

Toto místo jest vyhraženo pro známého
R. HURTA,
KREJČÍHO A KLOBOUČNÍKA,

— jenž vlastní největší sklad —
 sokolských klobouků, košil, pásů a monogramů, cvičebních košil,
 odznaků, hotových obleků cvičebních pro záky. Stejnokroje zhotovují a zasílám do kterékoli části Spojených Států. — Vše v cenách nejnižších.

R. Hurt, krejčí a kloboučník, 593 Blue Isl. Av., Chicago, Ill.

Dr. EMIL VEJVODA,
ZUBNÍ LÉKAŘ
 v č. 334 vých. 72. ul.,
 mezi 1. a 2. Avenue, New York.

Sborník Sokolský
 na rok 1896

pokud zásoba stačí prodává za
 25ct. jednatel výkonného výboru
 N. J. S.

Jos. Kuchař
 341 E. 73 St.

NEW YORK,

Má na skladě

kuřácké i školní potřeby, hračky,
 cukrovinky, knihy, jako: tlumače,
 slovníky, kuchařky, zábavné a svobodomyšlné knihy,
 čítanky atd.—Sklad HOBOKA
 a ostatních Fahrneyových léků.

Pojišťuje u dobrých společností.

Zastupuje časopisy:

Amerikán, Duch Času, Domácnost a Svojan.

EMIL POLAK,

1321. první Avenue,
 roh 71. ul., New York.

Vyrábí všeho druhu stejnokroje
 a potřeby sokolské, střelecké a
 spolkové vůbec, klobouky a čapky
 pro pány a chlapce, dětské i
 chlapecké obleky.

Hojný sklad modního zboží pro
 pány, kufry, vaky, torby, peněženky
 a řemení u velkém výběru.

Dodavatel Těl. Jednoty „Sokol“
 v New Yorku.

KNIHY

u výk. výb. N. J. S. na skladě:

Tyrš Mir., Dr.: Základové tělocviku ..	\$1.00
Kožíšek Fr.: Cvičební večery na koni na šif10
Jindřich Fuegner. Životopis10
Vaniček Kar.: Sokolstvo, jeho směr a cíl	
Komenský Jan Amos a jeho snahy tělocvičné. Obě za03
Scheiner, Jos. E. Dr.: Tělesná cvičení ve starém věku65
Hanušová Ducháčková: Tělocvičné hry mládeže45
Kožíšek Fr.: Cvičební večery na hra zdě12
„ „ 100 příkladů cvičení prost- ných18
Hron Karel: O cvičební soustavě ..	.20
Mendík Jan: Povely ku podrobnému procvičení poř. cvičení05
Scheiner Jos. E. Dr.: Úvahy a řeči dra. Mir. Tyrše. Povšechné úvahy o věci Sokolské, I. 1.25
Povšechné úvahy o věci Sok., I. 2. ..	.25
Veselý J. Z. Rakovět tělocviku pro školy a spolky32
Klenka Jos.: Tělocvičné hry pro ško- ly, I. bez nářadí15
Klenka Jos. Těl. hry. II. S nářadím ..	.25
Hanušová Kl.: Dětský tělocvik20
„ „ Hry mičem pro vese- lou mládež15
Horálek F.: Pěrem Sokolím; seš. 1—4 ..	.20
„ Na pět dní stráž05
Sládek Jos. V.: České písně05

Knihy tyto, pokud zásoba stačí, zasílá
 vyplacené jednatel výk. výb. tomu, kdo při
 objednání pošle výše udanou částku buď ve
 známkách, nebo poukázkou poštovní.

Jan Černý, 437 E. 71st St., N. Y.

Václav Kunášek, dodavatel klobouků Nár. Jed.
 Sokolské.

123 Fulton Avenue,

ASTORIA, L. I. CITY, N. Y.

Zasílá klobouky sokolské, stejnokroje, cvičební obleky, pásy, monogramy, knoflíky
 sokolské atd. Ceny levné, jakost dobrá.

..... Nákladem

— vydána byla —

ústředního
 výboru
 Východní
 župy
 v New
 Yorku

Nejnovější sbírka
Sokolských písní.

1. sešit po 3 centech

zasílá na požádání každému veselému Sokolu
 jednatel ú. v. Vých. župy

JOS. A. KNEDLHANS,

420—424 East 71st St.,

NEW YORK CITY.

N. B. — Každý kdo si přeje objednat jakýkoliv počet zpěvníků,
 nechť zašle předem peníze v poštovních známkách jeden a
 dvoucentových.

Bratři Sokolové!

su výpravčímu Sokola Amerického,

Jakmile se přestěhujete, oznamte
 laskavě ihned novou svou adre-

FR. LIEROVI,

410 E. 71st St., New York City.

SOKOL AMERICKÝ.

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

Ročník XXII.

NEW YORK, 15. LEDNA 1900.

Číslo 1.

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

ORGÁN NÁR. JED. SOKOLSKÉ.

Pořadatel: Dr. K. Štulík, 525 S. Lincoln St., Chicago, Ill.
Tiskař a výpravčí: F. Lier, 410 East 71st Street,
New York, N. Y.

OBSAH.

Na čí prospěch? — Házení do koše. — O šermu bodmo. — Fysiologie tělesných cvičení. — Dopisy: Z Linwood, Chicaga, Baltimore, Milwaukee, New Yorku, Newarku, St. Louisu a Detroit. — Zpráva jednatele N. J. S. — Různé zprávy a různá oznámení.

Na čí prospěch?

Napsal Dr. J. Rudiš-Jičínský.

“Život je práce!” praví známá latinská věta “a práce je život.” Život je boj, ukazuje nám s určitostí Darwinismus, a život národa skládá se ze životů jednotlivců. “Co je po armádě špatně vystrojené, kdyby byla sebe větší,” praví Thomayer a my dodáváme: Co je po sokolství hubou pěstovaném sta a sta členy, co zatím druhá část myslí si, že cvičením prospívá sboru a nikoli sobě a zase jen sobě. Nezdá se, že mnohému z nás napadne někdy přemýšlet o tom, jak prospívá soustavný tělocvik každému jednotlivci na těle i na duchu, ano my se nestaráme o to, jak vlastní naše tělo vypadá, jak a proč žije, jak a proč churaví a na kolik řádný tělocvik, řádné utužení těla odvrátí může chorob na jedné straně a prospěti se stránky praktické na straně druhé. Zde v Americe, kde honba za dollarem jest přímo úžasná a soutěž ve všem nemalá, když někdo nerozezná červenou barvu od zelené, dojista nemá to za následek, že na drahách použijí k výstražným znamením skla modrého a žlutého, nýbrž člověka takového pustí z práce. Nedověděli někdo ve mlýně nositi pytle obvyklé váhy — musí se vzdáti svého místa — pytle neudělají lehčími. Trpí-li někdo závratí, nemůže pracovati na lešení. Kdo se bojí stroje, nemůže být strojníkem, kdo se bojí vody, není plavcem atd. A tak lidé, kteří zatížení prací duševní nesnesou, nemají se k ní dráti. Muž aneb mladík, jenž nedovede snést břemena, která soudruhové jeho nesou, má se obrátiti k povolání přiměřenějšímu; dítě pak záhy se otužuj, aby v boji života tím spíše obstálo.

Nuž, zdali pochopujete či neprospívá cvičenec právě sobě, vlastnímu tělu a s tím vlastnímu duchu, když s láskou pro věc sokolskou soustavnému cvičení se oddal? A prospívá sobě sám jsa silnějším, v druhé teprvé radě sesiluje sbor, sesiluje celek, kterýžto celek pečuje-li o utužení a sesílení mládeže své pak i o budoucno vlastní se postaral.

Jest tomu něco přes třicet let, co pozornost lékařů upoutána byla k tomu faktu, že nové druhy, ano nové tvary a průběh chorob čivních se vyskytují, a dávné i známé příznaky, jež kdys zřídka jen se ukazovaly, čím dále tím více se jeví. Není pochyby, že i v tom ohledu lidstvo podléhá modě. A ký také div, povázíme-li, že lidské tělo samo je semenišť nebezpečných a jedovatých

látek, kteréž při obměně látek k životu nezbytných vznikají, a mohou přitáhnouti vážnou nemoc člověka, jestli že se v těle jeho v povážlivější míře hromadí. Tak shledalo se, že neuralgie — jméno sotva kdy použité počátkem tohoto století — stalo se nyní zrovna heslem v mnohých rodinách; nezázivnost vyskytující se druhdy pouze ob čas, jest nyní téměř na denním pořádku, zejména bohatších a lepších tříd společnosti lidské; a hysterie, zádušivost bývaly tak řídkými úkazy, jako nyní houfně se jeví a šíří jakoby nákazou. Touže dobou se poznalo, že choroby zánětlivé méně se přihází a méně nebezpečí působí. Následkem tohoto obratu ovšem i léčba se změnila a mnohé, nové objevy vědy lékařské přivodily jen dobré výsledky v tom zejména vrcholící, že uvarování se a předejití nemocí daleko lepším jest léčení vlastního. Psalo se o zdravotnictví, dietě, otužování a různých prostředcích, jak čivním chorobám odpomoci a tělocvik soustavný uznáván lékem nejlepším. Ale jako ve všem jiném, rady o cvičení těla, namnoze dobře míněné, se přeháněly, i natropilo se mnohdy více škody, nežli užítku. “Všeho moc škodí,” praví přísloví a každé přepínání, jednostranné námahy čili cvičení jen několika svalů tělu spíše bude na škodu, nežli k prospěchu, a nikdy nevyváží blahodárné účinky tělocviku soustavného.

1. Chybnou jest domněnka, že třeba nám objemných svalů. Seneka napsal, že není dobře žáku chlubit se délkou ruky aneb šířkou zad. Poznámka starého tohoto učence náhodou na základech fysiologie spočívá. Není a nemůže býti o tom pochyby, že každý člověk potřebuje jistou část cvičení svalů, i měl by považovati za svou povinnost a na vlastní osvězení, aby denně cvičil svalstvo své a přiměl je ku zvýšené činnosti. Avšak činiti tak s úmyslem, aby sval se zvětšil, pouze zvětšil, bylo by nesmyslem. Jest na nejvyšší dobré, vhodné a potřebné, abychom vyvinuli si svalstvo mohutné a pevné, avšak to má býti mimovolným, abychom tak děli mimoděk, výsledkem cvičení našeho, nikoli jediným cílem a úmyslem naším. Nemáme průběhem cvičení pouze a stále pozorovati, jestli se nám svaly zvětšují, aneb zdali jsou pevnější. Když snažíme se v práci duševní, vzdělávající se, zajisté že každé chvíle se nepozastavíme průběhem učení, abychom měřili si hlavy své a dle toho pozorovati chtěli, na kolik nám mozku přibylo; totéž platí o cvičení svalstva a náležitém jeho vývinu. Nejlepší cestu k vyvinutí mozku nalézáme v pravidelném, soustavném postupu učení různého, podle vloh a chutě naší, co zatím vzrůst mozku ponechati musíme samu sobě. A právě tak s tělocvikem; nejlepší cestou a nejvhodnější k

náležitěmu vývinu svalů jest pravidelné, soustavné a různé cvičení, hodící se tělu našemu, síle a stáří přiměřené jsou, co zatím vzrůst svalů se děje větší aneb menší mírou sám. Naduřený sval není ještě svalem pevným a u vlastním tkanivu otuženým! A co více, sval taký není vždy obrazem zdraví.

2. Chybnou jest dále domněnka, že cvičení jakékoliv v místnosti uzavřené nahraditi může čistý vzduch a světlo sluneční. Vzduch, cvičení a slunce jsou tři znamenití lékaři, nejlepším však z nich jest vzduch. Sluneční paprsky mnohdy více prospějí tělu, churaví-li, nežli pohyb. Nečinný život ve volném vzduchu jest zdravější činnosti zvýšené v místnosti uzavřené, dusné, vlhké a nečisté. Jaké tedy mají býti naše cvičírny?

3. Ti všichni chybní, kdož sedí mnoho při práci a jinak slabé jsou soustavy, když myslí si, že přemrštěným, jednostranným a přehnaným cvičením si prospívají, že náhle doženou, co dávno snad zanedbali. Člověk duševně zaměstnaný, snaží-li se co nejvíce cvičiti a nejobtížnější výkony najednou prováděti v době co nejkratší bez ohledu na postup a soustavu, koná věc fysiologii se příčí, absurdní. Jako každá jiná nestřídmost tělu jest na závalu, tak veškeré přetížení svalstva škodí. Dr. Winslip před lety zavedl zvedání břemen v těch kterých kolejkách amerických, věc hnala se do krajností a natropila více škody, nežli užítku, jakž mnohý atlet sám na sobě pak sezna. Byloť cvičení jednostranné a přemrštěné.

4. Chybné jest rovněž cvičiti z povinnosti, nežli k vůli osvěžení. "Ze všech léků pro nervy," praví Jean Paul Richter, "osvěžení příjemným lékem jest nejlepší." Z pravidla pokrm, jenž nejlépe chutná, také lépe se ztráví. Rovněž tak s tělocvikem, cvičení, jež nám zvláště se hodí a líbí, nejvíce prospěje. Každý pro každý výkon se nehodí, tu nevyhnutelně třeba dbáti na soustavu, stáří, vlohy, zaměstnání, poměry a okolnosti každého jednotlivce. Především chraňme se však, aby výkony staly se obtížnými, stejnými a jakoby strojem prováděné. Posílení sval srdce vedle svalů druhých budiž snahou naší; ti pak, kdož chudokrevní a nervosní jsou, ať hlavně prostná pěstují na čerstvém vzduchu, s mírou a soustavně.

5. Velikou chybou pak zanedbávají tělocvik vůbec. Kde na školách veřejných pěstují se prostná s mládeží spíše, nežli aby vtloukaly se do ní nesmysly z bible, tam vypadají i děti dle toho, jsouce otužilejší nepodlehnu hned tak vlivům a všelikým změnám povětrnosti. O dospělejší mládeži platí totéž, o dívkách pak, budoucích ženách a matkách rodin, ještě více. Ostatně, je-li povinnost dbáti těla i ducha svého a utužovati obé, a tak připraviti se co nejlépe v soutěž tu světovou, jakž v praktickém žití celkem se jeví. Věříme, že dlouhou, únavnou prací, nedostatečnou při tom výživou a nedostatečným spánkem klesá zdolnost organismu tělesného. Že se tím připravuje půda pro některou nemoc, která s oblibou zachvacuje organismus, na příklad souhotě. Jak zajímává v ohledu tom byla by statistika Sokolstva, co do příčin úmrtí. Jak znamenitý doklad, že v Sokolstvu i duch se otužuje spolu s tělem, jež pak tím spíše vzdoruje zádušivosti a z toho plynoucím činům nepředloženým. Kde je nějaký křesťanský "bratr", jenž opovážil by se o Sokolstvu toho popřiti.

Proto považujeme a s námi mnozí jiní věc sokolskou právě s toho stanoviska za eminentně nejen národní, ale čistě praktickou a na vlastní prospěch každého jednotlivce, každého Sokola. A s těmito jednotlivci, jako články jednoho pevného řetězu — na prospěch celku, na vlastní prospěch lidu našeho, jemuž přejíce dlouhého trvání v zemi této, doporučiti můžeme sokolství jako bezpečnou ochranu zdravotní.

Házená do koše.

(Píše A. Haller.)

Hra tato, jež pěstována jest v posledním čase u mnohých sborů našich, jest bez odporu jednou z nejlepších a nejvydatnějších her. Záleží nyní na nás samých, by postarali jsme se o to, by zavedení hry této u sborů našich nebylo pouze "chvilkové", nýbrž by trvale mezi námi pěstována byla. Hra sama má tu dobrou vlastnost, že pěstovati se může se stejným úspěchem v uzavřené místnosti jako na volném prostoru pod oblohou. Vyznamenává se tím, že vydatněji zaměstná svalstvo každého hráče, vydá co do pohybu více, jak tucet jiných her míčových.

Hra sama o sobě, je-li prováděna dle pravidel, nechová v sobě žádného nebezpečí úrazu pro hráče. Dle zkušeností čerpaných z her provedených sbory chicagskými sezna jsem, že všecken další vývoj a pokrok "házené do koše", spočívá v rukou soudců. Tak jako při všech našich závodech palčivou otázkou tvořil výběr soudců, tak bude to i po jistý čas při hře této. Pravidla týkající se rozhodčího (Referee) a dozorců (umpires), jsou jasná a tvrdím, že každé porušení jich jest na ujmu celé hry. Hladký průběh hry, jakož i správné provádění jí, závisly jsou na znalosti pravidel jakož i nestrannosti soudců. Hra jest zápas dvou čet mezi sebou. Stane-li se však zápasem mezi dvěma dozorci (umpires), pak jsme na nejlepší cestě pochovati, ubíti hru tuto na čisto.

