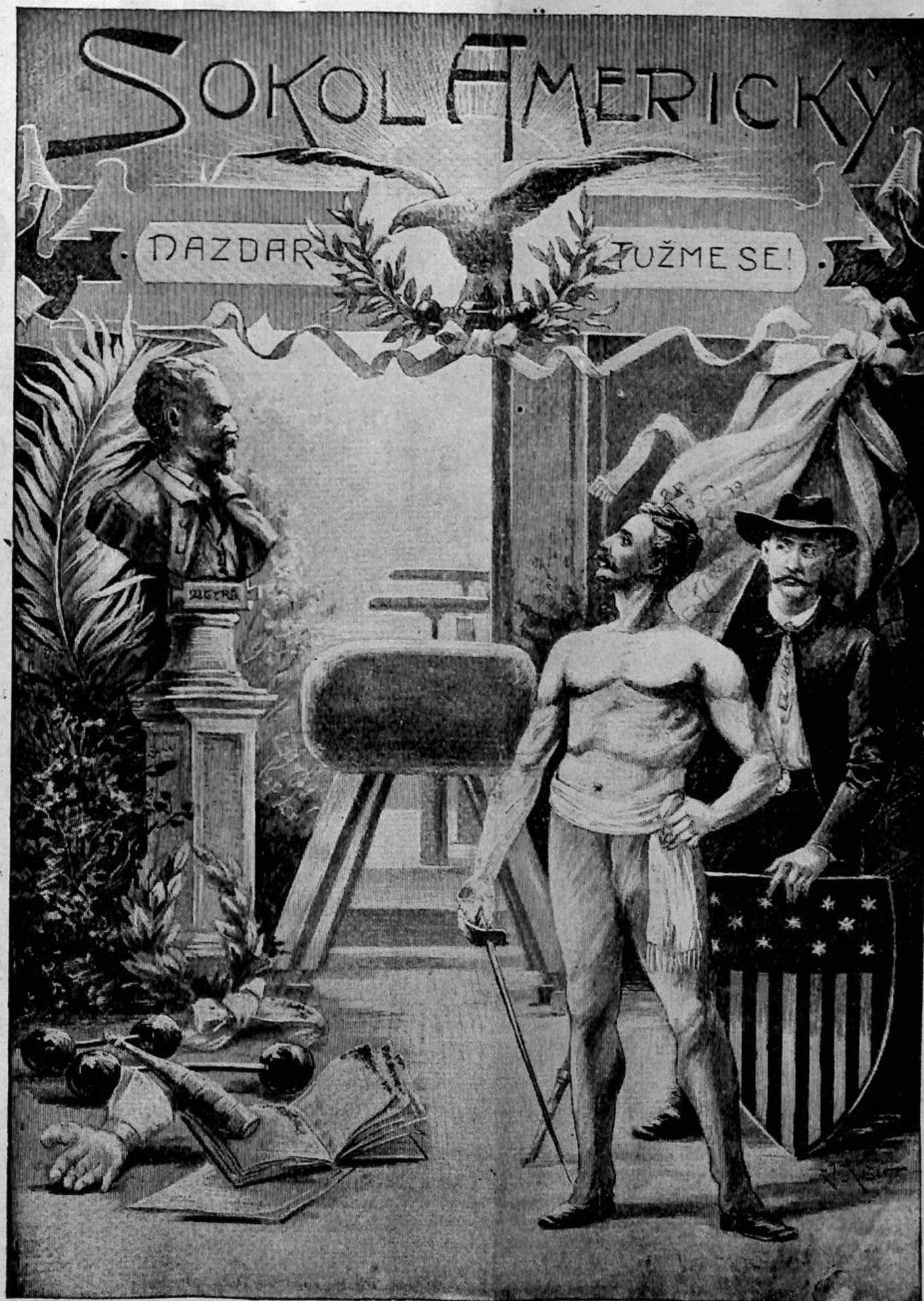




Toto místo jest vyhraženo pro známého
R. HURTA,
KREJČÍHO A KLOBOUČNÍKA,

— jenž vlastní největší sklad —

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

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

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.

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: tlu-
mače, slovníky, kuchařky, zá-
bavné a svobodomyšlné knihy,
čítanky atd. — Sklad HOBOKA
a ostatních Fahrneyových léků.

Pojišťuje u dobrých společností.

Zastupuje časopisy:

Amerikán, Duch Času, Domác-
nost a Svojan.

