jest který organismus. Nejjemnější jsou nervy. Nervy jsou jen částečně závisly od svého těla, jež je krmí. Tak se stává, že umírá člověk neztrativ přítomnost ducha do poslední chvíle, a cítí, jak část těla po části umírá; a naopak nezřídka se stává, že nastala smrt duševní a tělo ještě žije. Soustava nervová má se k ostatnímu organismu těla asi tak, jako telegraf k ostatním orgánům veřejnosti.

Každý člověk přináší s sebou nervový kapitál, jež zdědil od svých předků a hospodaří s ním celý svůj život. Kapitál ten možno zvětšiti, zmenšiti aneb docela (promarniti) utratiti. Kdo více vydává nežli přijímá, zbankrotí, byť přijímal sebe více. Práce vyčerpává sílu nervů, spánkem se síla jejich obnovuje; spánek jest veliké zřídlo důchodů nervových. Dokud máme zdravý spánek a dost jsme spali, dobře stojí naše nervové finance. Žel, že mezi námi velmi mnoho lidí, a zvláště mládež na to zapomíná a považuje sen za zlo, které se tím více dobývá čím více je odháňš. Je to naším štěstím, že se spánek nedá odehnat.

Jsou lidé, kteří k vůli práci nebo k vůli zábavě zapuzují spánek čajem, kávou nebo nikotinem. Běda jim, že tak činí, neboť vyčerpají úplně síly svou. Při tomto vyčerpání jest pomoc ještě možna, ale vydání třeba obmeziti na minimum: třeba změnit způsob života, ale k tomu je málo odvahy, místo toho lidé taková užívají uměleckých prostředků: morfia a podobné. Takto vynucený sen není normální a nenahradí vydání. Spánek není jediný prostředek k osvěžení sil našich. Jest odpočinek — uprostřed mezi prací a spánkem. Jest ho potřeba po práci. Kouč také nepostaví do stáje ubíratého prudkým během, zvolna ale ho provádějí, aby vychladl. Už Cicero velebi básníky proto, že plody jejich práci namáhavé osvěží se duch náš.

Neméně vážným jest odpočinek, který starý zákon přikazuje slovy: "Pomni, abys den sváteční světil!" Malé a často se opětuující odpočinky nedělní mají význam mnohem větší, nežli velké prázdniny jednou v roce. Třetí způsob, kterým se rozmnožuje kapitál nervový, jest tělocvik. Každý cvik zvyšuje sílu naši: člověk vyčivněný vykoná práci, která jest daleko nad přirozenou sílu a moc jeho.

Neduhy nervové za našich dob velice se rozmnožily proti dobám našich předků, ač oni také byli lidé křehcí jako my. Příčiny jejich jsou více mimo nás, ve způsobu kvapného života městského. Jest potřeba jen dobré vůle, a mnoho se dá napraviti a mnoho by se odstranilo, co působí rušivě. Jest to vznešenou metou vychovatelů, aby uvedli rovnováhu v příjmu a vydání nervového, jako vůbec všeho tělesného i duchovního hospodářství svých světců.

Dom.

## Náčelnické zprávy.

Za měsíc únor 1892.

V Těl. Jed. Sokol v St. Louis cvičeno Skráte ve 3 četách 9 — 11členných. Nejčinnějšími byli Sokolové: v 1. četě Jos. Duchek, J. Zajíček; v 2. četě V. Šedivec, K. Sádlo, J. Srnka, V. Mík; v 3. četě A. Pešout, F. Holman, E. Svoboda, L. Svoboda, F. Mík a J. Černý.

V. K. Trška, náčelník.

V T. J. Sokol Svornost v Morrisani, N. Y. cvičeno Skráte, ve 2 četách po 8 členech. Nejpilnějším byli Sokolové: Fr. Beníšek, Fr. Chrástil, Boh. a Fr. Kajerová a K. Karásek.

Jan Beníšek, náčelník.

V Sokolské Jednotě Blesk v Baltimore, Md. cvičeno 6krát o 2 četách 9členných. Cvičení navštěvována byla pilně a cvičeno horlivě.