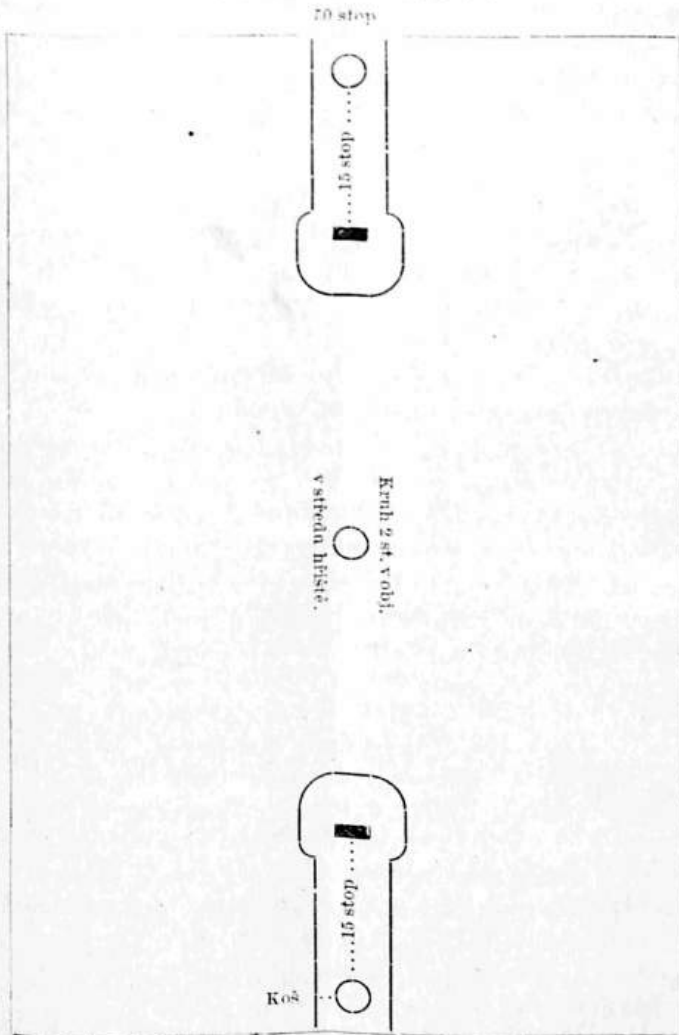
Otázka "dobrých soudců" nemálo zaměstnává i anglické tělocvičné kluby provozující hru házené do koše, a dle jich vlastního přiznání těžce pociťují nedostatek dobrých, pravidel znalých a nestranných soudců.

První povinností naší bude as, by odchováli jsme sobě soudce a pak možno očekávati, že i závody ve hře této beze všech nesnází a hádek odbývati budeme. A jakou cestou docílíme toho? Snadnou. Ustanovme si u každého sboru tři členy, jimž uložíme úřad soudců při všech hrách v tělocvičně zastávati a působem tím snadno schopné soudce sobě odchováme. Pro každého soudce, má-li souditi při hře mezi cizími četami, třeba jest nejen znalosti pravidel, ale i nadání tvořiti pro sebe rychle úsudek o průběhu hry a postřehnouti jakož i v zápětí hlásiti každou chybu (foul). Těchto vlastností možno nabýti jenom prací. Zde nepomůže ani kdyby soudce znal celá pravidla odříkati od A do Z. Pak-li se soudce musí teprv rozmýšleti, co vlastně chybou a co ne, tu přijde s úsudkem svým vždy pozdě. Hůře však ještě jest hlásiti-li soudce v rychlosti chybu a pak na zakročení četaře (kapitána) nucen jest rozhodnutí své odvolati. Soudce takový ztratí okamžitě úctu u všech hráčů, což v zápětí přivodí výstřednosti ve hře.

Ne zřídka stává se též, že soudce mnohý jest stranický, to jest zúmyslně přehlédne chyby čtyř jedné, kdežto četě druhé každou maličkost za chybu hlásí. Počinání takové se strany soudce není ovšem charakterní, ani chvályhodné. Nejlépe pak se učiní, když takový nikdy více k souzení hry se nepřipustí.

Těšilo by mnohého z nás, kdyby na příštích hlavních závodech N. J. S. zápasilo se nejen v šermu, ale i v "házené do koše" mimo závody náhradové. Především třeba, by pravidla hry této přišla v širší známost a proto chtěje prospěti všemu užitečnému, co mezi námi pěstovati možno, podávám níže pravidla "házené do koše", jež pro sbory naše zpracovány dle "Official Basket Ball Rules 1899—1900 adopted by Amateur Athletic Union and the Y. M. C. A. Athletic League of North America."

O b r a z h ř í š t ě :



Pravidla tato jsou dosti obšírná, však nechť nikdo neklame sebe sama tím, že mnohé z uvedených pravidel jest zbytečným. Teprve při zápasech, mnohé na pohled nepatrné pravidlo, ukáže pravou svou hodnotu.

Konečně, bylo by též na čase, by tělocvičný výbor N. J. S. nechal o sobě slyšeti a udal nám, dle jakých pravidel třeba nám se řídit. Není to přece žádné tajemství, že na mnohých ústavech tvoří sobě pravidla dle své vlastní vůle. Snadno může se pak přihoditi, že při nejbližším sjezdu závodníků každý chtěl by hráti dle vlastních názorů. Vydati pak nějaká pravidla v poslední

chvilce pro "házenou do koše", znamená tolik, jako nevydati žádných. Důvodů k tomu není snad ani třeba. I vycházím všem těm, kdož rádi pěstují hry vstřícně a odporučuji pro organizaci naši k schválení následující

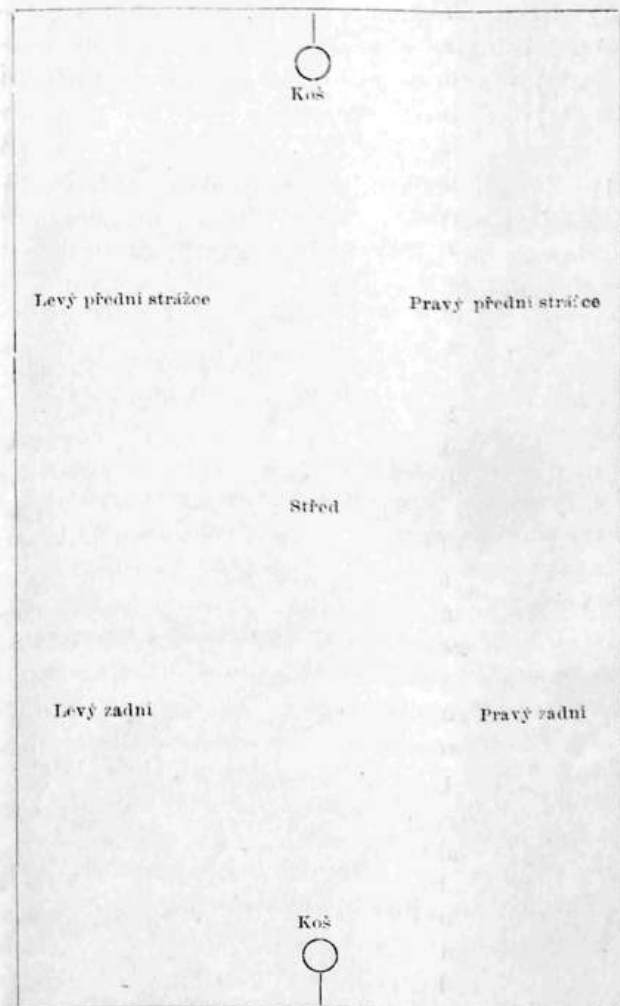
PRAVIDLA

ku hře "Házená do koše".

I.

1) Házená do koše hráti se může na jakémkoliv rovném místě, je-li toto prosto všech překážek. Plocha hřiště nesmí obnášeti více jak 3500 čtverečních střeveců. Šířka a délka hranic, jimiž hřiště se označuje, postaveny buďtež v poměr dvou ku třem.

O b r a z r o z e s t a v e n í h r á č ů .



Hřiště musí býti označeno zřetelnými čarami v celém obvodu, ať hráno jest uvnitř neb venku. Podélná strana budiž nejméně tři střevece ode zdi neb plotu. Tam, kde košíky přidělány jsou na zdi, spadá hranice kratší ku zdi samotné. Kde přidělány jsou na stojanech, spadá hranice kratší na střed stojanů. Je-li dostatek místa, může prázdné pole za každou hranicí býti míry jakékoliv nad udané 3 stopy.

II.

1) Míč musí býti kulatý a nechť se skládá z gumového měchýře, kterýž vloží se v kožený povlak. Nesmí

býti méně jak 30 a ne více jak 32 palců v obvodu. Váha jeho nesmí býti menší jak 18 a ne větší jak 20 uncí.

2) Míč ku zápasu opatření jest povinností družstva (home team), v jehož místnostech se hraje. Budiž silně nafouknutý a tak zašněrován, by nemohl býti za řemínky, jimiž se povlak stahuje, držán. Jest vůbec nutno, by v každém ohledu byl v dobrém stavu.

III.

1) Košíky, pletené z tenkých provázků, opatřeny buďtež železným kruhem měřícím 18 palců v průměru (uvnitř). Kruh košíku musí býti tak upraven, by mohl přidělati se na zeď neb stojany a sice ve výši 10 stop od podlahy a 6 palců ode zdi neb stojanu.

2) Pravidlem budiž, by oba košíky přidělány byly na zeď neb stojany, však nikdy ne jeden na zdi a druhý na stojanu.

3) Košíky přidělány buďtež tak, by nad obručem nestávalo žádných překážek pro míč hozený a protož držadla kruhů umístěna buďtež po stranách pod obručem.

IV.

1) Zápasu účastní se vždy dvě družstva, každé pozůstávající z pěti hráčů. Je-li ku hře přihlášeno družstev více, rozhodne se losováním pořad, jak družstva závoditi budou, t. j., které družstvo s druhým atd.

2) Při všech zápasech, ať sborových, župních neb hlavních N. J. S., musí každý hráč družstva býti členem sboru, jež družstvo to zastupuje nejméně po dobu jednoho měsíce.

3) Při zápasech sborových a župních nebudiž dovoleno, by člen sboru účastnil se co náhradník hry v družstvu jiného sboru. Při závodech hlavních (N. J. S.) závodní družstva sestávají musí jen z příslušníků té župy, již zastupují.

4) Učitelé tělocviku neb cvičitelové z povolání nemohou se co závodníci hry účastniti.

V.

1) Soudcové hry jsou: jeden rozhodčí (Referee), dva dozorce (Umpires), jeden počtář bodů (Scorer) a jeden počtář času (Timekeeper.)

2) Při závodech župních neb hlavních, výlohy soudečů hradí se ze společné pokladny.

VI.

1) Četaři (kapitáni) jsou zástupci družstev a jsou povinni přede hrou se ohlásiti. Četař musí účinkovati v družstvu jako zápasník.

2) Četaři losují o výběr košíků. Jsou oprávněni upozorniti soudce na porušování pravidel hry, domnívají-li se, že tak se stalo.

3) Povinností každého četaře jest vyplniti listinu obsahující jména zápasníků, na níž počtář bodů průběh hry znamená.

VII.

1) Rozhodčí (Referee) musí v každém ohledu být znalec hry, jakož i neštranná osoba. Zároveň nesmí

býti členem spolků družstev, pod jeho dozorem závodících.

2) Při všech zápasech ustanoví rozhodčího družstvo, jež zápas pořádá. Však při zápasech, jež pořádají se o župních neb hlavních závodech, ustanoví rozhodčího pořádající výbor.

3) Družstvo, jemuž případně právo rozhodčího jmenovati, jest povinno čtyry dny přede dnem stanoveným ku hře družstvo druhé o volbě rozhodčího uvědomiti. Opomenutí tohoto pravidla trestá se odejmutím práva rozhodčího jmenovati a případně družstvu sboru ke hře pozvanému.

4) Před započítím hry má rozhodčí dohlédnouti, by míč, košíky, jakož i celé hřiště odpovídalo pravidlům. Při obapolném dohodnutí četařů povolí změnu týkající se času hry, neb míry hřiště, nikdy však ne změny v míči, košíkách neb družstvech.

5) Rozhodčí jest soudce sledující míč. On rozhoduje, kdy míč je ve hře a kdy ze hry, komu náleží a kdy získá družstvo body vhozením míče do košíku.

6) Rozhodčí jest povinen dáti počtářům času a bodů potřebné pokyny.

7) Kdykoli míč dává se do hry, rozhodčí postaví se tak, by vyhodil míč v pravém úhlu k hranicím.

8) Kdykoli potřeba hru zastaviti, učiní tak rozhodčí, použiv k účeli tomu píšťalky.

9) Rozhodčí hlásí chybu, kdykoli některý soudce osloven je kterýmkoli z hráčů, vyjma četaře.

10) Rozhodčí jest vrchní soudce a rozhoduje všechny sporné otázky, nespádající do právomoci dozorce. Nemá však práva měniti rozhodnutí dozorce, bylo-li rozhodnutí dozorce v souhlasu s pravidly hry.

11) Kdyby některé družstvo zdrazilo se započítí hru po nařízení rozhodčího, prohlásí rozhodčí po uplynutí třech minut družstvo to za poražené a nedovolí mu hru znovu se účastniti.

12) Právomoc rozhodčího trvá od započetí až do skončení hry; jeho povinností jest pak výsledek zápasu hned ohlásiti.

13) Rozhodčí má též právo přiřknouti vítězství družstvu cizímu na základě stanov Hl. XI. čl. 36.

14) Rozhodčí má právo vyloučiti ze hry zápasníka na základě stanov Hl. XI. čl. 21 a 38.

VIII.

1) Dozorce (umpire) musí býti v každém ohledu znalec hry a rovněž dobře obeznámen se všemi pravidly. Má býti jedním z těch, kdož dovedou si při prvním vystoupení zjednati úctu u zápasníků. Nesmí však býti členem spolku družstev zastoupených v zápasu, o němž jemu rozhodovati přísluší.

2) Ve všech, vyjma zápasů odbývaných při závodech župních neb hlavních, jmenuje dozorce družstvo ke hře pozvané. Jeho povinností však jest, čtyry dny před ustanoveným dnem ku hře, družstvo zápas pořádající o volbě dozorců uvědomiti. Neučiní-li tak, ztrácí práva dozorce jmenovati. Dozorce ustanoví pak družstvo zápas pořádající.

3) Při zápasech odbývaných při župních neb hlavních závodech, ustanoví dozorce pořádací výbor.

4) Dozorce je soudce, jenž sleduje zápasníky a hlásí všechny chyby, vyjma obsažených v Hl. VII. čl. 9.

5) Dozorci činí své úsudky neodvisle jeden od druhého. Rozhodnutí jednoho nesmí býti posuzováno druhým.

6) Kdykoli dozorce hlásí chybu, zastaví použitím píšťalky hru a označí toho, jenž chyby se dopustil. Zároveň oznámí počtáři bodů povahu chyby, již tento znamená.

IX.

1) Počtář bodů (scorer) ustanoven budiž četařem družstva pořádacího hru. Při zápasech župních neb hlavních ustanoví jej pořádací výbor.

2) Povinností jeho jest znamenati počet bodů získaných tím neb oním družstvem na listiny k účelu tomu vystavené.

3) On upozorní rozhodčího, kdykoli některý zápasník ze hry vyloučen býti má na základě stanov Hl. XI. čl. 21.

X.

1) Počtáře (timekeeper) ustanoví četař družstva, hru pořádacího. Při župních a hlavních závodech výbor pořádací.

2) On poznamená kdy hra započala a po uplynutí polovice času určeného ku hře použitím píšťalky hru zastaví.

3) Při přerušení průběhu hry, odpočítá zastávkou strávený čas jen tenkrát, pak-li rozhodčí tak nařídil.

XI.

1) Míč vhozený do koše z hřiště průběhem hry, počítá dva body. Volným hodem docílený koš počítá jeden bod. Body připočtou se k dobru té strany, do jejíhož košíku míč vhozen byl, ať stalo se tak třeba i omylem.

2) Po každé, když míč vhozen do koše, dá se znovu do hry ve středu hřiště. Totéž stane se při početí hry a po uplynutí první poloviny hry. Míč budiž vždy vyhozen do výše tak, by dopadl ku naznačenému středu hřiště.

3) Dá-li rozhodčí míč do hry ve středu, musí nejprve dotknouti se ho jeden ze středních hráčů k úkolu tomu ustanovený. Oboum středním jest dovoleno po míči skočiti a odraziti míč ku své straně. Kdyby jiný hráč dotknul se míče dříve než některý ze "středních", jest to chyba. Jsou-li chyby současně hlášeny pro obě strany, dostane každá z nich volný hod, však míč dá se pak do hry ve středu hřiště, ať výsledek byl jakýkoliv.

4) Byla-li hra zastavena, aniž kterákoliv strana chyby se byla dopustila, dá rozhodčí míč do hry na místě, na němž se nalézal, když hra se přerušila. Byl-li však míč mimo hřiště (za hranicemi), pokračuje se na dané znamení tak, jako kdyby žádná přestávka se neudála.

5) Když rozhodčí dává míč do hry, mimo střed ustanoví dva k míči nejbližší hráče (protivníky) k tomu, by nejdříve míče po vyhození se dotknuli.

6) Je-li míč držán dvěma neb více hráči, zastaví rozhodčí hru a ustanoví dva hráče k obnovení zápasu, dá míč na stejném místě do hry.

7) Kdykoliv dává se míč do hry, nesmí oni dva, ustanovení k tomu, by míče nejdříve se dotkli, státi dále od sebe jak 4 stopy.

8) Zápas družstev z pravidla trvati má 40 minut. Družstvo získavší v čase tom (neb i jiném, dle dohodnutí) největší počet bodů, prohlášeno budiž za vítězné.

9) Jestliže v ustanoveném čase ku hře obě družstva získala stejný počet bodů, pokračuje se ve hře, bez výměny košíků tak dlouho, až některé z nich získá dva body. Družstvo získavší dříve určené dva body, zvítězí.

10) Kdyby košem pohnuto bylo jakýmkoli způsobem hráčem druhé strany v čase, kdy míč ke koši hozen byl a s hora okrajů se dotýkal, budiž straně, již košík náleží, připočítán jeden bod.

11) Pro družstva dospělá trvá hra 40 minut. Po uplynutí prvních 20 minut budiž deset minut přestávka a pak hraje se dále druhých 20 minut. Pro družstva slabší pozůstávejž hra z 30 minut, s desítiminutovou přestávkou po uplynutí prvních 15 minut. Čas hry může býti změněn jenom po obapolném dohodnutí se četařů.

12) Po uplynutí první poloviny hry, vymění si družstva košíky a místa.