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. — Košile, nákrčníky a klobouky ku koupí jsou u F. Javůrka, 1403 Ave. A, mezi 74. a 75. ulicí.

.....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
jedenateli 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,
nechtě 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.

EMIL POLAK,

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

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

Hojný sklad modního zboží pro
pány, kufry, vaky, torby, peně-
ženky 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 šíř.....	.10
Jindřich Fugner: Životopis	.10
Vaníček Kar.: Sokolstvo, jeho směr a cíl	
Komenský Jan Amos a jeho snahy	
tělocvičné. Obě za.....	.03
Scheiner, Jos. E. Dr.: Tělesná cviče- ní ve starém věku	.65
Hanušová-Dnecháčková: Tělocvičné hry mládeže.....	.45
Kožíšek Fr.: Cvičební večery na hra- zdě.....	.12
„ „ 100 příkladů cvičení prost- ných	.18
Hron Karel: O cvičební soustavě....	.20
Mendik Jan: Povely ku podrobnému procvičení poř. cvičení.....	.05
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. Rukověť tělocviku pro školy a spolky.....	.32
Klenka Jos.: Tělocvičné hry pro ško- ly, I. bez nářadí	.15
Klenka Jos. Těl. hry. II. S nářadím..	.25
Hanušová Kl.: Dětský tělocvik.....	.20
„ „ Hry míčem pro vese- lou mládež.....	.15
Horálek F.: Pérem Sokolím; seš. 1—4	.20
„ Na přední stráž.....	.05
Sládek Jos. V.: České písně.....	.05

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

Jan Černý, 437 E. 71st St., N. Y.

SOKOL AMERICKÝ.

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

Ročník XXII.

NEW YORK, 15. DUBNA 1900.

Číslo 4.

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.
Tiskárna a výpravčí: F. Lier, 410 East 71st Street,
New York, N. Y.

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

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

OBSAH.

Hotovme se! — K příštím závodům N. J. S. — Cvičení s tyčemi. — Nepodceňujte skoků. — O šermu bodmo. — Nebezpečí jízdy na kole pro chlapce a dívky méně než 16leté. — Sokolský den v Chicagu. — Přednáška Dr. J. R. Jičínského. — Fysiologie tělesných cvičení. — Ze župy Západní. — Dopisy: Z Omahy, East Islip, New Yorku, Baltimore, St. Louisu a Clevelandu. — Účetní zpráva jed. N. J. S. — Zpráva výb. majetku T. J. S. v St. Louisu. — Fin. zpráva ze Sokolovny T. J. S. v N. Y. — Různé zprávy atd.

Hotovme se!

V Clevelandu, 27. března 1900.

Jaro přichází a s ním zavládá nový ruch, slunce počíná hráti a země svléká zimní háv, by se přidala oděvem, jenž každého při pohledu naň nadšením naplňuje. Od mohutného stromu až do té nejmenší bylinky, vše opět se počíná probouzeti, by vykonaly, co bylo jim přisouzeno co členům vesmíru. Co zde starých, praleťých kořenů, nových větví a vyšlých semenek přijde v život a svým květem, vání neb ovocem činí miliony živočichů šťastnými, a člověk, tento souhrn všehomíra, hledě na tento pohyb přírody, třeba s duší rozervanou, mimovolně blaženě vydechne.

Jak asi rozdílné myšlenky u člověka s tímto probouzejícím jarem přicházejí, zatím co jedni se těší na práci, druzí přemýšlí, kde asi by byl ten nejlepší koutek na světě, by tam v pohodlí a přepychu letní období ztrávili. Já zase mám myšlenky a se mnou mnoho našich Sokolů obráceny k našemu sejití se na kolbišti, kde máme světu dokázati, že jsou ještě jiné doby, které činí člověka šťastnými. Pouze krátká doba, kde budeme druh druhu tisknouti pravice, kde srdce při pohledu na milého druhu prudčeji bije a vy objímáte člověka, kterého před tím nikdy jste neviděli, který však po mnoho roků jest vaším bratrem a pracuje ruku v ruce s vámi ku stejnému cíli. Těším se na dobu tu, vidím již náš tichý Cleveland oživený, vidím již ty tváře našeho lidu, jenž s nadšením hledí na syny Čechie, již sem přijíždějí, by slávu národa našeho v této zemi hájili — a že při příštích sokolských slavnostech jméno české bude zvětšeno, o tom jsem přesvědčen.