Alois Pokorný, náčelník.

V T. J. Sokol Žižka v Bruno, Neb. cvičeno 12krát v četě 6členné, v níž cvičili Sokolové: V. Blatný, F. Jungman, F. Zelený, J. Markytán, Stava, J. Dobrý.

F. Jungman, náčelník.

V T. J. Sokol v Omaze, Neb. cvičeno 6krát ve 2 četách 8členných. Nejčinnější byli Sokolové: F. Fiala, J. Štípek, F. Jelen, J. Pecivál, A. Tytl.

Rud. Havelka, náčelník.

Za březen 1892.

V T. J. Sokol v South Omaze, Neb. cvičeno 9krát v četě 12členné. Nejpilnější byli Sokolové: Václav Nerad, Josef Vomáčka, M. Šubrt, Jos. Vampola.

Frant. Pavlík, náčelník.

Těl. Jed. Sokol Čech v Clevelandu, O. odbývá svá cvičení dvakrát týdně a sice každou středu od 8 h. 30 m. do 10.30 večer a každou neděli od 9 do 11 hod. dopol. Cvičeno ve dvou četách o 14 členech. Pro nedostatek místa cvičeno pouze na hlavním náradí. Všichni cvičenci byli pilní. Cvičení žáků pro nedostatek místa na neurčito odloženo. Na zdar!

Jos. Šubr, náčelník.

V Těl. Jed. Sokol Mladoch v Racine, Wis. cvičeno 9krát ve 2 četách 9 až 10členných. Nejpilnější byli Sokolové: J. Černý, V. Dostal, Jind. Lidmila, Jos. Prostředník, A. Musil, J. S. Janecký, V. Zíka, Josef Janecký.

Fr. Klüpera, náčelník.

V T. J. Sokol v Chicagu cvičilo 34 členů ve třech četách. Všechna cvičení navštívili Sokolové: Hešák, Vavřínek, Hynek J., Holub st., Holub ml., Peroutka, Váňa, Jirsa, Payer, Klein, Klíndera, Uhlíř. V cvičitelském sboru nejpilnější byli Sokolové: Hešák, Holub st., Hora, Jirsa, Klein, Peroutka, Sklenář, Vavřínek. Sokolky Těl. Jed. Sokol cvičily ve 2 četách 9 — 11členných. Večerních žáků cvičilo 16, denních žáků 38, žákyň 18.

Štulík K, náčelník.

## DOPISY.

St. Louis, Mo., dne 4. dubna 1892.

Dne 27. m. m. uctili Čechové St. Louiští 300. narozeniny Jana Amosa Komenského okázalou slavností, o níž se chci zde zmíniti.

Slavnost odbývala se v národní sni Č. S. P. S. za hojného účastenství obecnstva, byvši krátce po druhé hodině odpoledne

zahájena maršálem p. Josefem T. tlem, kterýž uvítal přítomné krátkou řečí, načež následovala řeč p. L. J. Paldy z Cedar Rapids. Dále řečnil anglicky předseda školní rady p. R. Bartzhold. Na to přednesli: pěv. sbor "Hlahol" píseň "Milená vlasti", dívky Česko-Svob. školy "Hej Slované", pěv. sbor "Lumír" "Moje vlasti" a dámský sbor "Vlasta", "Slavnostní pochod". Mezi jednotlivými odděleními se hráli hudebníci několik zdařilých skladeb, načež po páté hodině obecenstvo se rozešlo. Večer pak se hrálo dram. sborem T. J. Sokol děj Jan Hus. Musím doznati, že představení toto bylo nad očekávání zdařilé, takže obecenstvo odměňovalo ochotnictvo naše častou bouří potlesku.