13) Když hráč jedné strany učiní chybu, dostane strana druhá volný hod ze vzdálenosti 15 stop, počítaje od bodu nalezájícího se kolmě pod středem košíku, v přímém směru ku koši strany druhé. Hráč mající volný hod nesmí překročiti naznačenou linii, pokud míč do koše nevpadnul, neb jej minul. Přestoupí-li hráč odměřenou čáru, kdyby i míč do koše vhodil, nepřipočte se straně jeho žádný bod; když chybí koš, dá se míč do hry ve středu hřiště, jako v případě prvém. Při volném hození musí se házetí přímo ku koši, t. j. míč nesmí být hozen žádnému jinému hráči.

14) Kolem bodu, z něhož hráči jest házetí při volném hození, naznačí se kruh 3 stopy v "poloměru". Od středu košíků naznačí se plocha 6 stop zšíří (tři stopy na každou stranu), rovnoběžně s podélnou hranicí ku kruhu předem udanému. Má-li hráč volný hod, tu žádný jiný nesmí překročiti takto naznačené linie, pokud míč košíku se nedotknul. Žádný z hráčů nesmí překážeti při hození volným, tím méně někdo z obecnstva. Poruší-li pravidlo toto hráč druhé strany, dostane hráč první nový volný hod, jestliže míč do koše nepadl. Poruší-li pravidlo to však hráč jeho strany, i kdyby míč do koše padnul, nepřipočte se družstvu tomu žádný bod a třeba míč košík i minul, dá se ve středu hřiště znovu do hry. Pak-li při volném hození míč košík mine, aniž by některé z uvedených pravidel bylo porušeno, jest míč ve hře.

15) Míč může se házetí neb odrážeti jednou neb oběma rukama v kteroukoli stranu.

16) Nesmí se však kopati neb odrážeti zavřenou pěstí. Porušení tohoto pravidla jest chyba.

17) Žádný z hráčů nesmí míč nositi, pokud nalézá se na ploše hřiště. Míč musí býti hrán z místa, na kte-

rém byl chycen. Výjimka učiní se u hráče, jenž chytil míč v běhu, jestliže míč v tom samém okamžiku hodí jinému, neb zastaví se co nejdříve možno. — Hráči dovoleno jest otočiti se s míčem na místě, nesmí však přijíti z původního místa. Zamění-li při obratu místo, jest to chyba.

18) Hráči jest dovoleno jen jednou dotknouti se míče obouma rukama; kdyby mu vypadl z rukou, může ho jednou rukou od země odrážeti, neb odpáliti, nesmí jej však znovu obouma rukama uchopiti. Dotkne-li se však míče hráč jiný, může jej znovu do obou rukou uchopiti. Zavadí-li míč o hráče jiného, nabývá stejného práva. Zarazí-li však hráč míč pouze jednou rukou, odráží jej do výše neb o zem, má právo uchopiti jej rukama obouma. Pravidlo toto nevztahuje se však na případ, kde hráč hodiv míč ku košíku oběma rukama, jest oprávněn znovu do obou jej uchopiti a nový hod ku koši vykonati a to tolikrát, kolikrát mu jen možno jest. Porušení předem udaného pravidla jest chyba.

19) Míč musí se držeti pouze rukama. Zachycení neb vypomahání při držení míče jinou částí těla, jest chyba.

20) Při hře zapovídá se zadržování, tahání neb strkání protivných hráčů. Užívání paží ku zadržení hráče nemajícího míč, není dovoleno. Chytání hráčů za šaty neb obejmutí kteréhokoli hráče jednou neb oběma rukama, budiž považováno za zadržování. Porušení tohoto pravidla jest chyba.

21) Přísně zapovídá se tlučení, kopání a vůbec všechno hrubé, nemístné počínání si se strany hráčů. Porušení tohoto pravidla jest chyba a rozhodčí může při prvním a musí při druhém přestupku hráče takového ze hry vyloučiti.

22) Na místo z družstva vyloučeného člena může se dosaditi náhradník. Chyba jím spáchaná se počítá.

23) Kdykoli hra by se zastavila následkem onemocnění neb poranění některého z hráčů, musí se obnoviti do uplynutí 5 minut. Není-li možno poraněnému hry na dále se účastniti, zaujme náhradník místo jeho. Hráč ten nemůže se však téže hry více účastniti. Není-li náhradníka, pokračuje se ve hře bez něho.

24) Míč je za hranicemi, když přešel přes linii, uzavírající hřiště.

25) Vyjde-li míč z hřiště a zůstane za hranicemi, připadne tomu, jenž první se jej dotknul. Hráč ten musí pak dáti míč do hřiště vhozením jej kterýmkoliv směrem přes naznačené hranice hráči jinému v místě, kudy vyšel ven. Ve výkonu tom nesmí mu býti nikým překáženo. Dotkne-li se protivné strany hráč míče dříve, než hranice přešel, vrátí se hráči prvému zpět. Rovněž vrátí se míč hráči hodivšímu míč do hřiště, kdyby některý hráč protivné strany v čase tom hranice překročil. Kdyby mu za hranicemi některým protivníkem míč z ruky vyražen byl, budiž to straně té počítáno za chybu. Ten, jenž hází míč do hřiště, nesmí dříve hranice překročiti, dokud míč je nepřeletěl. Míč musí hoditi a ne po zemi vkuťálet. Kdyby pravidlo toto porušil, přejde míč na stejném místě v ruce nejbližšího protivníka. Hráči, jenž první dotknul se míče za hranice-

mi, jest dovoleno podržeti míč v rukou pouze 5 vteřin. Drží-li jej déle, přejde míč v ruce nejbližšího protivníka. Je-li rozhodčí v pochybnostech o tom, kdo dříve dotkl se míče za hranicemi, dá míč do hry vyhozením jej do výše ve hřišti, poblíž místa, kde z hřiště míč vyletěl. Vyletí-li míč za hranice, však odrazí neb vkuťálet se sám nazpět, budiž ve hře beze všeho pokračováno, i tenkrát, když některý hráč se jej za hranicemi dotknul. Jenom v pádu, že rozhodčí hru zastaví, budiž pokračováno tak, jako když míč za hranicemi zůstal.

26) Je-li míč odpálen, odkuťálen neb hozen z hřiště za hranice za tím účelem, by hráč protivné strany se jej nemohl zmocniti, budiž přiřknut a dán protivné straně v místech, kde hranice přešel. Rovněž přejde míč v ruce druhé strany, kdyby některý hráč hodil míč hráči stojícímu za hranicemi hřiště, neb kdyby některý hráč středu odpálil míč z pole. Vynešení míče za hranice jest chyba.

27) Vhodí-li hráč míč do koše v čase, kdy některou částí těla dotýkal se podlahy za hranicemi, nebudiž straně jeho připočítán žádný bod. V případě takovém dá se míč do hry ve středu.

28) Hodí-li hráč míč ku koši, však rozhodčí, dozorce neb počtář času zapíská v čase kdy míč ještě v letu byl a pak teprv do koše padnul, počítají se body na hod ten. Výjimka činí se v článku 30.

29) Zapíská-li dozorce současně s rozhodčím neb počtářem času, dá se dozorcí přednost.

30) Vhozen-li míč do koše dříve než dozorce mohl zapísknutím hru zastaviti pro chybu, učiněnou hráčem družstva právě získavšího na bodech, nepočítá se hod ten k dobru družstva toho. Dopustí-li se však některý protivník chyby na hráči házejícím míč do koše, tu vpadne-li míč do koše před zapísknutím, počítá se obojí, t. j. připočtou se družstvu jeho body a dostane mimo toho ještě volný hod.

31) Dostaví-li se k umluvenému zápasu pouze jedno družstvo, přiřkne se mu vítězství na základě nedbalosti družstva druhého.

32) Nemá-li družstvo plný počet hráčů v čase umluveném ku započetí hry, budiž mu povoleno dalších 15 minut času. Pak-li ani potom nemá potřebný počet hráčů, může hráti s nedoplňným počtem aneb přiřkne se výhra straně druhé.

33) Družstva zanedbavší neb zastavivší hru, ohlásí se co ztrácející hru v poměru bodů dvou k nule.

34) Proti rozhodnutí soudců nesmí se činiti žádných námitek. Jen tenkrát, kdyby některý soudce porušil pravidla, učiní tak četař družstva.

35) Poznámky jakéhokoli druhu se strany hráčů v průběhu hry, urážející neb ponižující některého soudce, trestá rozhodčí tím, že hlásí chybu tomu družstvu, jehož hráči se tak chovají.

36) Družstvo pořádající hru, jest zodpovědno za pořádek obecnstva. Budiž postaráno o to, by nikdo z obecnstva nepletl se do hry. Není-li o pořádek postaráno, budiž po napomenutí hra přiřknuta družstvu vyzvanému.

37) Každé zúmyslné zdržování hry budiž pokládáno za chybu.

38) Rozhodčí okamžitě nechť vyloučí každého hráče, užívajícího neslušných, nemravných neb hanlivých výrazů v řeči.

XII.

1) Všechny chyby hlásí dozorcei, vyjma těch, zahrnutých v Hl. VII. čl. 9 a Hl. XI. čl. 35.

2) Chyby dělíme dle jich povahy na dvě třídy: Všeobecné:

1. Mluvení k soudcům (Hl. VII. čl. 9.)
2. Dotknutí se míče ve středu (Hl. XI. čl. 3.)
3. Kopání a tlučení do míče (Hl. XI. čl. 16.)
4. Nošení míče (Hl. XI. čl. 17. a 26.)
5. Chybné držení míče (Hl. XI. čl. 19.)
6. Tahání a strkání (Hl. XI. čl. 20.)
7. Zdržování hry (Hl. XI. čl. 37.)

Druhé chyby, na základě jichž hráč má se vyloučiti, jsou: 1. Tlučení. 2. Kopání. 3. Hrubé vrážení do hráčů.

3) Od soudců se požaduje, by průběhem hry počínali si co nejpřísněji. Při všech otázkách, jež nejsou zahrnuty v pravidlech těchto, rozhodnou soudcové dle vlastního uznání v souhlasu s povahou celé hry.

O šermu bodmo.

(Pokračování.)

Levá noha napne se úplně a chodidla obou nohou musí spočívatí plnou délkou i šířkou na podlaze. Pravá paže zůstane napnutá v stejné poloze v jaké při náprahu se nacházela. Levou paži současně s výpadem spustíme dolů, majíce ji úplně napnutou, necháme ji as na šířku dlaně od stehna spočinouti. Ruka zůstane v poloze palcové. prsty napnuté.

Pravidlo, že při všech postojích šermu chodidla kolmě na sebe stojí, netřeba snad již více připomínati. Stejně pravidlo platí o pr. ruce, již při každém náprahu a pohrozu (vyjma second) máme v poloze palcové.

Z výpadu vracíme se na střeh odrazem chodidla pr. nohy, jež zaujme své původní místo, při čemž současně levou nohu ohneme. I levá paže v stejné době vzpaží v oblouk. Pravá se pokrčí znovu, by zaujímala stejnou polohu v jaké před náprahem se nalezala.

Výpad zkoušejme s cvičenci nejprve zvolna, pak čím dále tím rychleji. Cvičitel budiž bedlivý, opravuj každou chybu v zápětí, třeba to jen málo znatelně nadzvedání l. paty bylo.

Uvedené a popsané základní cviky dají nám již dosti látky, již pro cvičení se zbraní neb beze zbraně upravití si můžeme. (Cvičíme-li beze zbraně, mějme ruce v bok).

Příkládám tuto malou jen ukázkou, jak možno cviky ty kombinovati a doufám, že tím jasnější obraz pro způsob vyučování podám. Cvičení níže udaná probereme v řadu se zbraní.

Až dosud popsané cviky jsou:

1. Pass on guard — na střeh.
2. Two appels — dvojný podup.
3. Close to the rear — sraz na zad.
4. Close to the front — sraz na před.
5. Advance — posun.
6. Retreat — odsun.
7. Extend — náprah.
8. Lunge — výpad.

Tuto uvedené základní cviky poznamenejme číslicemi jak shora udáno a sice:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Z těch výhodně kombinovati můžeme je následovně:

Potrojný: 1, 2, 3, — 1, 2, 4.

Čtyrnásob: 1, 2, 5, 3, — 1, 2, 5, 4, — 1, 2, 6, 3, — 1, 2, 6, 4, — atd.

Pateronásob: 1, 2, 7, 1, 3, — 1, 2, 7, 1, 4, — 1, 5, 7, 1, 3, — 1, 5, 7, 1, 4, — 1, 6, 7, 1, 3, — 1, 6, 7, 1, 4, — 1, 7, 8, 1, 3, — 1, 7, 8, 1, 4 — atd.

Šesteronásob: 1, 5, 7, 8, 1, 3, — 1, 5, 7, 8, 1, 4, — 1, 6, 7, 8, 1, 3, — 1, 6, 7, 8, 1, 4, — 1, 2, 7, 8, 1, 3, — 1, 2, 7, 8, 1, 4, — atd.

Sedmeronásob: 1, 5, 2, 7, 8, 1, 3, — 1, 5, 2, 7, 8, 1, 4, — 1, 6, 2, 7, 8, 1, 3, — 1, 6, 2, 7, 8, 1, 4, — atd.

Osmeronásob: 1, 2, 5, 7, 8, 1, 3, — 1, 2, 5, 7, 8, 1, 4, — 1, 2, 6, 7, 8, 1, 3, — 1, 2, 6, 7, 8, 1, 4, — atd.

Na způsob tento mohli bychom kombinovati dále. Neřídím se přesně dle Tyršova komb. návodu co záměny a bez záměny se týče. Dostali bychom spoustu číslic, z nichž jen malé procento k provedení by se hodily.

V šermu můžeme řaditi cviky za sebou do nekonečna jako na náradí, však s tím rozdílem, že na náradí je to zlo, kdežto při šermu se to odporučuje.

Ku př.: 1, 5, 5, 6, 6, 2, 2, 7, 8, 1, 5, 6, 7, 8, 1, 4, 1, 5, 5, 3.

Poznámka: Každou kombinaci zakončujeme srazem na zad neb napřed. By mohli jsme opět provést přechod na střeh ve čtyřech dobách, velíme ze srazu front face — čelem, načež opět na čtyry doby na střeh přejdeme. Může se též státi, že dostanem kombinaci: 1, 3, 1, 4, t. j. Pass on guard — close to the rear — on guard — close to the front. V případě tomto přejdem z čísla 3 na číslo 1 na jednu dobu, t. j. posuneme pravou nohu v před a zaujmeme postavení odpovídající střehu. Zde udržujeme opět jedno pravidlo a sice: Po vykonaném srazu na zad, na jednu dobu přejdeme ve střeh v pr. v před. Po vykonaném srazu na před, přecházíme na jednu dobu ve střeh v levo v zad. Pak ale nevelíme: Pass on guard, pouze: on guard (resume guard). První značí přechod na čtyry doby, druhé na jednu dobu.

Dále nutno jest, by cvičitel označil každý povel počítáním. Příklad:

“Pass on guard — one! two! three! four! — two appels, one! — advance, one! — extend, one! — lunge, two! — on guard, three! — close to the rear, one! — front face, two!

Jedna, dvě, tři, atd. užíváme při takých cvičeních, jež obyčejně po sobě následují, jinak velíme však pouze: jedna!

Rozdělení těla šermířova a kryty.

K vůli označení krytů a útoků, rozdělujeme část těla, na niž při šermu útočiti jest vyhrazeno, na čtyry díly. Celá plocha rozkládá se od pásu (měřeno ve výši kostí kyčelních) ku kostem klíčním. Po stranách uzavřena jest smyšlenou přímkou od středu kloubu ramenního (pod paží) směřující kolmě ku kyčli. Rozdělí me-li tuto plochu těla středem prsou (hrudníku) kolmo a pak rovně v půli, dostaneme označené čtyry části těla, na něž při šermu útočíme a jež kryty chráníme.

Čtvrtě tyto mají dvoje rozdělení a sice :

1) Ony dvě čtvrti dotýkající se kostí klíčních jsou čtvrti v poloze vyšší. Ony, jež dotýkají se kostí kyčelních, jsou čtvrti v poloze nižší.

2) Jedna čtvrt z polohy vyšší a jedna z polohy nižší, nalézají se na pravé straně těla, tvoří čtvrti vnější; ony, jež nalézají se na straně levé, tvoří čtvrti vnitřní.

Bližší označení a pojmenování čtvrtí těchto jest :

- | | |
|----------------------------------|------------------|
| 1. quarte — vnitřní | } čtvrtě hořenní |
| 2. tierce — vnější | |
| 3. lower quarte — spodní vnitřní | } čtvrtě dolní*) |
| 4. lower tierce — spodní vnější | |

Tím rozdělili jsme úplně plochu těla, na kterou útočíme. Jak rozdělujeme útoky samé, o tom psáno bude později. Nutno však uvést, že při cvičení dvojic, po každém přechodu na stěh, zaujmou šermíři stěh vnitřní (engage in quarte) t. j. končí šermíře A směřuje k levé straně prsou šermíře B a opačně, B směřuje končí k levé straně šermíře A. Jenom na doslovné udání zamění se stěh vnitřní na stěh vnější.

Nám záležeti musí na praktickém postupu v šermu a proto dokud jsme u "cvičení řadu", probereme spůsoby krytů, jimiž tělo před útoky chráníme. Při cvičení tomto nutno obeznámiti cvičence s názvy, ale nutno při cvičení jich setrvat tak dlouho, až každý kryt správně, lehce a přesně prováděn jest.

Kryty samotné dělíme na jednoduché a složité. Heintz, dle něhož vyučováno v prvním cvič. kursu NJS., udává rozdělení jiné. Činím odchylku od pravidla jim udaného, ježto pohyby, jež on mezi kryty řadí, patří povahou svou do seznamu různých útoků, kamž i jinými učiteli šermu správně zařaděny jsou.

Kryty jednoduché (simple parries) jsou ty, jichž používáme k odrazení útoků končíme, a to v stejnou stranu, na niž útočeno bylo.

Kryty složité jsou kružné kryty (counter parries) a jsou to ty, jichž používáme ku svedení sokova končí se strany útočné na stranu opačnou.