Však, bratři Sokolové, ačkoliv jsem přesvědčen ruchem a zájmem ve všech sokolských sborech, že naše příští sejití bude to největší, co bylo kdy pořádáno, přece nebude škoditi, když všichni ještě více přiložíme ruce k dílu. Čím více práce, tím větší výsledek! Nechť každá jednota sokolská vyšle co nejvíce členů ze svého středu a je co nejdříve přihlásí, by práce místního výboru nebyla stěžována a on mohl vše náležitě připravit. My slibujeme, že všechny své síly napneme, by chvíle, které bratři mezi námi stráví, navždy jim atkvěly v mysli a blahou vzpomínkou v paměti. Výbory jsou již v plné práci, by sejití toto bylo jak velkolepé, tak důstojné Sokolstva amerického.

V krátkém čase bude podán úplný program, z něhož Sokolstvo pozná, že Sokolové v Clevelandu úkolu svému úplně dostojí. Zdali však by měl některý Sokol myšlenku, která by k větší cti a slávě příštích slavností sloužila, nechť laskavě se obrátí na výbor pořádající a může být jist, že jeho pokyn bude náležitě uvážěn.

Na zdar sokolským slavnostem v Clevelandu!

Josef Štíbr.

K příštím závodům N. J. S.

Fr. Pecival.

Máme čtyry měsíce do závodů, o kterých setkají se náčelníci, soudcové, závodníci a diváci. Sejdou se tu nejpokročilejší síly cvičitelské a závodnické. Proto bychom mohli té příležitosti využítovati k malému přehledu látky cvičební, mohla by se probrat látka k šermu, ozdobné kroky, kužele, hry a prostná cvičení.

Každý z cvičitelů, který byl na posledním kursu, měl příležitost spracovat látku, kterou obdržel, na mnoho způsobů, a právě tady by měl příležitost podati ji ostatním cvičitelům.

Vezměte šerm a kužele, i doznáte nutnost přehledu, aniž bych se dále o nich zmínil. Pak máme ozdobné kroky, těch přibývá více a více každý den.

Můj plán v krátkosti jest asi tento: Každý cvičitel by se zdržel po závodech dva neb tři dny, přednášky by trvaly deset hodin denně; výkonný výbor by se postaral o učitele, sbory o posluchače, a místní sbory o místnost. Miním, že tento celý podnik by Národní Jednotu Sokolskou nestál více jak pětadvacet dolarů a možno ani ty ne. A kdyby to těch několik dolarů stálo — užitek by to mnohokrát vynahradil. Cvičitelové by přijeli domů s látkou na mnoho měsíců.

Těž ti cvičitelové, kteří neměli příležitost navštěvovat poslední kurs, by nabyli trochu té potřebné látky.

Sokol Americký.

— S nastávajícím jarem měl by nastati také nový ruch v našich tělocvičnách. Či odnese nám zase všechny skorem cvičence bicykl?

— Br. A. Haller, zkušený borec a cvičitel, navrhuje, jak měly by býti počítány skoky o závodech, jimž až posud bylo vykazováno příliš podřízené místo, jak z pojednání br. Hallera jest zřejmo. Doufáme, že tělocvičný výbor N. J. S. vezme návrh bratrem Hallerem podaný v náležitou úvahu. Souhlasíme s bratrem Hallerem.

— Upotřebené známky poštovní ve prospěch ohrožených jednot sokolských v Čechách zaslali: sl. Josefa Abelesova z Filadelfie, F. Štětka z Baltimore, J. W. Kouba, Josef Halq, Jan J. Hrbek ze Cedar Rapids; J. Hroch, Karla a malý Gustav Ludvíkových z Brooklyna; St. Halík, St. Malý, F. Skala, F. Hercinger z Chicaga; Jan Jelínek z Philadelphie, F. Hrdý z Milligan a John Weiner z Boise, Idaho. Děkujeme jménem podpořených za zaslání známky a prosíme o další zásylky.