Hlavní zásluha o celé divadlo náleží našemu horlivému říditeli divadla Sck. Fr. Rainerovi, kterýž si vzal velkou práci na sebe řízením onoho děje a ji též svědomitě vykonal. Tak skončen onen památný den pro všechny vzdělané národy, kterýž by měl zvláště každému Čechu utkvěti v hluboké paměti. Vzpoměl jsem si na slova pronesená Sok. Paldou o našem velikánu J. A. Komenském, jak učil vychovávat mládež a co i my máme činiti, bychom odchovali v naši mládež horlivé vlastence a zastance českého národa. Především ji máme uvědoměti v duchu národním, máme věnovati veškerou péči její výchování jak duševnímu tak i tělesnému. A tu na prvním místě jsou sbory sokolské, které jsou těmi nejpříhodnějšími ústavami pro péstění národní myšlenky, jakož i tělesného a duševního vzdělání. Ano, sbory sokolské mají býti druhou školou a druhým domovem dorůstající mládeže naší; avšak žel že jimi mnohdy nejsou. Mnohý mladík, toužící po bratrské společnosti, hledá ji v Sokole, máje za to, že tam ji nejsnáze nalezne. Však jaké to zklamání, když místo bratrské lásky vidí revnivost mezi členstvem, kde neupřímnost, ziskuchtivost, pokrytectví a mnoho a mnoho podobných ctností bývá. Tu jsa zklamán, opouští sbor, by ušel všelikým nepřijemnostem. Pak-li že se má v Sokole mládež vzdělávati, tu musí v něm napřed vzdělanost náležitě pěstěna býti. Kdyby tak naši zakladatelé Sokolstva vstali, musili by zaplakati, jak se nyní na mnohých místech Sokolství provádí. Již je na čase, by ony osobní zájmy v životě sokolském pominuly. "Ni zisk, ni sláva" hlásal jeden z prvních zakladatelů Sokolstva. Žel, že většinou Sokolů není heslo toto tím, čím bylo původci jeho. Kde nepanuje upřímnost mezi Sokoly, kde všechno konání jejich nesměřuje k zisku a slávě jednoty, jejíž členy jsou, alebrž hledají v Sokole zisk a slávu vlastní, tam ovšem nemůže býti ani pomýšleno na docílení nějakého úspěchu. Sokol bez upřímnosti, přestává býti Sokolem, jemu jsou rovnost a bratrství úplně cizími, aniž může snést pravdu mu do očí mluvenou, naopak, on v pravdě vyhledává svého nepřítele, nedbaje, zda-li pracuje na úkor celku, neb ne.

Naučíme-li se aspoň v sokolských věcech jeden s druhým upřímně jednati, budou naše jednoty sídlem pravé bratrské lásky, a tělocvičny naše stanou se pravým rodinným krbem života sokolského a spolky naše nebudou stavbami chatrnými, které na povrchu blýskají se sice nicotným pozlátkem, uvnitř však jsou sídlem rozbíjův a různic, při nichž každá práce, třeba i "poctivá", přijde na zmar. "Pravdu sobě mluve a dobří spolu budme", toto přísloví mějme vždy na paměti při jednáních sokolských, snášeje se upřímně pospolu, vystříhejme se všech přeháhlených sporů, jimiž se mnohdy mnohá dobrá věc poškoditi může, ale pracujme svorně na národa roli dědičnou a pak můžeme očekávati, že nám tato dobré ovoce přinese.

Článek "Co nám schází" uveřejněný v minulém čísle "Sok. Am", by si měli naši členové dobře pročísti neb zahrnuje v sobě mnoho dobrého pro nás. "Upřímnost" budiž jediným vyšším cílem našim! Na zdar!

Tom Ulrich.

V St. Louisu, dne 3. dubna 1892.

Otčený "Sokole Americký"!

V posledním čísle "Sok. Am." uveřejněno v dopise od našeho dopisovatele mezi jiným: "To dokazuje, že nejsme dostatečně uvědoměli v myšlénce sokolské, že nám schází dobrá

vůle dáti průchod pokroku, a to zastaralé cpařství a ošklivé zvyky vyhladiti z tělocvičen, tak aby tam zavládl nový, čistý a řádný ruch tělocvičný.