Mluvíme-li o krytech všeobecně, tu nutno připomenouti, že většina z nich provedou se pohybem ruky v zápěstí. Páže sama hraje podřízenější úlohu. Jsou to pak hlavně kryty kružné, jichž úspěšné provádění od síly a rychlosti zápěstí závisly jsou.

Použil-li jsem slova síly, tu nemíním, že kryty prováděti třeba namáhavě, vydávaje k provedení jich nadbytečnou dávku činnosti svalstva. Naopak, silou třeba šetřiti a toho docílíme tím, že kryjeme jen tak daleko, jak toho třeba, by sokův končí minul tělo naše, že vykonáme kryt rychlým pohybem zápěstí, dotknuvše se končí sokova lehkým, rychlým sražením; konečně tím, že kryje-

*) Francouzská škola šermu jakož i Dr. Ed. Breck (redaktor časopisu "The Swordsman"), neb H. A. Galmore Dunn a j. autoři spisků pojednávajících o šermu, vydaných v Americe, jmenují rozdělené čtvrtě dle příslušných krytů, z nichž my některé vynecháváme, ježto celý rozdíl tvoří poloha ruky, t. j. poloha a směr končí je jest tentýž, pouze ruka jest při jednom krytu v poloze palcové, při druhém v poloze hřbetní (tierce a sixte).

Pojmenování jejich, přirovnávaje ku zde uvedenému, bylo by v následujícím poměru :

- quarte — quarte a quinte,
- tierce — sixte a tierce,
- low quarte — half circle a prime,
- low tierce — octave a seconde.

Uvádím rozdíl v názvech, jichž při pojednání tomto užívati budu, proto, by dostane-li se některému z bratrů cvičitelů jiný spis do rukou, nebyl přiveden v rozpaky a dovedl si celý rozdíl vysvětliti.

me "hrubím", t. j. tou částí, jež určena jest k odvrácení útoků; jsouc silnější, tvoří as polovinu celého čepele, počítaje od břeji (zvonce) ku hrotu. Jest to zcela přirozené, že čím blíže k ruce kryty zachycujeme, tím méně síly na odvrácení útoků spotřebujeme. Z uvedeného vysvitá, že k snadnému provádění krytů musíme také zachovati správný stěh.

Při popisu stěhu udáno bylo, že loket pravé paže má být 6 až 8 palců od boku oddálen. Nyní, kdy jedná se o krytech, dodati sluší, že je-li ruka stažena k tělu, v kterémž případě loket takřka boku se dotýká, těžko jest s úspěchem kryty prováděti.

Jakou příčinu a jaký význam má udané držení pr. paže?

Dvoji.

Držíme-li správně pr. paži při stěhu, tu postačí nepatrné posunutí ruky v pravou neb levou stranu, by hrot sokův mimo tělo naše sveden byl. Dále při krytu správně provedeném máme tu výhodu, že hrot náš zůstává v stejné blízkosti prsou soka našeho a snadno po vykonaném krytu naň útočiti můžeme. Držíme-li paži tak, že loket blízko neb až u samého boku se nalézá, třeba-li již při každém krytu vykonati delší pohyb ruky stranou, bychom útok odraziti mohli. Tím i hrot končí z příslušné linie se pohne a každý útok z krytu takového jest zdolhavější. — Nám však musí stále dliti na paměti, že při všech krytech hlavním faktorem jest rychlost a krátký pohyb.

Single parries — jednoduché kryty.

Jednoduchých krytů máme osm.

Pořad jich udejme dle toho, jak nejvýhodněji k nacvičování jsou a výsledek bude tento :

1. quarte, 2. tierce, 3. lower quarte, 4. lower tierce, 5. seconde, 6. quinte, 7. high prime, 8. low prime.

Čtyry první jmenované kryty určeny jsou k ochraně stejnojmenných čtvrtí.

Seconde a quinte chrání z většího dílu čtvrti dolní. Jsouť té dobré vlastnosti, že zachytiti jimi možno útoky vedené v rozhraní dolních a hořenních čtvrtí. Jest to pak quinte, jimž zachytíme lehce i útoky vedené ve vyšší čtvrti vnitřní. Seconde chrání stranu vnější.

Posledně dva jmenované kryty, high a low prime, jsou méně užívány, ačkoli odbody z nich provedené jsou velmi pěkné a vydatné.

1. Parry quarte — kryt vnitřní.

Krytu tohoto užíváme k úbráně vnitřní hořenní čtvrti, t. j. stejnojmenné krytu samého.

Kryt vnitřní vykonáme následovně : Jsouce na stěhu, pošleme pravou ruku k levé straně prsou tak daleko, by ruka nalézala se as v přímém směru s levým okem. Ruka sama zůstává v stejné výši, v níž při stěhu se nalézala, setrvávajíc i v stejné poloze, t. j. v poloze palcové. Hrot čepele nesmí však přijíti ze směru, jež dříve zaujímal, směřuje i při krytu stále v střed očí sokových.

Z krytu tohoto navrátíme se na stěh opačným pohybem ruky, pošinu šej i v pravou stranu do polohy odpovídající stěhu.

Nacvičme nejprve kryt tento v řadu, i hledme přísně k tomu, by cvičenci nečinili ruku přes udanou míru k levé straně, i aby i hrot v udaný směr cílil.

By cvičenec sám jasný pojem nabyl, jak daleko krytí má, toho docílí se, když cvičitel stoupne před každého z cvičenců a naznačením stejnojmenného bodu nechá každého z nich krytí jen tak daleko, by hrot jeho tělo cvičence minul. Záhodno ba nutno jest, by tohoto spůsobu při vyznačení délky pohybu při krytí, užil cvičitel u všech krytů.

2. Parry tierce — kryt vnější.

Krytem tímto srážíme útoky vedené na stejnojmennou čtvrt, t. j. vnější a hořenní. Kryt tento provedeme stejným spůsobem, jako kryt vnitřní, ovšem že v opačnou stranu. Jsouce na stěhu, šineme ruku o málo na pravou stranu, při čemž dbáti musíme toho, by loket z polohy své se neodchýlil. Ruka zůstane v poloze palcové.

Tak jako vykonáme oba kryty ze stěhu, tak možno vykonati z krytu vnějšího kryt vnitřní a z vnitřního kryt vnější, pouhým po-

sunutím ruky z plochy odpovídající krytu jednomu do polohy krytu druhého.

Škola francouzská učí mimo kryt "tierce" k obraně stejné čtvrti kryt "sixte". Rozdíl mezi nimi určuje tím, že při krytu tierce ruka je v poloze hřbetní, při sixte v poloze dlaní. Obojí je zbytečné, ježto způsob zde udaný úplně stačí a má tu přednost, že rychleji provést se dá než kryty spojené s otáčením ruky.

3. Parry lower quarte — kryt vzklopný spodní vnitřní.

Kryt tento chrání spodní vnitřní čtvrt před možnými útoky. Provedení krytu tohoto vysvětlíme si následovně:

Jsouce na střehu sklopíme ruku v zápěstí a pošíneme ji v stejné místo jak při krytu čtvrti vrchní. Hrot čepel opisuje půlkruh z pravé strany na levou a to k podlaze tak, že směr končiče jest po vykonání krytu v poloze vzklopné vnitřní, ruka v poloze palcové. Vracíme-li se z krytu tohoto zpět na střeh, opiše hrot končiče stejnou dráhu opačným směrem. Vystříhejme se však, by nesnížili jsme ruku s výše, již při střehu zaujímá i toho, by nespustili jsme končič do polohy kolmé, čímž ztratili bychom čas při návratu na střeh, neb přechodu v kryt jiný.

(V jiných spisech nazývá se kryt tento septimé.)

4. Parry lower tierce — kryt vzklopný spodní vnější.

Krytu toho užíváme k obraně čtvrti spodní-vnější. Provedení krytu tohoto podléhá stejným pravidlům jako kryt spodní vnitřní, s tím rozdílem, že na vnější stranu provedený.

Jsouce na střehu skloníme ruku v zápěstí, a opsavše hrotem končiče půlkruh se strany levé ku straně pravé, tím zaujme končič polohu sklopnou vnější. Ruka současně pošíneme se ku straně pravé, t. j. do stejného místa, v němž při krytu tierce se nalézá. Jsouce v zápěstí sklopená, zůstává v poloze palcové. Chraňme se však, by při provádění krytu tohoto neoddalovali jsme loket od boku. Správněji seznáme polohy páže u vzklop. spoduich krytů vnějšího i vnitřního, když provedeme je z krytů čtvrti vrchních.

Příklad:

Vykonejme kryt tierce (vrchní) a z krytu tohoto přejdeme na kryt lower tierce. Změnu tuto provedeme pouze zápěstím, při čemž paži pohnouti není třeba.

Totež pravidlo platí pro kryt lower quarte.

5. Parry seconde — kryt spodní vnější.

Krytem tímto chráníme stejnou část těla, co krytem lower tierce, jenže jiným pohybem a užitím končiče. Kryt tento provedeme tím, že napneme paži úplně šinouce ji v pravo, by ruka (pěst) přišla mimo vnější stranu pravého stehna. Ruku spustíme do polohy hřbetní pod výši boků, však hrot končiče směřuje vzhůru a sice směrem k středu spodních čtvrtí soka. Dráha, již hrot při krytu tomto opiše, jest kruhovitá, třebas nevyunikla tak jako u dvou předcházejících. Snahou naši jest zachytiti končič ohrožující vnější dolní čtvrt naši s hora, následkem čehož svez se po čepeli našem mimo tělo naše. Po správně vykonaném krytu seconde, nalézá se čepel sokův pod čepel naším, což poskytuje nám velkou výhodu při odbodu.

6. Parry quinte — kryt spodní vnitřní.

Kryt tento chrání hlavně čtvrt vnitřní dolní. Spůsob však, jímž se provádí, má tu výhodu, že srážíme jím i útoky vedené ve výši čtvrti hoření. Nebudíž to však vykládáno v ten smysl, že užívati jej máme při útocích ve čtvrti hoření. Kryt tento vykoná se, napneme-li paži úplně, spustivše ruku ve výši boků, šinouce ji zároveň na vnitřní stranu (v levo). Ruka má býti v poloze palcové, což však těžko jest vykonati, nechceme-li hrot přes míru od soka odvrátiti. Prostřední cesta zůstane asi mezi polohou palcovou a hřbetní. Hrot končiče směřuje vzhůru a co možná směrem k dolnímu čtvrtím soka. Při správném krytu svez se čepel soka našeho mimo tělo naše a nachází se ve spodu, což umožní nám velmi, s úspěchem provésti odbod.

7. Parry high prime — kryt vrchní šikmý.

Krytu tohoto neuzívá se ku odrázení útoku ze střehu. Povaha jeho souvislá jest se složitými útoky a také jen v těch případech se

jej užívá. Ze střehu těžko bylo by odraziti útok vedený na vrchní vnitřní čtvrt krytem tímto. Za to však kryjeme-li seconde, low tierce, low quarte i quinte, tu jsme-li nuceni v krytech pokračovati, s úspěchem použití se dá. Dále užití jej možno, když vykonali jsme útok na soka svého a vracějice se na střeh, nuceni jsme v zápěstí t. j. současně kryti. Ovšem, platí toto jen pro některé případy, jež později ještě se vysvětlí.

Kryt tento vyložíme si takto: Jsouce na střehu, zvedneme ruku do výše čela, tak aby pod rukou hleděti jsme mohli na soka. Ruka je v poloze malíkové, v rovině levého oka, rámě ohnuto asi v stejném úhlu jako na střehu, loket pak o něco výše než ramena. Končič je v poloze šikmé, hrotem směřuje k prsou soka našeho. Zachytnuvše při krytu tomto končič sokův, nalézá se čepel jeho nad čepeli naši.

8. Parry low prime — kryt spodní kolmý.

Poslední tento kryt těší se u šermířů té výsadě, že připisují mu první místo mezi jednodušími kryty. Musí mně to promínuti, neb pro povahu jeho nuceu jsem byl posaditi jej do řady poslední. Patří mezi první právě proto, že při taseu končiče z pochvy kryt tento provádíme. My končiče na řemínkách nikdy nositi nebudem (toť výsadou rytířů sv. řádu), tudíž nedostane se nám příležitosti spůsobem tím jej prováděti. Však i při šermu samém jen židka krytu tohoto užíváme a nemá proto pro nás tak velké důležitosti. Povinnosti naši však jest, celou školu důkladně probrati a proto ani kryt tento vynechati nesmime. Kryt ten vykonáme z krytu jiného, neb útoku vlastního, neb i ze střehu, když pravou ruku zvedneme do polohy malíkové (přivrácením); ruka samotná pošíneme se v levo, as do směru levého ramene; loket pr. páže nalézá se ve výši ramene a končič směřuje kolmě k podlaze, středem mezi oběma koleny. Krytu tohoto užití můžeme k obraně vnitřní strany těla a používáme jej jen v těch případech, kdy odbody z něho konáme.

Poznamenati sluší, že na rozdíl od high prime, kde hledíme na soka pod rukou, při low prime sledujeme jej hledem přes ruku.

(Pokračování)

Fysiologie tělesných cvičení.

Napsal Dr. Fern. Lagrange.

(Dílo počténě cenou akademie věd a akademie lékařství.)

Předmluva.

Otázky, které jsme se snažili bližší určití ve "Physiologie des exercices du corps", nebyly dosud přesně kladeu; ale možná, že byly, jak se říká, na denním pořádku. Mnoho dobrých myslitelů počalo nahlížeti, že se pro racionelní užívání rozličných tělocvičných postupů stal všelecký směr potřebným.

Až dosud nesla se snaha za tím, aby se vytkly přednosti cvičení všech možných forem a aby se ukázaly všeobecným způsobem hygienické pomůcky, jichž může lidstvu poskytnouti svalová práce; ale zbývalo určití nejlepší způsob, jakým by se u každého užilo tohoto výtečného obměňovatele výživy, a přesně vytknouti úkol cvičení dle věku, pohlaví, tělesné povahy a různých podmínek společenského života; — zbývalo jedním slovem, aby se vybudovala pravidla a formulovaly metody pro racionelní užití svalového cvičení dle případů a osob.

Abyste dosáhlo tohoto výsledku, bylo třeba probádati především přechodné neb trvalé změny, jaké vyvozuje svalová práce v těle, rozeznati mezi těmi rozdílnými změnami ty, jež jsou obzvlášť závislé na zvláštní době některého cvičení, na intenzitě práce, neb na jejím umístění v některé krajině těla. Toto předběžné bádání bylo nevyhnutelno, aby se mohlo určití, které cvičení nejlépe se přispůsobuje rozdílným podmínkám, v kterýchž se může osoba nalézati.

Jen fysiologie může nám opatřiti tyto prvě vědomosti, o něž se opře hygienik, aby pak stanovil poměrnou hodnotu každé tělocvičné doby neb sportu.

Fysiologie svalového cvičení jest věda ještě zcela nová. Dátuje se, může se říci, od velkolepých prací M. Mareye. Jemu po-

vedlo se přesné rozebrání přirozené pohyby člověka a zvířat za pomoci grafické metody, při níž užíval nejdůmyslnějších mechanických postupů a okamžikové fotografie; vybudoval takto pravdivé základy vědy o pohybech a vyznačil cestu, již se jest bráti hygienikům, nemají-li sejití na cestu bludnou. U každého tělocvičného výkonu jest nevyhnutelný přesný jeho rozbor, než lze vyvoditi jeho vhodnost, aneb, jak říkají lékaři, příkaz dle případu a osoby. Ale též jest nevyhnutelné stanoviti jistým způsobem synthese celou řadu povšechných účinků prospěšných neb škodných, které se pocíťují ve velikých výkonnostech organických po svalovém cvičení, a ukázati, jak jsou tyto účinky rozdílné dle míry vykonané práce, dle způsobu, jakým svalové úsilí se umísťuje v obmezené krajině neb se rozširuje na celé tělo, dle toho, vymáhá-li cvičení velikého vynaložení síly, aneb jen rychlosti, vytrvalosti v práci a t. d.

Až dosud, musíme to přiznati, užívání cvičení v zdravotnictví člověka nebylo vedeno dostatečnými fyziologickými vědomostmi. Nejvíce spisů jednajících o tělesném cvičení bylo napsáno svěťáky, sportovními ochotníky-spisovateli a tato díla bohatá na technické poučky nemohla lékaře opatřiti nijakým vážným fyziologickým pramenem.

Tyto práce, ač nedostatečné, nebyly přece zcela bez prospěchu, ježto konečně přiměly veřejné mínění, že uznalo s obecného hlediště velikou hygienickou důležitost cvičení.

Lékaři zbývá stanoviti srovnávací hodnotu každého užívaného cvičení a na základě fyziologických důkazů přesně určití přednost každého cvičení dle okolností a osoby.

Příslušelo by mu též všim právem, aby určití nevhodnost a nebezpečnost každého cvičení v jistých případech; avšak obecně zle jest vítán, kdo se odváží k racionální kritice jakéhokoliv cvičení, neb každé má horlivé přívržence, kteří jsou hotovi brániti je a nepřipustiti jeho úhony. Pochází to odtud, že všechna cvičení tělesná mají ten společný výsledek, že vyvozují v těle řadu povšechných účinků způsobilých, by zdraví zlepšily a fyziickou sílu osoby povznesly. Tak každý člověk, jenž pilně provozoval nějaké cvičení, chová je ve vděčnosti za skutečnou dobrodini z něho mu vzešlá. Od vděčnosti k strannickosti jest jen jeden krok a tak se stává, že slycháme po řadě dle toho, na jakého přívržence se obrátíme, vychvalovati přednosti šermu, veslování, chůze, tělocviku na nářadí a t. d.

Ti, již nepřestali při jediném cvičení, nýbrž studují je provozující je všechna, postřehují brzy, že vedle povšechných účinků společných všem obdobám svalové práce, každá odrůda tělocviku neb sportu může jeviti místní účinek na některou část těla, zvláštní účinky na ten neb onen tělesný výkon a konečně velice rozdílné účinky na výkon výživný a na vývoj osoby.