— Sokol B. W. Bartoš miní ve svém dopisu z T. J. S. v Omaze, že by tělocvičny byly více navštěvovány, kdyby v nich každý týden bylo něco nového, neb kdyby závody byly každý měsíc. Litujeme, že nemůžeme souhlasiti s br. Bartošem. Ani pak nebylo by plno v našich tělocvičnách, kdyby podmínky zmíněné byly splněny. Naše mládež jest úplně zkažená a zdivočilá, pokud týče se péče o tělo. Ona miluje žvýkavý tabák, kořalku, holčičky, noční toulky a podobné sporty. Že taková mládež umírá na souchotiny před dvacátým neb brzo po dvacátém roce, neb že vleče se bídě v pozdějších letech životem stále churavíc, co na tom? Kdož pak o to co dá! Rodiče nebyli o nic lepší, tak co by dbali o to, aby děti vyrostly v tvory rozumnější a zdravější. Lépe již mezi námi nebude. — Takhle chlastounské kluby, ty kvetou a přibývá jim "činných" členů.

Cvičení s tyčemi,

určená k provedení župou Střední o závodech v Clevelandu.

Sestavil A. HALLER, župní náčelník.

Základní postavení: stoj spatný — tyč dole rovně (nadehm.)

Časomíra: 1, 2, 3, 4, — 5, 6, 7, 8.

Ruch: mírný.

(Názvosloví: dle Klenky.)

I.

- 1) Tyč za hlavu, rovně, v levo stranou.
Stoj únožný v l.
- 2) Tyč před prsa, rovně.
Pálobr. v l. — stoj předkročný v pr.
- 3) Tyč pod l. rameno, šikmo v l. napřed.
Pálobr. v pr. — výpad v pr. stranou.
- 4) Tyč dole rovně.
Stoj spatný přisunem levé nohy.

5, 6, 7, 8 opáčně.

Poznámka: Na první dobu váha těla spočívá úplně na pr. noze. Levá noha pouze špičkou podlahy se do-

týká. Pravá ruka spočívá v týle, levá napnuta jest v l. stranou.

Na dobu druhou vykonáme obr. v l., při čemž došlápneme na celé chodidlo levé nohy a pravou nohu posuneme před nohu levou. Váha těla rozložena na obě nohy stejně. Na dobu třetí vykonáme o levé patě obr. v pr. spojitě s výpadem v pr. stranou, takže obrácení jsme čelem tam, kam původně jsme hleděli.

Na čtvrtou dobu přisune se levá noha k pravé. Upozorniti sluší, že cvičenci přisunovati budou nohu pravou, pakli je zvlášť neupozorníme. Na 5—8 dobu cvičíme ve stejném pořádku, však opáčně. Každé cvičení konáme čtyřikrát, t. j. úhrnem 32 doby.

II.

- 1) Tyč před prsa, kolmě, (l. ruka nad pr.)
Stoj výkročný v levo.
- 2) Tyč k pr. rameni, kolmo v pr. vzhůru.
Stoj předkročný v pr.
- 3) Tyč k l. rameni, rovně, v l. stranou.
Pálobr. v pr., výpad v pr. stranou.
- 4) Tyč dole, rovně.
Pálobr. v l., přisunem l. nohy stoj spatný.

5—8 opáčně.

Poznámka: Na první dobu vykročí se levou nohou v před, tak že celá váha těla spočívá na ní. Pravá noha pouze špičkou podlahy se dotýká. Na druhou dobu pravou před l. pošine a váhu těla na obě nohy stejně rozdělíme.

Na třetí dobu ½ obr. v pr. vykonáme a to o l e v é p a t ě ; současně i výpad v pr. str. vykonáme.

Na čtvrtou dobu vykonáme ½ obr. v l. o pr. patě a l. nohu k pr. přisuneme.

III.

- 1) Tyč k l. rameni, strmě v l. stranou.
Stoj únožný v l.
- 2) Tyč nad hlavu, šikmo, v l. napřed.
Pálobr. v pr. (na zad), stoj zákročný v pr.
- 3) Tyč pod l. rameno, rovně, v l. napřed.
Pálobr. v l., výpad v pr. stranou.
- 4) Tyč dole, rovně.
Přisunem l. nohy stoj spatný.

5—8 opáčně.

Poznámka: Na dobu druhou vykonáme obrat v pr. o l. špičce a současně pr. nohu do stoje zákročného posuneme. Tyč v udaný směr a polohu přeneseme obloukem spodním.

Na třetí dobu obrat v l. o levé noze opět konáme a to spojitě s výpadem v pr. str.

IV.

- 1) Tyč nad hlavu, rovně.
Stoj zákročný v l.
- 2) Tyč k l. rameni, šikmo, v l. dovnitř.
Pálobr. v l., dřep přisunem pr. nohy.
- 3) Tyč k l. rameni, kolmo, v l. vzhůru.
Výpad v pr. stranou.
- 4) Tyč dole, rovně.
Pálobr. v pr., stoj spatný přisunem l. nohy.