To se mně nemile dotýká, jelikož náčelník jest zodpovědným za řádné vedení tělocviku, jakož se i starati má všestraně, aby vždy pokrok se činil; dotýká se mne tím více, jako bych já co náčelník nechtěl dáti průchod dobré věci a pokroku a držel se dřívějších poměrů a hleděl k tomu, by členstvo nemohlo nijak pokročiti

Pracuji pro tělocvik již hezkou řadu let a mám zkušenost, že jen dobrou vůli se zmůže mnoho, ale donucováním a vyhrožováním se spíše věci škodí nežli pomůže; ostatně při mém nastoupení v úřad, učinily se dosti pěkné a uznané opravy pomocí členů. Sám člověk jediný nemůže ničeho učiniti, když nestává dobré vůle a vůbec jest nemožností, by jednotlivec za dva měsíce obrátil cvičírnu vzhůru nohama. Vše vždy pomalu a jistě!

Chci se jen zmíniti co se učinilo za poslední dva roky. V prvním roce zamezilo se žvýkání takáku a to dalo pernou práci. Však po čase členové sobě nové kázní zvykli. Posledním rokem se neučinilo mnoho a tento jsou opravy ne velké, ale přece velmi dobré, které se osvědčují, to jest cvičitele pro každé družstvo zvlášť.

Ostatně dále pomlčím o krocích, které jsem již učinil, abych vyčistil všecko cpařství (?) a volná myšlénka a zdravý čistý vzduch necht' ovládne v cvičírnu, kde jsem polovici svého života ztrávil mezi Sokoly.

Dále co se týká závodníků, že jsou nečinní vůči sokolské věci, jest pravda a uznávám to jako Sokol dopisovatel, jenž několikrát sám se vyslovil, že jest to smutný příklad pro druhé členy; že důkazem naší slabosti jsou poslední závody v Milwaukee, též přiznávám ale čeho hlavně toho bylo příčinou, to Sokol dopisovatel neudává. Tolik jen chci říci, že on to byl sám, který ještě poslední týden před závody sliboval, že bude moci jeti co závodník, ačkoliv dobře věděl, v čem se nalezá a tak na dva dny před odjezdem musil na místě něho býti ustanoven člen, který nebyl pro závody připraven, jinak by to bylo třeba o závodech dopadlo lépe. Kdo tedy nese vinu posledních závodů?

Na zdar!

Václ. K. Trška.

V Chicago, dne 4ho dubna, 1892.

(Z Klatovského Sokola.)

Otčená redakce "Sokola Amerického"!

Ačkoliv sbor náš již přes rok k N. J. Sokolské náleží, dosud jsem žádný dopis v "Sokolu Am." nespáčil, pročť jsem se odhodlal sám nějaké zprávy o našem sboru podati. Byl bych již tak dávno učinil, žel, že nikdy jsem nemohl co potěšitelného podati; pročť jsem vždy odkládal, že předci se snad nějakého úspěchu dočkáme. Myslím, že to při mnohém podniku tak jest že na začátku se nadšeně pracuje a když přijde konec ke konci, že z toho málo co jest. Tak i u nás, když byl sbor náš založen cvičily 2 až 3 čty Sokolů; to byl krásný začátek, jenž žel netrval dlouho.

Za několik měsíců dospělo to tak daleko, že br. cvičitel byl nucen se vzdáti činnosti neb cvičení navštěvovali 2 neb 3 Sokolové. Co toho asi příčinou? Myslím, že pouze trochu více ruchu sokolského a zvláště dobré vůle třeba a sbor náš mohl by míti dobré 2 neb 3 čty cvičících Sokolů neb sbor náš čítá 3 mladých a ku cvičení schopných mužů. Pevně doufám, že se títo v brzku zase jednou ve cvičírnu sejdou neb nyní jest již čas, by se začali tužiti na mezinárodní cvičení o světové výstavě. Sbor náš si nyní získal dobrého a spolehlivého cvičitele Sokola Rotha, člena Plzeňského Sokola, který živý zájem na našem sboru bere a doufá, že se to v cvičírnu naši v brzku zlepší. Nyní znovu cvičí 12. členná četa, ale z našich starých borečů nelze ve cvičírnu spatřiti ani jednoho.