Odtud nutně vyplývá ten závěrek, že všechna cvičení nejsou stejně odporučitelná ve všech případech, aneb pro všechny osoby. A třeba učiniti výběr mezi rozličnými obdobami tělocviku dle výsledku, jehož se domáháme, a není po způsobu absolutním žádného cvičení, jež by bylo lepší než všechna ostatní. Nejlepší cvičení je to, jež vyvozuje fyziologické účinky s obmyšleným výsledkem nejvíce souhlasné. Výsledky, jichž se cvičením domáháme, jsou povahy velice rozdílné.

Tělocvik hasičů na př. má za účel vzdělati je na zručné a srdnaté chránitele, způsobilé spíše k vykonávání nejtěžších pohybů, než na lidi lepšího vzrůstu a pravidelných rozměrů; v tělocviku mladých dívek naproti tomu budeme hleděti, myslím, podporovati pravidelný vývoj těla a harmonii forem spíše než vývoj akrobatických schopností. Šermíř snaží se dosíci přesnosti pohybů, správnosti přehledu, úplného souhlasu mozku s rukou spíše než rozmnožení svalové síly ve velikých rozměrech. Právě tak jízda na koni a mnoho jiných obdob sportu snaží se vyvinouti u člověka jisté schopnosti zcela zvláštní.

Tyto rozdílné výsledky cvičení měly by pečlivě býti rozeznávány dle svých účinků přesně hygienických a přece jsou velmi často předmětem žalostného zmatku.

Užívání svalového cvičení v zdravotnictví člověka požaduje rozřešení dvojího problému. Lékaři jest se tázati: 1. jaké obměny bylo by žádoucí vyvoditi v struktuře těla neb ve výkonnostech ústrojí, aby se zlepšil fyzický stav osoby mu svěřené; 2. jaká obdoba cvičení byla by nejzpůsobilější, by přivodila obměny, jichž

prospěšnost byla jim uznána. Jedna z těchto otázek spadá v obor hygieny a druhá v obor fyziologie.

V bádání po vědomostech, kterými se má řídití léčení cvičením, označuje fyziologie práce prvou stanicí, již třeba překročiti: kniha tato ji nepřestoupí. Bude hleděti probádati práci, její účinky místní a povšechné na zdravé a pravidelné tělo, aniž se bude zabývati zvláštními odchylkami zdraví nebo nemoci, jaké může osoba jeviti. Posuzovala-li by se naše kniha se stanoviska zdravotnického, nalezlo by se v ní mnoho mezer, poněvadž si nevšímá jedinečných rozdílností, jaké se mohou objevovati u osob, nýbrž jen rozdílných zvláštností, jež skýtají ve svých výsledcích rozličné obdoby cvičení.

Není tedy tato kniha z oboru hygienického, nýbrž z fyziologického.

Prvá část.

Svalová práce.

Ústroje práce. — Pohyby. — Teplo. — Spalování

KAPITOLA I.

Ústroje pohybu.

Cvičení a práce. — Sval. — Čiv; theorie o sesilování popudu čivem; mícha; zvraty; nevědomé pohyby. — Mozek; vzbuzené pohyby; zamýšlené pohyby. — Hybná útředí, svalové výkony sdružené.

Vále, činitel práce.

Svalové smrštění. — Trať úmyslného podráždění, sdělovací způsob. — Čivní chvění, svalové vlučení. — Čas potřebný k sdělení; ztracený čas; období skrytého podráždění.

Tělesným cvičením jmenuje se práce vykonávaná za tím účelem, aby se lidské tělo zdokonalilo vzhledem k síle, zručnosti neb zdraví.

Není vědecky žádného rozdílu mezi řemeslnickou prací, již ukládá potřeba rolníku neb dělníku, a mezi cvičením více méně elegantním, jímž se zabývá sportovník. Řezáním dříví i svěťákovým cvičením ve zbrani provozuje se svalová práce. Ale svěťák se cvičí v určitých hodinách, upravuje si dle vále čas cvičení věnovaný a dle zdravotních předpisů jí a odpočívá, kdežto ubožák dělník pracuje příliš, jí špatně a spí málo.

Z těchto důvodů práce jednoho vyčerpává, kdežto druhého cvičení síli.

Ostatně, co dělník koná z nutnosti, může náruživý člověk při namáhavých hrách činiti v nadbytečné ohnivosti. V obou těchto případech jest výsledek stejný, a zneužívání cvičení přivodí právě tak vysílení a zmožení jako výstředná práce.

Tělesné cvičení a práce jsou tedy synonymní s fyziologického stanoviska a smísíme je v této studii uvádějíce je na základní výkon, svalové smrštění.

I.

Bezprostřední činitelé pohybu jsou svaly, svazky načervenalých vláken, jichž celek tvoří masové massy, obalující rozličné části kostry.

Svaly dle tíže tvoří více než polovinu těla. Odtud vyplývá důležitost svalového cvičení jako výživného obměňovatele. Vskutku práce pronikavě obměňuje fyziologický poměr a lučebné složení svalů a hojně cvičení přinucuje všechny svalové krajiny těla, by pracovaly současně. Pochopitelno, že tak celý organismus může býti přidružen k obměnám vzešlým v tak důležité masse živých tkání.

Svalová tkáň těla jest rozdělena ve svazky více méně objemné, tvaru obecně podlouhlého o dvou koncích, z nichž oba nejčastěji se zakončují šlachou, jež je ke kosti upíná. Každé takové oddělení tvoří sval a každý sval dále se dělí na druhotné svazčky. Konečné druhotné svazčky samy se rozkládají v prvotní vlákna, základní součástky ústroje.

Prvotná vlákna svalu jsou podstatně složena z jistého druhu blánité pochvy, zvané sarkolemma, jejíž obsahem jest svalová šťáva.

Svalová šťáva neb plasma jest při nízké teplotě úplně tekutá. — Kühn ve své zprávě podává zvláštní o tom důkaz: viděl živého hlista plouti ve vnitru prvotného vlákna. — Avšak tekutost plasma nezávisí se zjistiť než značným chladem, při kterém ostatní látky

svalu mrznou. Při 3^o lze plasma pozorovati ve stavu tekutém. Při 6^o snaží se již srážeti, nad 45^o přechází ve stav hutný.

Plasma se sráží toliko za účinku teploty. Hutni též při dotyku s některými kyselinami a jmenovitě s kyselinou mléčnou, jež se tvoří ve svalch pracujících.

Uvidíme, jednajíce o zjevch únavy, jak důležitá úloha připadá při prudkém zmožení sražení svalových šfáv za účinku výstředni teploty a hojných kyselých sloučenin, jež se vyvinují v znásilňova-ných svalch.

Svaly nadány jsou vlastností smršťovací, t. j. skracovací, tak že jich konce se sblíží po způsobu nataženého pryčového pruhu, který se smršťuje.

Stahuje-li se sval, přitahuje k sobě kost, ke které se upíná. Rozdílnými účinky páky, kladky, čepu atd., které se dějí v klou-bech, přetvořuje se tento základní pohyb do nekonečna, a údy se ohýbají, natahují, točí a obracejí ve všech směrech.

Svaly mají úkol vykonávati pohyby; ale nemohou je prováděti samy sebou bez přispění činitele, který je dráždí k smrštění. Smr-šťovací síla svalu jest ukrytá síla, již lze porovnat s silou prachu, jenž nevybuchuje bez jiskry. Sval zůstaven sám sobě trvá v nečin-nosti a nemůže se probrati ze své netečnosti, svého klidu, není li povzbuzován nějakým dráždídem.

Nejobyčejnější dráždídem svalu jest vůle, ale mnoho jiných či-nitelů může v činnost uvést jeho smršťovací vlastnosti. Každý mechanický, fyzický neb lučebný výkon, který sval postihuje, jako ráz, pichnutí, elektrický výboj, dotyk silné kyseliny atd. může býti dráždídem a vzbuzovati smršťovací pohyby.

Aby byla uvedena v činnost drážditelnost svalu, vlastnost, již se podrážděný ústroj smršťuje, stačí, aby dráždící či-nitel přiložen byl přímo na svalové vlákno. Tak na zvířeti, jež právě bylo usmrčeno, stačí obnažiti sval a štípati vlákna, bychom uviděli, jak sval ten se smršťuje a pohybuje kostmi, k nimž se připíná.

(Pokračování.)

DOPISY.

Linwood, Neb., 12. prosince '99.—Těl. Jed. Sokol v Linwood zvolila si pro příští rok následující úředníky: Starosta M. Stava, náměstek Ant. Blatný, účetní Ant. Blatný, taj. Fr. Dočekal, pokl. Fr. Faytinger, náčelník Fred Faytinger, I. cvičitel Ant. Blatný, II. cvičitel Fr. Menšík, výbor majetku Fr. Karpišek, praporečník Jos. Hamrdla. Schůze odbývají se každou první neděli v měsíci, v sokolské síni Fr. Dočekala. Na zdar!

Fr. Dočekal, taj.

Chicago, Ills. — (Ze Sokola Chicago.) Byl jsem pověřen dů-ležitým úkolem od naší jednoty. Mám dopisovati do orgánu. Věru to těžký úkol, ne snad že vyžaduje trochu času, ale že vyžaduje do-brý úsudek a nestranný -- však víte dobře, jak často kritisován je úsudek, o němž pronesete veřejně své mínění -- a mínění to má býti míněním celého sboru, jež zastupujete. Dopisovatel může tu snadno přijíti do situace velmi choulostivé a ne vlastní vinou. Doufám, že bude mi možno tlumočiti perem nejvšejší přání, ba i vytříbené úsudky svých milých bratrů a že často br. jednoty dru-hé budou moci nahlédnouti do činnosti našeho sboru. Dnes mohu dosti důležitou zvěst oznámiti. Dne 20. prosince měli jsme výro-ční schůzi. V důležitý okamžik tento bylo přítomno 38 bratrů (ze 120 členů). Jest to věru velmi smutný zájem v okamžiku tom. Vždyť přichází tu nové úřednictvo v čelo sboru a s ním nový směr celého sboru. Můžeme, ba i ti nepřítomní, býti spokojeni, neboť byli zvoleni do ředitelstva bratři, již zaslouží si plné naší důvěry! -- Snad bude některé bratry zajímati změna úředníků a proto ji vypíši.

Dříve:	Nyní:
Starosta Václav Červenka.	Václav Červenka,
Náměstek V. Roubal.	Ludvík Kolář,
Tajemník Fr. Dag. Novák	Fr. Stengl 1060 Kedzie Ave.
Účetní Jan Frank.	Dom. Friedl.
Pokladník Jos. Punčochář.	Jos. Punčochář,
Finanční a správní výbor: L.	Fr. Bartušek,
Kolář, K. Bareš, J. Jiroušek, Fr.	V. Roubal,
Kaboň atd.	K. Bareš, Voj. Novák.

S potěšením shledávám, že podařilo se nám získati opět bratra, který již po dvě léta úplně nečinným byl, jest to známý br. Vojta Novák.

Též druhé velmi rozšafné Sokoly, jako V. Červenku, podařilo se nám udržeti v úřadu.

Vždy vyskytne se však jakási smutná stránka, a totéž stalo se včerejšího večera. Starosta žádal o odstupní listinu. Byl sprostě napaden -- spolubratrem. Bratr, který neměl vůbec práva k úsud-ku, sáhl do duše muži, který byl jedním z pilných pracovníků. Je to často obvyklý způsob -- kopati -- a často podaří se zničití dobré dílo pracně všemi Sokoly budované.

Dovolím si osobní úsudek v záležitosti té a doufám, že nebude mi zazlíván. Sokol starosta zajisté měl důvod v celé záležitosti, ale měl velmi dobře celou záležitost uvážiti. Já dávám vždy pozor na slova lidí, o kterých vím, že slovo jejich (či úsudek) je platicí, či čestné. Proč právě sbor má luštiti celou otázku tu? Jako sbor nemůže za slova onoho bratra, tak starosta měl opět uvážiti, že to není pro něho satisfakce, odstoupí-li od sboru. Není tu dosti cest k ulážení své cti před sborem i veřejností? Sám přimlouvám se, aby onen bratr pohnán byl k zodpovědnosti, neboť je na čase, aby všeliké různice přestaly v středu našem. Právě nyní, kdy jsme pod vlastní střechou -- a ta je zatížena 14,000 dluhy -- máme se sraziti v mocný celek, vždyť "ve spojení pouze síla."

Náčelníkem chrabřím zvolen Jan Jiroušek, praporečníky So-kolové Altera a Jindřich Kocourek. Zástupcem do župy Střední Sokol Vondra, zástupcem do svob. školy "Vojta Náprstek" F. Dag. Novák a Fr. Stengl a pro sbor vydávající dětský časopis "Svob. Škola", Josef Kopecký.

Zajímavá jest zpráva ředitelství. Za úřadování své od května 1899 odbývalo přes 40 schůzí. Zpráva pokladníka Sok. V. Roubala zní:

Příjem	\$16,038.13
Výdej budovy	16,105.62

Zůstal dluh pro pokladníka	\$67.49
----------------------------------	---------

Vnitřní život Sokola našeho je dosti čilý. Minulý měsíc jsme pořádali veřejné cvičení, jež zdařilo se v plné míře. Příští veřejné cvičení budeme mítí o novém roce, kdy i ti, jimž bříško překáží při sklopec neb veletoci, budou se produkovati.

Divadla máme tu nyní každý měsíc, a ku cti řiditelí jich může sloužiti volba kusů. Ještě se nepořádal žádný kus: "Jednou ra-nou pět!" a přec Sokolovna nestačí obecenstvu. O svátcích opět bude se tu hráti.

Vůbec je potěšitelné hnutí v Sokolu našem. Od té doby, kdy vkročili jsme do nové tělocvičny, je více nových sil i tužeb.

Nuž dál, s čelem hrdým plným uvědomění, a rukou mozolovi-tou od práce, na poli Sokolstva, a dojdeme kýženého cíle.

Na zdar! Fr. Dag. Novák,
1060 Kedzie Ave.

V Baltimore, dne 1. ledna 1900. -- Památným a významným rokem pro jednotu naši zůstane na vždy rok '99, ježto v odbývané výroční schůzi po delší debatě 53 proti 6 hlasům přijato usnesení rozpočtového výboru pro postavení vlastní tělocvičny.

Přijetím onoho usnesení povoluje sbor náš: Vydání akcií; pořádání všech sborových zábav ve prospěch tělocvičny; zvolení jedenáctičlenného stavebního výboru; odevzdání polovice hotové-ho jmění co základního kapitálu zvolenému výboru.

Bratři! Usnesením oním a vše, co následovati bude, běže sbor náš velké dílo na sebe, o kterémž dnes ještě nemožno říci, zdali je dokonáme, přičiňme se však, aby práce naše korunována byla zdarem.

Zvolili jsme stavební výbor, v nějž důvěřuje celý sbor, jenž se svému úkolu horlivě a neunavně obětovati chce, však hledme všichni, bychom své pomocné ruky přiložili, neb ve spojení síla spočívá.

Budiž daleko od nás sobeckost a strannictví a nedopusťmež, aby dílo z nutnosti započaté opět za své vzalo. Pracujme tak na-dšeně k uskutečnění, jako jsme myšlenku postavení vlastní síně přijali.

Dřívější svornost, rozervaná neblahou společnou síní, zavládá opět od jisté doby mezi námi, o čež starosta, Sokol Jar. Franc má

hlavní zásluhu. On svou rovností a pravým sokolským stanoviskem rozvádně strany spojil, což dokázáno tím, že ohromnou většinou za starostu pro příští rok zvolen byl; zároveň zvoleni ostatní činovníci pro příští rok a sice Antonín Mareš náměstkem, K. Neuman taj., K. A. Masopust účet., Jan Moravec pokl., Sylvester Stiegler dop., Fr. Štětka náč., Fr. Masopust knih. a Matěj Flutka dom. spr.

Dne 11. pros. sehráno divadelní představení "Obžinky", však návštěva byla slabá, zvláště od br. Sokolů, kteří snad nejeví zájem pro divadlo, aneb o tom nevěděli, že se cos podobného pořádá?

O masopustním pondělí pořádá sbor maškarní ples jako každoročně, což tímto ve známost uvádím.

Též něco o naší tělocvičné činnosti. Pořadová cvičení nebyla odbývána již přes půl roku, doufáme však, že bratři co promeškali nahradí nyní, neb náš nový br. náčelník se zajisté vynasnaží, seznámí nás s bohatostí všech cvičení v soustavě zahrnutých, a protože by nikdo neměl chybět při cvičení, bychom mohli postupně pokračovat, abychom při veřejném vystoupení nevypadali jako nějaký sbubnovaný politický průvod.

Cvičící členstvo také trochu ochablo v činnosti, čehož snad bylo příčinou mnoho zaměstnání před svátky, aneb že se cvičí v "sále", který jest více pro jiný účel, než pro tělocvik, ovšem není se co divit, když však přijde některý bratr do cvičení a v sáň se odbývá nějaká zábava a stane-li se to častěji, raděj každý zůstane doma.

Šerm se cvičí v neděli dopoledne, však i tu byla až dosud nepravidelná návštěva: Cvičících jest patnáct, čtyři čekanci. Což jest to při tolika mladých? Cvičitelův sbor by snad měl mít nějaký magnet, aby je všechny do cvičení přitáhl.

Jak se dovidám, hodlají někteří starší bratři sestavit opět četnu cvičící, ti by snad ty mladší nadehnuli. Žáků cvičí 25. Cvičitel br. Hirsauer by snad mohl také s nimi cvičit nahoře, vždyž dolní místnost pro cvičení ani se nehodí. Žaček cvičí as deset. To jest věru smutné, že ani bratři své dcerušky do cvičení nepošlou; br. Štětka se ujal cvičení děvčátek bezplatně, však myslím, aby se mohl bratr cvičitel více věnovat tělocviku, aby byl odměněn, neb on nemůže věnovat tolik času, když jest jako každý z nás z práce živ.