5—8 opáčně.

Poznámka: Na první dobu pohybem předpažmo vzpažíme, takže střed tyče nad hlavou se nalézá.

Na druhou dobu pr. ruka u levého ramene a l. ruka u pravého boku spočívá. Při dřepu na špičkách stojíme.

Na třetí dobu napneme páže do předpažení (dovnitř) převrátíme tyč a v udanou polohu přejdeme.

Na čtvrtou dobu obrát o pr. patě konáme.

Nepodceňujme skoků.

(Píše A. Haller.)

Kdo pozoroval výsledky v skokách o všech minulých závodech, tomu nápadným musel se státi úspěch nejlepších skokanů našich. Bedlivému pozorovateli nešlo, že dobrá polovina závodníků, jež tvoří jádro cvičícího členstva našeho, ve skokách neobstáli. As čtvrtina jich skáče obstojně a konečně jedna čtvrtina jest těch, již docílí větších úspěchů ve skoku.

U mnohých cvičenců podivným zůstává rozdíl v jednotlivých skocích. Tak na příklad známe cvičence, kteří vykonají slušný skok do výšky, kdežto do dálky skáčí aby tak řekl pod normál. V jiném případě cvičenec, jenž skáče slušně do výšky, není mocen skoku o tyči a pod.

V některých případech spadá tento rozdíl ve skocích u jednotlivců na vrub složení těla cvičence, ve většině případů však na vrub jednostranného cvičení. Jen málo najdeme cvičenců těch, kdož se stejnou zálibou pěstovali by skoky ve všech směrech a způsobech.

Všechny skoky můžeme pěstovati aniž bychom velký peněžní náklad nesli na zřízení potřebného nářadí a jsou vydatným doplňkem ku cvičením nářadovým, při nichž nikdy svalstvo nohou tou měrou nezaměstnáme jako u skoků se děje.

Není mým úmyslem na místě tomto rozebíratí theoretické rozdělení skoků; chci poukázatí pouze na skoky ty, v nichž o příštích závodech závoditi budeme, jakož i na příčiny, proč až dosud věnována jim tak malá pozornost, přes to, že mezi hlavní závodění zařaděny jsou.

Poukázal jsem již v jednom z dřívějších článků na to, že v tělocvičnách našich pěstují se hlavně cvičení taková, z nichž závody naše se skládají. Poukázal jsem na to, jak zcela dle obchodních zásad cvičební čas věnuje se hlavně cvičením takovým, jež na součet bodů rozhodný vliv mají. Jak daleko jednání takové shoduje se s náhledy o tělocviku, není třeba vysvětlovati. Co mě se však týče, nesvaluji vinu za jednání takové se strany cvičenců na ně samotné. Právil jsem dříve, že cvičenci, hlavně závodníci, řídí se dle našich závodních pravidel a že pravidla ta mnohdy, ba často příčinou jsou toho, že cvičenci naši dopouští se výstředností. Vezměme tabulky závodů našich a seznáme na první pohled, že oproti vyspělosti v cvičení na nářadí zůstali borci naši ve skocích pozadu a že ani ten nejvyšší skok neodpovídá s dostatek procentnímu poměru ve výcviku na nářadí. A proč?

Krátce proto, že skoky málo se pěstují, že třeba počítány byly mezi hlavní závodění, vykázano jim místo

podřízené, že závodníkům našim při závodech za pěstování jich neposkytne se žádný benefit.

Při posledních hlavních závodech r. 1893 zaznamenány jsou následující největší skoky:

Do výšky, 5 stop 6 palců (J. Dolista, Cleveland.)

Skok daleký, 19 stop 7 palců (Krejča, Slov. Lída.)

Skok o tyči, 9 stop (C. Bartoš, Slov. Lída.)

Skok do výšky prováděn tenkrát s můstkem, čímž hodnota jeho částečně poklesla. Nicméně skok 5 stop 6 palců jest již slušný skok. V náhradu zaň získal Sok. Dolista celých 6 bodů, kdežto na každém nářadí průměrně 84 bodů získal.

Za slušný skok 19 stop 7 palců do dálky, obdržel Sok. Krejča 6½ bodu. Na nářadí získal průměrně 100 bodů.