Dne 23. t. m. hodlá sbor náš pořádati ples, na který se již nyní těšíme a kde se zase jednou sokolsky pobavíme.

Na zdar!

Jindřich Lurie.

## Rádná schůze V. V. N. J. Sokolské.

Milwaukee, Wis., 29. března, 1892.

Schůzi zahájil starosta výboru Sok. Frant. Kaplan. Ze zástupců nebyl Sok. A. Kolman přítomen. Ten a přijat byl protokol o předešlé schůzi. Společný evičitel Sokol P. Straka zaslal zprávu o jeho působení, kteráž jest poukázána pořadateli k uveřejnění v Sok. Am.

Česko Am. Sokol, Manitowoc, zasílá zprávu z veřejného evičení a sice:

Příjem:	\$ 106.98
Vydání:	78.27

Z výtěžku: \$ 28.70

připadá polovina \$14.35 do pokladny V. V. Jednatel oznamuje, že objednané tělocvičné knihy z Čech v pořádku obdržel, následkem čehož účet za tyto poukázán jest k výplatě. Přijat byl dopis od Plzeňského Sokola z Chicaga, stížnost to stranu rozdaní cen z Milwaukeekých závodů. Následkem tohoto, uloženo tělocvičnému výboru, by soudcovské listiny ještě jednou rádně přepočítal a pak náležitě žádané vysvětlení o věci té všem sborům i jednotlivým Sokolům k uspokojení podal.

Za příčinou, že v hlavních stanovách N. J. Sokolské není dosti jasně vysvětleno, jakým způsobem se má tato mezinárodního evičení při světové výstavě účastniti (Hlava XII.), zvolen byl tříčlenný výbor, kterýž má stranu té věci jakousi předlohu vypracovati a všem sborům k projednání zaslati; zvoleni jsou: Sok. Fr. Moudrý, P. A. Wančček a Fr. Kaplan.

Zpráva o spojení se chicagských sborů byla s nadšením přijata.

Došlé těl. knihy se mají sborům, kteréž tyto nemají, zaslati. Jednatel uveřejní v Sok. Am. jaké knihy

se na skladu V. V. nalezejí. Stížní výbor schválil až na malé opravy, místní stanovy T. J. Tyrš Cedar Rapids Sokol. Společný evičitel se zdrží do 11. dubna v Racine Wis. a pak odebere se do Cedar Rapids Ia.

Příjem:

Klatovský Sokol, Chicago 4. 1/4 letí '91.....	\$11.60
Č. A. Sokol, Manitowoc 1. 1/4 „ '92.....	7.00
„ „ „ „ přeplatila.....	7.36
„ „ „ „ polovice výtěžku z veřejného evičení	14.35
„ „ „ „ Chicago doplatek za 3. 1/4 letí '91.....	6.40
„ „ „ „ částečné 4 1/4 letí '91.....	23.30
T. J. S. Podlipný, Detroit 4. 1/4 letí '91.....	10.70
Č. A. S. California 2. a 3. 1/4 letí '91.....	18.34
T. J. S. Omaha do 1. dubna '91.....	55.79
„ „ „ „ část 2. 1/4 letí '91.....	11.51
„ „ „ „ Wilber 3 a 4. 1/4 letí '91.....	15.36
„ „ „ „ 1. 1/4 letí '91.....	6.00
Předplatné na Sok. Am. ....	11.67

Úhrnem \$199.22

Vydání:

Za pořádání Sok. Am. čís 1., 2. a 3. roč. 14.....	\$10.00
Za tisk a výpravu S. A. č. 3. roč. 14.....	60.25
J. Rosický za knihy z Prahy zasláné.....	44.50
West Shore Line dovoz knih z Prahy.....	8.60
P. A. Wančček poštovné a depraiva S. A.....	2.48
P. A. Wančček služné co jednateli 1 1/4 letí '91.....	18.75
P. Straka služné co spol. evič. za duben ku předu.....	50.00
P. Straka jízdné do Manitowocu a zpět.....	4.70

Úhrnem \$229.28

Hotovost z minulé schůze.....	\$1242.88
Hotovost dnešního dne.....	\$1212.92

Na zdar!