Též by měli bratři věnovat nějakou chvilku přečtení Sok. Am. a ne když jej obdrží odhodit. Čtením tétož přilneme více ku věci sokolské. — Na zdar!

S. Stiegler, dop.

V Chicagu, dne 2. ledna 1900. — Byv zvolen dopisovatelem do Sokola Amerického, zahajují svoji povinnost: "Z Těl. Jed. Sokol Vlast." Počíná nám nové století.*) Dne 17. prosince '99 v celoroční schůzi zvolili jsme nové úředníky. Pro nenavštěvování schůzí — jak to u nás bývá — zvolili jsme zase stejné. Starosta Jan Havel, náměstek Fr. Sklenář, taj. Václav Vránek, účetní K. J. Hanuš, jed. Jan Dudáček.

Abych udal celý počet členů, co navštívili celoroční schůzi, není ani třeba udávat, ale myslím, že nás nebylo víc, než tučet. Pak bylo ujednáno, aby se cvičilo jednou týdně a totiž v neděli dopoledne, zdali nám bude ve cvičirně topeno.

Pak bylo sborem povoleno koupit "basket ball" a po novém roce aby se započalo hrát.

Též byli členové žádáni, aby navštívili pilně cvičení. Tak každý přislíbil. Jak budou sliby plnit, podám v příštím dopise. Poslední měsíc prosinec jsme v naši cvičirně necvičili, protože nám ve cvičirně netopili a rukavice od loňských zim jsme málo který doma měl. Tak jsme to odložili až po novém roce. Jak budeme pokračovat, o tom budu podávat zprávy. Prozatím končím svůj dopis se sokolským Na zdar!

M. Pešek, dopisovatel.

V Abie, Nebr., dne 2. ledna 1900. — Nacházím se od výroční schůze opět v kruhu dopisovatelů, proč musím oznámiti, jak u nás dopadla volba. Byli totiž zvoleni následující úředníci: Starosta Frank Shorný, náměstek Frank Mašek, taj. Josef Marušák, úč. Tomáš Špatz, pokl. Frank Mašek, dopis. Josef Hasík, praporeč. Tomáš Špatz, cvič. Jiří Mašek, náč. Jos. Marušák.

*) P. r. — Končí staré.

Musím se také pochlubit, jak pokračuje náš odbor cvičící. Za doby jarní a letní jest ovšem všude dost práce, že jest některým dost obtížno ku cvičení se dostaviti, někteří ale o cvičení vůbec nedbají, a těch jest většina. Tím způsobem zaniká u nás cvičení víc a více, a bude-li to tak pokračovat nadále, tedy můžeme už předem čítat, že náš sbor bude kráčet tím směrem, jako rak. Jest zde dosti mladých cvičenců, kteří jsou do cvičení velmi náruživí, ale dle příkladu starých uvyknou si též na nedbalost.

Co se týče schůzí, jest to právě tak chvalné, jako cvičení. Jest nás zde v našem sboru okolo třiceti členů a těch se dostavuje tolik do schůze, že časem nemůžeme ani schůzi zahájit pro nedostatek členů. To jest opět jedna nedbalost. Častokrát jsem už povzbuzoval členy našeho sboru, by se dostavili aspoň jednou v týdně k pořadovému cvičení všichni bez rozdílu stáří, ale marně! Pořadové cvičení potřebuje každý aspoň proto, když se někde vyjde, by znal udržet pochod v řádném kroku, což skoro každému schází.

Já jako starý vysloužilý, který prodělal "feldeuky" v Bosně a byl mnohokrát na pochodu, ještě se pamatuji, jak se mám vpravit mezi jiné, obzvláště když nás doprovází hudba. Tu moje staré nohy dostanou takovou pružnost, že se jim má co vyrovnati každý, jenž má v sobě ještě mladou krev a jenž by si měl vykračovati jako nějaký kašpárek na drátkách. A to by vše docílil každý jenom cvičením.

Mohl bych toho ještě mnoho napsati, ale nechám toho po druhém. Možná, že se bratři do té doby polepší.

Pročež bratři k dílu!

Znamenám se s bratrským Na zdar!

Jos. Hasík.

V Milwaukee, dne 2. ledna. — Před novým rokem byl v naší cvičirně podniknuto čilejší ruch, ale pouze u žáků a Sokolek, neboť se připravovali k veřejnému vystoupení na Sylvestrovskou zábavu. Cvičení řídili cvičitelové Sokolové P. Straka a Jan Zahorík a cvičení setkala se s dobrým výsledkem, což slouží jmenovaným cvičitelům ku cti.

Žáci provedli cvičení s tyčemi, cvičení různá, rohování a cvičení "punching bag", vše velmi pěkně, zvláště některé výkony až překvapovaly.

Vystoupení nově založeného odboru Sokolek v pěkném modrém bile lemovaném stejnokroji, učinilo na přítomné milý dojem a byly s nadšením uvítány. První jich číslo bylo cvičení prostná, druhé kroužení kužely a třetí cvičení s činkami. Ač teprve krátký čas cvičí, podaly důkaz dobré vůle ku tělocviku, neb všechna čísla byla dobře provedena, začež dostalo se jim hojně pochvaly.

Satirické popěvky zapěli Sokolové P. Straka, J. Koreš, F. Hrdlička a F. Sládek.

Komické výstupy F. Hrdlička, a všichni jak náleží pobavili obecenstvo, tak že museli žerty ještě přidati.

Též skupiny a živé obrazy libily se velice.

Ve dvanáct hodin blahopřál jmenem Těl. Jed. Sokol všem přítomným Sokol F. Kaplan a v delší řeči povzbuzoval ku všestranné sokolské práci. Řeč tu doslovně podávám. Prvil:

"Stojíme na prahu nového roku. V takovýchto vážných dobách jest krásným obyčejem, že připomínáme sobě, co jsme v roce minulém vykonali, jak se práce naše dařila a jak dalece jsme ku vytknutému cíli pokročili. — Jestli shledáme, že jsme se úspěchu nedodělali, pátráme po příčinách. Jestliže se naše naděje, jež jsme na počátku roku minulého v srdcích svých chovali, nesplnily, tu hledíme překážky v cestu kladené odstraniti a s novým předsevzetím obnovujeme jarou naději do budoucnosti.

"Tak i naše T. J. Sokol na počátku minulého roku nastoupila další dráhu za vytknutým cílem svým, ale na sklonku dožila se mnohého sklamaní. — Ona předně přeceňovala sílu svého členstva a za druhé přehlédla okolnosti a poměry, v kterých jsme žili a které k ochablosti našeho národního života zhojně působily. — Nechci býti soudcem, co dale zaviniolo ochablost národního působení a proč tělocvik, hlavní to účel Sokolstva, tak hluboce poklesl, neb bych se mohl i sám octnouti na straně odsouzených.

Chorobou naší bylo a dosud jest, že chceme se zvatí Sokoly, ale schází nám plodnost činů, vytrvalé napnutí sil a skutečná činnost sokolská, bez kterýchžto vlastností nelze nám Mir. Tyršem na-

značeného cíle dosáhnouti. — Nehodno jest tomu zváti se Sokolem, kdo lhostejným a netečným k zásadám Fuegnerem a Tyršem vytknutým zůstává. — Nehodno jest také tomu zváti se Čechem, kdo vznešený cíl Sokolstva zlehčuje a od něho se odvrací.

“Kdo Čechem jest a zásady sokolské Tyršem k dosažení národního cíle položené zneužívá, ten má pouze lásku k vlasti na rtech, v srdci však chová sobeckou netečnost a lhostejnost, ten jako zvrhlý potomek hlásá slovy slávu svých předků, ale za příkladem jich kráčet nechce. Nuže tedy, kdo chce býti opravdovým a věrným Čechem, kdo chce sloužit Sokolem, učiní slib na počátku nového roku, že chceš dle sil svých o povznesení české národnosti pracovati a ku dosažení vznešeného cíle Sokolstva působiti.

“Zvláště vy, bratři Sokolové, již chcete sloužit výkvětem českého národa, vstupte do řad cvičících členů, uchopte se s nadšením a vydatně sokolské práce, povzbuzujte se bděle a čile navzájem, tužte se na těle i duševně, aby bylo činnost vaši vidět, neb kde je činnost opravdová, tam jest také vzájemná láska členstva i úcta ku sboru a proti takovému sboru se zřídka kdo brojí odváží. — Proti sborům a spolkům, které málo neb nic nedělají, které nic neznamenaají a před veřejností ničím se vykázati nemohou, snadno se brojí a protivníci také snadno vítězí.

“Pročež, bratři Sokolové, na počátku roku nového, na počátku století dvacátého, klademe ve vás tu důvěru, že se vše obrátí k lepšímu. Sbor Sokol má ve svém středu dosti jarých, statečných, obětavých druhů, a ti se jistě všemožně přičiní, by tělocvik opět se povznesl, a můžeme směle doufati, že příští veřejné cvičení řaditi se bude mezi ta nejlepší, až dosud zde pořádaná. A k tomu vedí nás všechny upřímná snaha naše.

“Doufejme, že mezi námi zavládne opravdová práce sokolská, že mladší členové, kteří počali, ale přestali cvičiti, opět do řad cvičenců vstoupí, že starší členové budou své mladší bratry vlivem svým a upřímnou snahou k úspěšné práci sokolské povzbuzovati a je k činnosti pobádati.

“A nyní obračím se k vám, spanilomyslné dámy, jež povždy v bohatém kruhu zdobíte místnosti tyto, buďte nám též podporou v snaze naší. — Vy máte vliv nejen mezi sebou, ale i na mladé muže a jinochy a proto žádáme vás, byste tímto vlivem svým vnohové, liknavé a lhostejné k činnosti sokolské povzbuzovaly. Ano, měl bych chuť, požádati vás, ctěné dámy, byste těm, kteří by na úkor sokolské práce působili a v kruhu, ve cvičení a pod praporem sokolským scházeli, svou přízeň odepřely.

“Před několika lety co tu bylo stesku, že stará česká síň je malá, že v ní není dosti místa pro cvičení a že jest příliš vzdálena. — Tomuto stesku bylo postavením nové síně a prostranné tělocvičny ve středu většiny Čechů bydlících s velikým namáháním a obětavostí odpomoceno. Do nové tělocvičny opatřeno všecko nutné nářadí a o všemožné pohodlí v ní pro cvičence postaráno. Očekávalo se, že počet cvičenců se aspoň zdvojnásobí — avšak musíme s bolem doznati, že zatím na polovičku a méně sklesl.

“Uvažujem-li o tom zrale, byla to všestranná nečinnost, a mnohá cvičencům scházelo dokonalé poznání účelu tělocviku. Dále shledáváme, že jest toho vinou též předčasné stárnutí našich mladých členů i našich junáků vůbec. Naši mladí Sokolové, sotva že temnější chmýří nade rty se ukáže, přestanou cvičiti a tážeme-li se jich, proč tak učinili, odpoví vám každý, že jest příliš stár, aneb že se již dost nadřel, ať prý se dřou zase jiní. — A to jest důkazem, že nepoznali účel tělocviku.

“Předčasné stárnutí našeho mladého lidu, abych o jiných poklescích s ním spojených pomlčel, je u nás takřka nakažlivé. Jestli že jeden zanechá cvičení, následuje jej hned druhý a třetí a tak to jde dále. Proto bylo by nutno pořádati zábavné schůze, v nichž by se mohly poučné přednášky pořádati. Každá druhá schůze každého měsíce by mohla býti zábavnou a poučnou. Máme mnohé a schopné členy, kteří by snad milerádi cos poučného přednesli a zvláště o účelu tělocviku a cíli sokolském poučovali. Mnohdy se ve schůzích ztrácí čas bezúčelným mluvením, z kterého nikomu nic dobrého pojiti nemůže, než že se naučí jeden druhého hodně trhat. Zábavné schůze by mohly býti s programem, který by v první měsíční schůzi byl oznámen, a schůze takové by nebyly nikdy na škodu.

“V nich bychom se lépe poznávali, vždyť beztoho až as na jednu třetinu jeden druhého nezná, a mimo to trávili bychom ten

večírek mile a vesele a chování naše stalo by se vzájemným, bratrským. Proč máme hledati to jinde, co můžeme dobře ba lépe a s prospěchem sobě i ve prospěch věci sokolské poskytnouti? Záleží jen na dobré vůli, chuti a přičinlivosti, neboť vzděláváním duševním i tělesným tuží se i národní cit a ušlechtilá mysl. Proč bychom se tedy měli zdržovati, vždyť jest nám toho nevyhnutelně třeba, aby každý člen nabyt poznání, jak prospěšný jest tělocvik, jak vydatně k ušlechtilosti těla a mužnému vzezření napomáhá.

“Každý řádný mladý člověk by měl mít touhu, aby mužného vzezření nabyt. Mužné vzezření zakládá se především na statečnosti tělesné i mravní, opravdově sokolské, kteréhož ovšem za několik měsíců na cvičišti, aneb s doutníkem v ústech na záletech se nedodělá. — K tomu třeba je vytrvalosti, která za vytknutým cílem houževnatě a neodvratně se běže. — Ale v srdcích našeho mladého pokolení schází ten zdravý a přirozený ideal, který každé snaze sám sebou vzletu a vytrvalosti dodává. Tak ztrácí se mnohý ze cvičení, když 2 neb 3 měsíce cvičil a nedosáhl cíle, jehož toliko delší opravdovou snahou a pilnou prací docíliti jest možno. — A to jest opět důkazem, jak nutné jest poučování o poznání tělocviku.

“Než, zanechme již těch trudných vzpomínek. Poklesnout, chyby se dopustit může každý, ale když se již chyba stala, jest vždy lepší chybu uznati a napravit, nežli ji zanechati a hledati jinde. Proto obnovme hned na začátku nového roku činnost svou, pracuj každý sám, na nikoho se nespolehejme, pracujme všichni pilně, neb jen tak se doděláme žádoucího cíle.

“Zejména ty, omladino česká, číň pokání, poznej se, přijď do sebe, vyjdi z té věčné lhostejnosti, oblékni na sebe cvičební šat sokolský! Tuž se ve prospěch svůj a ku cti své i české národnosti! Naprav pilným cvičením chybu, již jsi na zdraví, svěžesti a statečnosti své zahádkou neb malichernou zábavou jinou zanedbal a shleď každým, že tělocvik jest ten nejlepší lék pro celý život tvůj. — V důvěře, že hlas můj z upřímného srdce vycházející, nebude hlasem volajícího na poušti, ale že vpadne do srdcí vašich na půdu úrodnou a že s nadšením chopíte se vznešeného díla, dědictví to Fuegnera a Tyrše a v tomto očekávání volám třikrát Na zdar!”

Řeč tato byla od přítomného obecenstva s nadšením přijata. Po programu následovala večere et. damským odborem Sokolek bohatě upravená, načež nastala za pěkné hudby pod řízením p. Jos. Janečka volná zábava téměř až do bílého rána.

F. Kaplan, dopisovatel.

V New Yorku, dne 2. ledna 1900. — Nemám mnoho času a proto můj dopis bude krátký tentokrát. Nechávám si to až do příštího čísla, kde vypíšu vše, co jsme mezi těmi svátky dělali, co jsme zažili a jak jsme byli činnými. Že jsme necvičili, to se samo sebou rozumí, neboť sbor důvěrníků má Sokolovnu mezi svátky přichystanou pro strýčka příhodu, a má to v jednotě již dávno vyjednané.

Nemaje mnoho času, měl jsem mínění psáti až do únorového čísla, ale pak jsem si myslel, že bych si to zvolení za dopisovatele špatně zasloužil, kdybych hned v prvním čísle udělal přestávku.

Do výk. výb. Nár. Jed. Sok. zvoleni byli jednotou naši následující bratři: Al. Wokal, Jos. Kadlec, Fr. Lier st., Jan Pavlík, Jan Čerový, Jos. Brodíl a Ant. Jahoda. Do župního výboru: Jan Pavlík, Karel Řehoř, Ant. Jahoda, Fr. Bartuněk, Václ. Křížek I. a Václ. Hampl. Jak se dovidám, br. Pavlík se však tohoto výboru vzdal ve prospěch Sokola Jos. Knechtlanze, který se dobře jako j - dnatel téhož výboru osvědčil.

Že Sokolky měly maškarní ples 9. prosince, který se dosti dobře vydařil, a že jsme my jim druhý den dělali s “Furiantem” konkurenta, což od nás ovšem není hezké jako od bratrů, o tom zmíním se též příště.

Že na boží hod pěveckým odborem provozovaná “Marta” se vydařila skvěle, to podotýkám hned dnes, k opakování bych však neradil z příčin, které uvedu příště také.

Že sylvestrovská zábava Příznivkyň a Manželek Sokolů byla tak jako vždy vyznamenávající se srdečností a přátelským veselím, a že jsme byli tam sborově v počtu ohromně malém, což jest od nás také velmi hezké, to si můžeme říci hned dnes. Byli tam také sborově bratři Slováci, kteří by nás hnedle byli zahanbili, proto

bychom jim měli oplatit to, co udělali pro příznivkyně, a již i nám na výletu dne 6. srpna, neboť tenkrát nebyli slovenských Sokolů, byl by náš výlet vypadal smutně.

Slovenský Sokol odbývá svěcení praporu v Sokolovně v sobotu dne 27. ledna t. r. Jsme pozváni ku sborovému účastenství a tu doufám, že jejich přátelství jim plnou měrou oplatíme; sejdem se v 8 hodin večer v Sokolovně v plném stejnokroji. Nepodáme-li my jim ruky pomocné, Maďaři jim ji jistě nepodají. Dokažme jim, že jsme jejich krevní bratři, dokažme jim to skutkem a ne jenom ústy.

Sboru slovenských Sokolek již také stává a doufám, že budou i cvičit. Nejhorší to mají ale bratři Slováci, že jsou zde po městě příliš rozptýlení; nebýti toho, zajisté by i tělocvičná škola pro dívky u nich prospívala. A aby prospívala, o to by se slovenští Sokolové zajisté přičinili, neboť jest mezi nimi dosti hochů snaživých a pro věc sokolskou nadšených.

Šibřinky naše odbývány budou v sobotu, dne 3. února. Dle příprav lze souditi, že budou velkolepé, neboť bude provedeno za přiměřené dekorace sálu: Vyhánání Adama a Evy z ráje, a Sokol náčelník prý nacvičí velký balet s členy cvičiči, kteří zároveň provedou krásnou "rej čertů" o Dozvukách dne 21. února.

Musím již ukončit, nebo bych se rozpovídal, vlastně rozepsal, a přece jsem s vrchu řekl, že můj dopis bude krátký.

Tedy Na zdar!

Alois Bohdanecký,
dopisovatel.

Newark, N. J., dne 2. ledna. — Konče svoji povinnost dopisovatelskou, chei ještě několik řádků napsat do milého Sok. Am. — Předně přeji našim bratrům a všem sbratřeným jednotám šťastný a veselý Nový Rok. Vzpomínám sobě právě na uplynulý rok. Co jsme asi vykonali za onen rok? A jak asi jsme pokročili? A tu bobužel s těžkým srdcem bych mohl zodpovídati ony otázky! Vykonali jsme málo a pokročili — nie! Tělocviku odzvoněno umíráčkem, též i žactvo jest to tam. Již necvičí vic, již po radosti! Škola svobodomyšlná též jest zavřena na neurčitou dobu, poněvadž byla moc slabá návštěva. A tak co zbudováno před dvěma roky, bylo pochováno právě rokem minulým. A co jest toho příčinou? Těžko odpovědět! Myslim že asi: liknavost, lhostejnost, nesrovnalost, rozdílné smýšlení atd. Smutný rok byl a jak bude v tomto nastávajícím, též těžko říci.

Budeme asi živořit na dále.

V prosincové schůzi jsme si zvolili následující úředníky pro tento rok: Starosta Adolf Piterman, náměstek Jos. Hobsa, tajemník, jednatel a dopisovatel V. Krásný, účetník a knihovník V. Procházka, pokladník Fr. Klán, hospodářský správce Jos. Vojtěch, náčelník V. Ptáček, podnáčelník Ant. Peřina ml. Účetní výbor E. Zúna, V. Ptáček, Jos. Procházka. Záb. výbor: Jos. Krásný, Jos. Hobsa, F. Klán, Ed. Zúna a Jos. Procházka. Vyšetřující výbor: Ant. Peřina st., Jos. Vojtěch a Ed. Zúna.

Bratři! Každý asi víte, jaká povinnost vás očekává. A tu doufám, že budete pro blaho sboru pilně a řádně pracovat. Dále vzdávám dram. odb. T. J. Sokol vřelé díky za jejich snahu a obětavost, s jakouž pracovali na zábavě dne 31. prosince '99. Hezky jste se sehráli. Napřed byla sehrána němohra pod názvem: Figáro a Cigáro, aneb: Americká holirna. Pak byla sehrána fraška o jednom jednání pod názvem: "Rozpustile holky ve škole". Musím doznat, že jak dámy tak i bratři se tužili, čímž bylo obecenstvo mile pobaveno. Přijměte ještě jednou mnohonásobný dík. Doufám a kojím se tou blahou nadějí, že i na dále náš sbor podporovatí budete.

Pročež Vám všem provolávám hřimavé "Na zdar!"

W. J. Rychetský, dop.

V St. Louis, Mo., dne 4. ledna. — Dříve než se začnu rozepisovat o našem pokroku sokolském v St. Louisu, chei býti omluven zda-li kde klopýtnu. Úřad dopisovatelský není snadný, jak si ze Sokolů mnohý představuje. Uspokojit každého dle jeho přání není možno! Každý máme jiné myšlenky a jiné posuzování. Napíše-li dopisovatel ryzou pravdu, obyčejně vyvolá nepřátelství jed-

notlivce neb strany, o které se byl rozepsal. Pročež moje úvahy si nechám na dobu pozdější.

Nechci se rozepisovat o minulosti, pro začátek držeti se budu doby přítomné.

Dne 25. prosince sbor náš uspořádal Mikulášskou zábavu ve své tělocvičně pro své žactvo. Výhradně jim ponechán onen den pro jich obveselení. A proč ne? Vždyť my jsme se též rádi bavili v našem mládí. Pročež na pořádku jest, bychom též našim dětem častější zábavy popřáli, ale zábavy ušlechťující, jako byla ona mikulášská. Radostné bylo podívání na tu drobotinu, která si vesele poskakovala, ještě dříve nežli program započat byl. Programem započato o půl třetí hodině odpolední. Pro tento díl byly téměř samé hry a zpěvy. První vystoupily malé žačky a žáci od 6 do 9 let, provedše hru: "Jakube kde?" a žačky pak "Kačenko kde jsi?" Pak žáci a žačky od 9 do 14 hru "na třetího." Čtvrté číslo hrán "Basket Ball" mezi první a třetí četou čekanců. Hra tato se velmi zamlouvala, neboť bylo znáti, že nabyli čekanci již dosti zručnosti, neboť třetí družstvo získalo třináct bodů v 7 minutách naproti družstvu prvnímu, které získalo body pouze tři. Později hráno mezi družstvem druhým a čtvrtým, kdež zvítězilo druhé. Ve třetí hře se rozehrávali druhé a třetí družstvo. Zápas byl tuhý; vítězem zůstalo družstvo třetí. Další hru "honěná do stoje" provedly čekanky a čekanci, závody s kužely čekanci, s míčem pak Sokolky a čekanky, z nichž poslední zvítězily. Dále byly mnohé jiné hry, jako "honba za míčem", "kočka a myš" (čekanky a čekanci), "pozor na společníka" atd.

Hry působí nemálo na vývin tělesný, jakož i duševní, ony osvěžují a obveselují mysl a žactvo je rádo cvičit, neb nalézá v nich zábavu a učí se bystře myslet zároveň. Proto by měly nahrazovat největší část tělocviku mládeže.

Po ukončení programu přikročeno k rozdávání dáreků a to dle celoroční pilnosti návštěvy tělocviku. Žáci vyvolávání byli svým cvičitelem A. Tesařem, jeden po druhém, načež si své dárky sami vybírali. Dostalo se pro všechny — každý odcházel úplně spokojen, i na našeho cvičitele A. Tesaře vzpomenu, obdržel od žactva hedvábný deštník a náčelník V. Třiska bílou dýmku. Úhrnný počet žactva 180.

Na Sylvestra dne 31. pros. pořádána sborem společenská zábava a to dle bratrského spůsobu. Pán vstupné jeden dolar i s dárou a druhá dáma dalších 25c. Nesmíte si myslet, že zde jmenní Sokoly pány, myslím tím naše obecenstvo.

Program byl velmi zábavný. První trubačsko-bubenická četa se držela znamenitě, je nás jen třináct!

Dále Ostří hoši, mužské quarteto, výborně.

Fraška "Divotvorné housle" znamenitě provedena. Mezi programem se střídaly zpěvy sborové, Hlaholu a pak sbor Sokolek Vlasta (22) ve stejnokroji, což se znamenitě vyjímalo — ale ne ta šněrovačka.

Na to "přání k Novému Roku", jež přednesl Sok. K. Milčic — následovně, jakož každá rodina dává svůj dík a blahopřání k Novému roku, též i my se cítíme být povděční.

Předně přejeme mnoho zdaru a lásky všem svobodomyšlným a podporujícím spolkům v této vlasti.

Za druhé: Nejvřelejší dík vzdáváme našemu obětavému obecenstvu v městě St. Louisu, též i našim bratrům v naší rodné vlasti přejeme mravně politického i hospodářského zdaru a naposledy naši Národní Jednotě Sokolské i všem Sokolům a Sokolkám "Na zdar!"

Uvádím našim Sokolům v známost, že Sokol A. Tesař započne s přednáškou kursu tento měsíc a sice každý pátek. Jest žádoucí, by se cvičiči členové v plném počtu dostavili, aby též sami něco z kursu věděli a tím sami pro sebe získali.

Maškarní ples odbývá se dne 27. ledna.

Co se týče našich odborů, rozepíšu se příště a to o trubačsko-bubenické četě, sboru Sokolek Vlasta a o nas cvičičích.

Na zdar!

Václav Fouček,
dopisovatel.

V Detroit, Mich, 4. ledna. — Těl. Jed. Sokol Podlipný v Detroit zvolila pro tento rok následující úředníky: Starosta Frant. Železník, náměstek Jakub Maršik, tajemník Bohumír Masák, účetní Josef Vimer, pokladník Antonín Šule, domácí správce Václav Havlena. Na zdar! Boh. Masák, taj.

Příjem a vydání N. J. S. za měsíc pros. 1899.

Příjem:

Prosinec 4.	TJS v New Yorku za časopis pro žáky, 348 výtisků do října '99.....	\$10.44
	TJS Žižka v Bruno, Neb., za III. '99.....	4.30
	„ v Brooklyn, N. Y., za I. a II. '99.....	4.60
„ 5.	„ Prague, Neb., dopl. na III. '99.....	.80
„ 7.	Sbor Sokolek v Baltimore předpl. na Sokola Amer. '900.....	.50
„ 8.	TJS So. Omaha, Neb., za II. a III. '99.....	17.50
„ 13.	„ Omaha, Neb., za III. '99.....	28.60
	„ Linwood, Neb., za IV. '99.....	2.90
„ 18.	„ Black Wolf, Kans., za IV. '99.....	3.80
	Br. Jan Moravec posílá na rozličné knihy....	5.30
„ 25.	TJS Westfield, Mass., za IV. '99.....	4.80
	„ v Milligan, Neb., za III. '99.....	18.50
„ 27.	„ Čes. Záb. Sokol v Cleveland, O., za II. a III. '99.....	34.80
„ 30.	TJS Vlast v Chicagu za II. a III. '99.....	13.00
	„ Blesk, Baltimore, Md., za IV. '99.....	26.50

Úhrnem..... \$176.34
Hotovost z min. měsíce.... 917.30

Úhrnem..... \$,1093.64

Vydání:

Prosinec 4.	Br. M. Houdkovi za 4 sok. monogramy.....	25.00
	Za tisíc obálek pro jednatele a tisk 300 pošt. listů ze dne 18. list. '99.....	3.00
„ 18.	Za 2900 výt. Sok. Amer. pro prosinec '99 a pošt. pro odběr. místní a do Evropy.....	84.75
„ 30.	Pořadatelé Sok. Am. za prosinec.....	20.00

Úhrnem..... \$132.75

Příjem..... \$1,093.64

Vydání..... 132.75

Hotovost	\$960.89 a sice fond pro příští běh cvič.	42.85
U. S. bondy v kupní ceně.....		339.00
Hotovost skutečná.....		579.04

\$960.89

Jan Černý, jednatel.

Různé zprávy.

* (Česko-slovanské Sokolstvo.) Podáváme tuto stručný výtah ze statistiky Svazu českoslovanského Sokolstva za rok 1898. Ve Svazu českoslov. Sokolstva jsou sdruženy: a) Česká Obec Sokolská se 20 župami, v nichž bylo soustředěno 393 jednot se 35,740 členy a 7925 cvičenci. b) Moravsko Slezská Obec Sokolská s 9 župami, 109 jednotami (z těch 5 ve Slezsku) 8479 členy a 2123 cvičenci; c) župa dolnorakouská se 6 jednotami, 889 členy a 391 cvičenci. Úhrnem měl "Svaz" 30 žup, 508 jednot se 45,208 členy a 10,439 cvičenci. Proti roku 1897 zvýšil se počet jednot ve "Svazu" sdružených o 42. V Čechách byly tyto župy: Barákova, Budečská, Fügnerova, Havlíčkova, Husova, Jeronýmova, Jungmannova, krkonošská, krušnohorská, orlická, plzeňská, podbělohorská, podkrkonošská, podřipská, středočeská, šumavská, Tyršova východočeská,

Žižkova a Sokol pražský, který postaven jest na roveň župě; na Moravě: župa krále Jiřího. Komenského, Rastislavova, Palackého, severomoravská, středomoravská, východní moravsko-slezská, západomoravská a Žerotínova; v Dol. Rakousích: župa dolnorakouská. — Zajímavý jest přehled cvičenců dle stavu a dle stáří. Dle stavu bylo v procentech: dělníků 58.9 proc., rolníků 6.2 proc., samostatných živnostníků, stavitelů a pod 10.9 proc., obchodníků a obchod. příruči 5.2 proc., studujících 3.9 proc., učitelů a profesorů 3.9 proc., úředníků, doktorů, písařů a pod. 10.9 proc. Dle stáří bylo cvičenců: 18-21letých 44.9 proc., 22-25letých 24.1 proc., 26-30letých 20.4 proc., 31-40letých 8.8 proc., přes 40 let 18 procent. Dorostu (učňů a žáků) cvičilo úhrnem 9759. Družstev bylo 1069, cvičitelské sbory 2167 členů. Veřejných cvičení jednot konalo se 269 a účastnilo se jich úhrnem 4962 cvičenců. Hry pěstovaly se ve 362 jednotách. Vlastní tělocvičnu mělo 45 českých a deset moravských jednot, letní cvičiště celkem 269 jednot. Přednášek konalo se v Čechách 1040, na Moravě a ve Slezsku 339, v Dol. Rakousích 32, úhrnem ve "Svazu" 1411. Knih odborných tělocvičných bylo ve 458 jednotách 16,695, zábavných a poučných ve 402 jednotách 50,741, výpůjček knih ve 362 jednotách 99,589, štenářů ve 336 jednotách 16,832. Časopisu "Sokol" odebralo se 2475, Věstníka sokolského 8063, Borce 453 (?), Sborníku sokolského 2472 výtisků. K účelům vlasteneckým a dobrodružným věnovaly sokolské jednoty úhrnem 13,379 zl. 70 kr. Ženské odbory tělocvičné byly v 58 českých, 5 moravských jednotách a jedné dolnorakouské.

Členové noví a vyloučení.

— TJS Tábor v Chicagu přijala za člena F. H. Vokouna.

F. Hercinger, taj.

— Do sboru Sokol "Cleveland" přijat nový člen Jos. Švancar. Odstoupil Jan Povýšil. Navržen Ed. Sojka.

Jos. Říš, starosta.

Frank Skala, jednatel.

— Z TJS South Omaha vyloučen Jos. Charvát pro neplacení. Bedř. Dienstbier, star.

Frank Benák, taj.

— Do Sokola Chicago v Chicagu přijati: Jan Křišťáček, R. Hrdlička, Fr. Heisman, Jan Stejskal, Jos. Švarz, A. Čermák, Fr. Křourek, Al. Šmíd, J. Kaňák, O. Formánek, Jan Mayer (přest. od Plzeňského Sokola); čekanci: Josef Filip, Jos. Vištain, M. Zajiček, E. Náherný. — Vystoupili za dobu mého úřadování: Mulač Rud., Řehna Josef, Cubr Jos., Bolek Fr., Hraběta Václav, Beneš Fr., Kosa Vilém, Kalabsa Jos., Přiban Mart., Hlava Karel, Fr. Fišer.

F. D. Novák, taj.

— Z TJS Newark, N. J., odstoupil listinu obdržel Fr. Míka. — Vyloučen pro neplacení příspěvků Jos. Mádlík. — Přijat za člena Jan Mojžíš. Na zdar!

W. J. Rychetský, taj.

Listárna redakce. — Příspěvky a dopisy do Sok. Am. musí být v rukou pořadatele do 5. dne měsíce, v němž mají být uveřejněny. Rukopisy uschovají se na dobu 3 měsíců, pak se zničí.

Listárna výpravčího. — Přestěhování necht' oznámi výpravčímu přesídlivší Sokol sám, možno-li do 3. neb 4. toho kterého měsíce, s podotknutím, ku kterému sboru náleží. Nové, odstoupilé a vyloučené členy necht' oznamuje tajemník neb účetní výpravčímu pravidelně každý měsíc.

Čtenářům Sokola Amerického v Americe!

Žádáme slušně všechny zdejší čtenáře Sokola Amerického, by laskavě sdělili jednatele výk. výboru na adresu: Jan Černý, 437 E. 71st St., New York City, sídla tělocvičných spolků slovanských, a možno-li i místo, kde schůze konají, — pokud nejsou obsaženy v adresáři N. J. S. v Sok. Am. uveřejňovaném. Za jakoukoli zprávu ve smyslu tohoto svolání vzdáváme hned tímto povinný srdečný dik.

Výkonný výbor Nar. Jed. Sok. v New Yorku.

A. Wokal, starosta.

Jan Černý, jednatel.

Bývalým posluchačům I. cvič. běhu N. J. S.

Slibil jsem doporučení Vám příhodnou knížku o tělovědě, fyziologii a zdravotvědě. Prohlédnuv několik děl o předmětech těch jednajících, shledal jsem za vhodné doporučení Vám:

Frant. Dlouhého **Tělovědu a Zdravovědu** pro ústavu učitefské.

Knižka ta podává to nejnntnější z tělovědy (i z fyziologie něco)

a jedná se v ní o prvé pomoci v úrazu i ze zdravotvědy obsahuje užitečná sdělení.

Cena knížky té (pěkně vázané), jež má 125 stran, 79 vyobrazení a přílohu s 5 tabulkami barvotiskovými jest pouze 1 koruna a 90 haléřů, t. j. asi 38 neb 39 centů. Nejlépe by bylo, kdyby ti, kteří si knížky té přejí, dopsali o tom jednateři výk. výb. a ten by mohl objednat je, aby rozeslány byly přímo každému zvlášť, čímž ušetří se na poštovním.

Knižka jmenovaná měla by býti v každé sokolské knihovně, v níž ovšem mělo by býti v každé aspoň jedno dílo důkladnější o zmíněných výše vědách. Na zdar!