Karel Jiran, tajemník  
V. V. N. J. S.

## Adresář Národní Jednoty Sokolské ve Spojených Státech.

### VÝKONNÝ VÝBOR Národní Jednoty Sokolské v Milwaukee Wis.:

Frant. Kaplan starosta; 1325 Fond du Lac Ave., T. Gresl místostarosta; P. A. Wančček jed., 1916 Cold Spring Ave.; K. Jiran, taj., 1115 Cold Spring Avenue; P. V. Šisler, pokladník; 241—17 Str., Frant. Moudrý, A. Pittner, E. Chrudimský a A. Kaplan.

Česko-Americký Sokol, Chicago; J. Krizan, 178 De Koven St.

Plzeňský Sokol Chicago; taj. Čeněk Bolek, 548 W. 19th St.

T. J. Sokol St. Louis, Mo.; jed. V. K. Týřka, 1911 Geyer Ave.

T. J. Sokol Chicago; taj. Vraštil A. 174 Newberry Ave.

Těl. J. Čechie Chicago; taj. Petr Churaň, 200 Augusta Street.

Těl. Jednota Sokol, Milwaukee, Wis.; P. Wančček, 1916 Cold Spring Avenue.

T. J. Sokol Omaha; taj. Jos. Ráček 1315 So. 13th St.

T. J. S. Praha, Town of Lake, Ill., tajemník Josef Slavík, 4737 Wood St.

T. J. Sokol, New York; tajemník Jan Černý 341 E. 74th St.

Klatovský Sokol, Chicago; taj. Jindř. Lurie, 963 VanHorn St.

Sokol Chicago, Chicago; taj. J. Nepil, 1202 Oakley ave.

Sokol Jed. Blesk Baltimore; jednatel V. J. Šimek, „Bohemia“, Broadway & Barnes Street.

T. J. S. Budivoj, Detroit, Mich.; jed. Jos. Hradecký 47 Calhoun St.

S. J. Svornost, Morrisania, N. Y.; jed. T. Benšek, 3491—3rd Av.

J. Tyrš C. R. Sokol, Cedar Rapids, Ia.; K. F. Kirchner 243 So. 2nd St.

T. J. S. Fugner, L. I. City, N. Y., J. Fr. Vančura 59 Debevoise av.

T. J. Sokol Čech, Cleveland, O.; taj. Fr. Krejzl 150 Croton St.

T. J. Sokol, So. Omaha, Neb.; taj. Jan Moravec 2009 20th Str.

T. J. Sokol Westfield, Mass. Taj. V. Březina, 97 Meadow St.

T. J. S. Podlipný, Detroit, Mich.; j. Jan Rada 656 Buchanan St.

T. J. S. Mladočech, Racine, Wis.; taj. J. Cerný, 1201 Douglas Av.

T. J. Sokol, Wilber, Neb.; Taj. Jos. Melcer.

T. J. Sokol Žižka, Bruno, Neb.; taj. Fr. Jungman.

Čes. Am. Sokol Manitowoc Wis. taj. A. J. Fanta P.O. Box 56.

Těl. J. Sokol Tábor, Chicago, Aug. Procházka, 1036 W. 41 Pl.

T. J. S. Karel Štulík, Schuyler, Neb., taj. Em. Faltys box 522.

“SOKOL AMERICKÝ”. časopis Sokolstva česko-amerického. Nákladem Výkonného Výboru Národní Jednoty Sokolské.

VYCHÁZÍ 15. KAŽDÉHO MĚSÍCE V MILWAUKEE, WIS.

Karel Štulík, pořadatel 126 W. Taylor Str., Chicago, Ill. P. A. Wančček, jed. V. V. N. J. S., 1916 Cold Spring av., Milwaukee, Wis. Předplatné a veškeré dopisy pro “SOKOL AMERICKÝ” buďtež zasílány pořadateli.