Dr. K. Štulík.

ADRESÁŘ NÁRODNÍ JEDNOTY SOKOLSKÉ VE SPOJ. STÁTECH.

VÝKONNÝ VYBOR NÁRODNÍ JEDNOTY SOK. V NEW YORKU:

Schůze každé 1. pondělí v měsíci v Sokolovně, 420—24 E. 71 st. Al. Wokal, starosta, 1 Skillman Ave., L. I. City, N. Y.; F. Vozáb, nám., 374 Rowson st., L. I. City; Jan Černý jed., 437 E. 71st St. Jos. Wocel tajemník, 607 E. 83rd St.; Jos. Brodil, pokladník, 336 E. 78th St.; výbor těloevičný: Jos. Kadlec, Jan Pavlik, Fr. Lier; výbor účetní: M. Grabenstein, Fr. Hroch a Vinc. Zvonik. Náč. Ferda Martyny, 1443 Ave. A, New York; podnác. J. Štibr, 84 McBride st., Cleveland, O. a Ferd. Engelthaler, Ced. Rapids, Ia.

Župa Východní, sídlo v New Yorku.

- Ustř. výb.: st. Fr. Chrástil, jed. Ant. W. Švarc, 258 Graham Ave. Brooklyn, pokl. V. Hampl, náč. Fr. Bartuněk 318—71st St., podnác. V. Hampl a K. Řehoř, fin. výber V. Křížek, K. Řehoř a J. Uher.
- SOK. JED. BLESK Baltimore; (schůze 3. pátek v "Bohemii", 932 N. Broadway), Sylv. Stiegler, dop., 1066 N. Castle St.
- T. J. S. BOHEMIA, Bohemia, L. I., N. Y., (posl. sobotu) Karel Rážička, jed.
- T. J. SOKOL Brooklyn, N. Y., (3. pondělí), taj. Fr. Hroch 457 Rodney st.
- SOKOL CLEVELAND, (3. neděli v Sokolovně, roh Central ave. a Plymouth st.), taj. Frank Skala, 158 Croton St.
- SOKOL ČECH, Cleveland, O.; (2. neděli v Sokolovně, čís. 6 Wendal ave.), taj. Fr. Von. Drašek, 111 Petrie st.
- SOKOL ČESKO ZABAVNÍ, Clev. O., (schůze 1. pátek v Sokolské síni) Frank Cais, Grand Army Ct.
- T. J. S. BUDIVOJ, Detroit, Mich., (první pondělí v Sokolovně, roh Erskine a St. Antoine sts.) J. C. Tobias 71 Home B'k Bldg.
- T. J. S. PODLIPNÝ, Detroit, Mich.; (druhý pátek v Sokolovně, roh Tillman a Ash ul.), Boh. Masák, 15 Nall Avenue
- T. J. SOKOL, East Islip, L. I., N. Y., (posl. sobotu v Sokolovně), Jos. Kuta, taj.
- T. J. SOKOL, Little Ferry, N. J., (čtvrtý čtvrtek v Sokolovně, Garden st.) Vác. Tůma, P. O. Box 11.
- T. J. S. FUEGNER, L. I. City, N. Y., (2. sobotu u Wokala, 1 Skillman ave.) taj., M. Beneš, 199 William st., Dutchkills, L. I.
- T. J. SOKOL Newark, N. J., (druhý pondělí, roh 9. ul. a 15. ave.) Vác. Krásný, 473 Belmont ave.
- S. J. ŠVORNOST, Morrisania N. Y., Max Grabenstein, 3493—3rd Av.
- T. J. SOKOL, New York; (schůze 2. a posl. pondělí, 420—22—24 E. 71st St.) taj. J. L. J. dlička, 420—422—424 E. 71st St.
- SOK. JED. SLOVAN, Philadelphia Pa., (1. pondělí v čís. 1808 N. 10th st.) Vác. Morávek, 1418 N. Front St.
- T. J. SOKOL Schenectady, N. Y. — Aug. Sokol, P. O. B. 908.
- T. J. SOKOL Westfield, Mass.; (1. a 3. čtvrtek v Sokolovně, 118 & 120 Meadow st.), taj. B. Kupec, 8 Sycamore St.

Župa Střední, sídlo v Chicagu, Ill.

Noví úfadmci župní na 1899: Náčelník Jan Křiřtan podnáčelníci Ant. Červenka a Jos. Pokorný, pokl. Fr. Sklenář, taj. Ot. Kovářík, 33 Emma st.

- PLZ. SOK. Chic.; (2. a 4. čtvrtek), Ant. V. Kalik, 702 Loomis st.
- SOKOL CHICAGO, Chic., (1 a 3. středu v Sokolovně, 1118 Kedzie ave), taj. F. Stengl, 1060 So. Kedzie Ave.
- TĚL. J. ČECHIE Chicago; (1. a 3. pondělí v síni "Čechie" 32—34 Emma St.), taj. Anton Havlik 525 Evergreen Ave.
- T. J. S. TABOR, Chicago, Ill., (1. a 3. čtvrtek u T. Andrie 1333—35 So. 40th Court), taj. F. Hercinger, 1433 So. 41 Ave.
- T. J. S. TYRŠ, Chicago, Ill. (2. úterý v č. 585—87 Centre ave., roh 18. ul.) A. Tittl, 625 Laflin St.
- T. J. S. VLASTÍ, Chicago, Ill., (3. neděli v č. 3000 Union ave., roh 30. ul.) Vác. Vránek 692 So. Jefferson st.
- ČES. AM. SOKOL Manitowoc, Wis.; (2. středu v síni Slovanské Lípy), Jan Hrubý 1123 So. 11th St.
- TĚL. J. SOKOL, Milwaukee, Wis.; (2 a 4. čtvrtek v Čes. Am. Síni) Ant. Šabart, 1312 Vine St.
- T. J. SOKOL St. Louis, Mo.; (2. a 4. pondělí v Sokolovně, roh 9. ul. a Allen Ave), taj. F. Široký, 4705 Nebraska Ave.

Župa Západní, sídlo v Omaze, Neb.

- Ustř. výb.: Starosta A. Kment, 1245 So. 15th St., taj. V. J. Šebek, 1407 So. 4th St., náčelník Boh. W. Bartoš, 1418 Rear Popleton Ave., John Mathauser, Václav Kunc a J. R. Fiala.
- T. J. S. KAREL JONAŠ, Abie, Neb., (1. neděli) J. D. Hasík.
- T. J. S. HVĚZDA ZÁPADU, Black Wolf, Kansas, (1 neděli), taj. J. F. Macek.
- T. J. SOKOL ŽÍŽKA, Bruno, Neb.; (1. ned.), taj. Vác. Blatný.
- TYRŠ C. R. SOK., Cedar Rapids, Ia.; (1. neděli v Sokolovně, 7th ave., bet. 2nd & 3rd st.), J. J. Hrbek taj., 1306 S. 2nd Ave.
- T. J. S. JIŘÍ PODEBRAD, Clarkson, Neb., taj. J. D. Koza.
- T. J. SOKOL, Crete Neb., (2. neděli ve své síni), taj. A. Daniel.
- T. J. S. KOMENSKÝ, Humboldt, Neb., F. J. Novák.
- T. J. SOKOL, Linwood, Neb., (1. neděli), taj. Frank Dočekal.
- T. J. S. Milligan, Neb., (2. neděli v Central Hall bratři Jichů), Fr. Hrdý, jed.
- T. J. SOKOL Omaha; (2. čtvrtek), taj. W. B. Bartoš, 1418 Rear Popleton Ave.
- T. J. S. Plattsmouth, Neb., (2. pondělí) taj. Ant. Hudeček, box 1112
- T. J. SOKOL, Prague, Neb., (2. pond.), Tom. Vlasák, zap.
- T. J. SOKOL, Schuyler, Neb., (2. neděli), taj. R. A. Daříček.
- T. J. SOKOL, So. Omaha, Neb. (1. pon.) taj. F. Benák, 18th & N st.
- T. J. S. KAREL JONAŠ, Wilson, Kansas; (2. a 4. neděli), jed. J. W. Somer.

„Sokol Americký“, časopis Sokolstva čes.-amer. Nákładem výkonného výboru Národní Jednoty Sokolské.

VYCHÁZÍ 15. KAŽDÉHO MĚSÍCE V NEW YORKU, N. Y.

Dr. K. Štulík, pořadatel, 525 S. Lincoln St., Chicago, Ill. Jan Černý, jednatel výk. výb. N. J. S., 437 E. 71st St., New York.

Veškeré dopisy pro „SOKOLA AMERICKÉHO“ buďtež zasílány pořadatel.

Nové knihy.

Na skladě u výkonného výboru
Nár. Jed. Sokolské:

- | | |
|---|--------|
| 1. Tyrš Mir., Dr.: Zakladové tělo-
cviku | \$1.00 |
| 2. Kožíšek Fr.: Cvičební večery na
koní na šíř | .10 |
| 4. Jindř. Fügner: Životopis | .10 |
| 5. Vaníček Karel: Sokolstvo, jeho
směr a cíl — Komenský Jan Amos
a jeho snahy tělocvičné. Obě za .. | .03 |
| 6. Scheiner, Jos. E. Dr.: Tělesná
cvičení ve starém věku | .65 |
| 7. Hanušová-Duchácká: Tělocvičné
hry mládeže | .45 |
| 8. Kožíšek Fr. Cvičební večery na
hrazdě | .12 |
| 9. „ 100 příkladů cvičení
prostrných | .18 |
| 10. Hron Karel: O cvičební soustavě .. | .20 |
| 11. Mendík Jan: Povelky ku podrob-
nému procvičení poř. cvičení | .05 |
| 12. Scheiner, Jos. E. Dr.: Úvahy a
řeči Dra. Mir. Tyrše.
— Povšechné úvahy o věci Sokol-
ské, I. 1. | .25 |
| 13. Povšechné úvahy o věci Sok., I. 2. | .25 |
| 14. Veselý J. Z.: Rukověť tělocviku
pro školy a spolky | .32 |
| 15. Klenka Jos.: Tělocvičné hry pro
pro školy; I. Bez nářadí .. | .15 |
| 16. Klenka Jos.: Těl. hry pro školy;
II. S nářadím | .25 |
| 17. Hanušová Kl.: Dětský tělocvik .. | .20 |
| 18. „ „ Hry míčem pro
veselou mládež | .15 |
| 19. Horálek Fr.: Pérem Sokolím, se-
šit 1—4 | .20 |
| 20. Horálek Fr.: Na přední stráž | .05 |
| 21. Sládek Jos. V.: České písně | .05 |

Knihy tyto, pokud zásoba
stačí, zasílá vyplacené jednatel vý-
konného výboru tomu, kdo při ob-
jednání pošle výše udanou částku
buď ve známkách, nebo poukázku
poštovní.

JAN ČERNÝ,

437 E. 71st St.,

New York City.

Všichni Sokolové

měli by znáti:

Úvahy a řeči Dra. Mirosla-
va Tyrše. Pořádá Dr. Jos. E.
Scheiner.

I. Povšechné úvahy o věci so-
kolské. — Díl první 25c. Díl dru-
hý 25c.

Objednávejte buď u svých sbo-
rů neb u jednatele výkonného vý-
boru N. J. S.

Učme se od začátku!

Základové tělocviku.

Sepsal Dr. Miroslav Tyrš. Cena
\$1.00. Objednávejte buď u svých
sborů nebo u jednatele výkonného
výboru N. J. S.

Praktická pomůcka!

Povely ku podrobnému pro-
cvičení pořadových cviče-
ní. Sestavil Jan Mendík, spol.
cvičitel N. J. S. Cena 5c.

Objednávejte buď u svých sbo-
rů nebo u jednatele výkonného
výboru N. J. S.

Oznamujte v Sokole Americkém.

Bližší sdělí F. Lier, 410 E. 71 St.,

New York.

JAN ČEPEK
pozemkový, na oheň a
—* život *

pojišťující jednatel.

ÚŘADOVNÝ:

318 E. 73. ul., N. Y. a 367 Woolsey Av. L. I. C.

J. Nájemník,

82-84 Fisk St., Chic.

— vyrábí vysoce —

ŠUMICÍ NAPOJE

i poslouží jim vždy se vzornou správností a za
mírné ceny.

“SOKOL”,

časopis věnovaný zájmům tělocvičným, za-
ložený r. 1871. Redakce: Mir. Tyršem vy-
chází redakce Dra. Jos. E. Scheinera
jednou za měsíc o 3—4 arších a přináší
poučné články o tělocviku, organizaci
spolkové, články technické z pera před-
ních pracovníků sokolských. Dále při-
náší zprávy o tělocviku ze zemí slovan-
ských i ciziny, feuilleton, různé zprávy
a pod.

Předplatné na rok do Ameriky obnáší \$1.10.

Naším cvičitelům!

Cvičební večery na koni na
šíř. Sestavil František Kožíšek.
Cena 10c.

Objednávejte buď u svých sbo-
rů nebo u jednatele výkonného
výboru N. J. S.

Ozdoba knihovny

sokolské!

III. Slet všesokolský v Pra-
ze. Skvostně ilustrovaný pa-
mětní list České Obce Sokolské.
Cena 30c.

Objednávejte buď u svých sbo-
rů nebo u jednatele výkonného
výboru N. J. S.

Naše evangelium!

Sokolstvo, jeho směr a cíl.
Úvahy Karla Vaníčka. Cena 2c.

Objednávejte buď u svých sbo-
rů nebo u jednatele výkonného
výboru N. J. S.



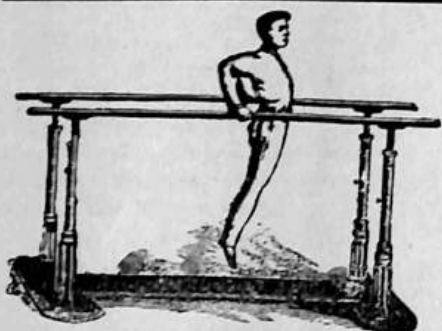
F. KORBEL & BROS.

pěstitelé vína v Sonoma Co., Cal.

Odvětví: 684-686 W. 12th Street,

Chicago, Ill.

Chicagský oznamovatel.



JOHN GLOY,
MANUFACTURER OF ALL KINDS OF
GYMNASTIC APPARATUS.
OFFICE,
27 Johnson St., Chicago, Ill.

(Cenníky s vyobrazením náčiní zasílám na požádání zdarma.)

KAREL PITTE
603 Blue Isl. Av., Chic.

Má hojně zásobený sklad

VÝBORNÉ OBUVI
pro pány i dámy.

Cvičební střevice všech druhů pro Sok. za ceny levné.

Červená, modrá — ne, ale
CYRIL FIALA,
obslouží Vás

v Plzeňském Sokole
nejlepším domácím a importovaným pravým plzeňským.
Chutným lunčem a vším, čeho jest k blahu tělesnému zapotřebí.
Navštivte jej!

Dr. Vinc. Fischer,
— český —
zubní lékař,

570 Blue Island Avenue,
ROH LOOMIS ULICE.

František Randák,
ARCHITEKT.

Úřadovna: 95 Washington ul.,
Pokoj č. 63-64, Chicago.

Týž zhotoví na přání i plány pro venkov. Stavbám
télcevičen a veřejných budov věnuje se zvláště
pozornost.

Dr. Karel Štulík
LÉKAŘ

— RANHOJIČ, —
325 SO. LINCOLN ST.

Může být zavolán z kterékoli lékárny v Chicagu:
— Telefon: West 1092. —
V lékárně p. C. G. Foučka, roh 18. ul. a Center Ave.
večer od 6.30 do 8 hodin.

VÁCLAV B. DIBELKA,
ARCHITEKT.
Učitel kresby na Vyšší škole.
Úřadovna, 1315 záp. 16. ul.
blíže California Ave.,
Chicago, Ill.

JOHN J. DVORAK & SPOL. Sokolské stejnokroje!
Sokolský kroj cvičební!
oděvní a zakázkoví krejčí,
598-600 BLUE ISLAND AVE.

Zhotovují sokolské stejnokroje, kroje cvičební pro Sokoly i pro žactvo i mají na skladě sokolské pásy i monogramy. Vše v cenách nejnižších. Též oděv hotový i zakázkový, klobouky, čepice atd.

„SOKOL AMERICKÝ“, orgán Národní Jednoty Sokolské ve Spojených Státech Severní Ameriky, vychází 15. každého měsíce redakcí Dra. Karla Štulíka v Chicagu, 525 So. Lincoln St. — Předplatné do Čech 1 zl. 50 kr. přijímá výpravčí Fr. Lier, 410 E. 71st St., New York City, N. Y.

Kdo z Evropy zasílá předplatné mezinárodní poštovní poukázkou, sděl to také ihned výpravčímu. Z poukázky není vidno, kdo jest zasílatelem, a to působí obtíže jak při výpravě tak i při vybírání peněz na poště zdejší.

V New Yorku, v květnu 1897.

Nár. Jed. Sok. ve Spoj. Státech Sev. Am., vydavatel „Sok. Am.“

ATLAS BREWING Co.,
dříve Česká Pivovarnická Spol. v Chicagu
684-706 BLUE ISLAND AVE.

MUŽŮM DARMO.

Kterýkoli muž, jenž dopíše State Medical Institute, 609 Elektron Building, Fort Wayne, Ind., obdrží zdarma na zkoušku pakliček nejznamenitějšího domácího léku, který vyléčil tisíce mužů, již po léta trpěli následky pohlavní slabosti, povstale z mladického nerozumu, předčasné ztráty síly a paměti, slabosti v kříži a rozšířením žil. Pošle se v ot yčejně obálce. Pište dnes.

Sborník Sokolský
na rok 1898.

Vydal A. V. Prágr, náč. župy
Tyršovy a Sok. Kolínského.
Cena 33 centů.

Objednávejte buď u svých sborů
nebo u jednatele Výk. Výbo
ru N. J. S