Za skok o tyči 9 stop vysoký, získal Sokol Bartoš 8 bodů. Na jednotlivém nářadí průměrně 102 body.

Přihlédneme-li blíže k poměru, jak v roce tom souzeno bylo, seznáme, že skok 5 stop 6 palců do výšky poměrně větší jest než skok 9 stop o tyči a přec počítáno zaň o dva body méně.

Při posledních župních závodech v Chicagu závoděno ve vyšším oddělení mezi četami Plz. Sokola a Slov. Lípy. Četa Plzeňského Sokola získala první četové ceny ve všech skocích. Počet bodů, jichž celá četa dohromady dosáhla, byl při skoku do výšky 15 bodů, do dálky 26½ bodů, o tyči 24 bodů. Na jednotlivých nářadích získáno průměrně 554 bodů. Rozdělíme-li udaný počet bodů na skoky mezi šest závodníků, připadne na jednoho cvičence na skok do výšky 2½ bodu, na skok do dálky 4 5-12 bodu, na skok o tyči 4 body, čili 4 stopy 9 palců do výšky, 16½ stopy do dálky a 7½ stopy o tyči, skočeno průměrně jedním závodníkem.

Všechny tyto skoky, vyjma do výšky jsou nepatrné a neodpovídají požadavkům, jichž od závodníků vyššího oddělení lze očekávati a přec stačily k dosažení první ceny. Z tohoto zřejmě poznáme, jak malý význam přiřkládán jest skokům od našich závodníků a to závodníků starších, zkušených a jak málo pěstováním jich se zabývají.

Co mne se týče, jsem přesvědčen, že zastaralý způsob soužení skoků lvi podíl nese na tom, že tak málo pozornosti se jim věnuje. Posuďme následující porovnání a pak spíše porozumí se mému tvrzení.

Cvičenec, třeba jen prostřední, snadno skočí 4 st. 3" a po většině i 4 st. 6 palců. Chce-li se však cvičenec takový zdokonaliti ve skoku do výšky, mnoho-li času stráví skákáním než pět stop skočí, — skočí-li vůbec kdy tak vysoko po všem tom namáhání? A jaký rozdíl činí při závodech skok 4½ stopy a skok 5 stop vysoký? Celý jeden bod! Mezi pěti a pěti a půl stopy byl též jeden bod rozdílu. Prosím, stojí to za to, by závodníci naši k vůli tomuto jednomu bodu strávili mnoho času cvičením skoků? Budte bez starosti, — oni znají počítati a kdyby jste je i k cvičení skoků nabádali, — oni rozumí závodům.

Co řečeno o skoku vysokém, platí i o skoku o tyči. Sedm a půl stopy skočí kdo jen někdy za čas tyč do ruky vezme. Chtějme však dosáhnouti skoku devíti stop? Mnoho-li času strávíte cvičením a jaký rozdíl činí se

mezi těmito dvěma skoky při závodech? Nestojí za namáhání! Stejně porovnání dá se provést při skoku do dálky, při němž záhadou zůstane měření od paty nohy odrazné k patě nohy bližší k místu odrazu. (Jak měřiti museli bychom při skoku ku př. tak přes nějaký potok?)

Jak štědrými jsme na rozdíl od skoků při souzení cvičení na hrazdě, bradlech neb koni. Cvičenec, jenž vykoná výkon čtvrtého stupně na některém z těchto náradí, třeba skomolil jej sebe hůř, (dva body za provedení) obdrží za 18 bodů.

Skok pěti stop do výšky má u mně větší cenu než takto zmodřchaný výkon a nepochopuji, proč taký rozdíl v souzení. Či je někdo jiného náhledu?

Dá se ovšem namítati, že některý cvičenec jest skokan samorostlý, obdařený přírodou vlastnostmi, jež skok činí u něho čímsi přirozeným. Však mnoho-li těchto přírodou vyznamenaných mezi námi? Proč k vůli jednomu ze sta, máme ostatních 99 od pěstování skoků pomocí zastaralého způsobu souzení o závodech třeba ne přímo, tož přec jen zrazovati?

Často bylo poukazováno na skoky provedené na zdejších universitách neb jiných učelstích, kde skáče se přes šest stop do výšky, přes 11 stop o tyči a 23 stop do dálky. Rád doznám, že k provedení takých skoků třeba již nadání přirozeného, jichž jiný cvičenec nedosáhne kdyby i celý život cvičením jich strávil. Však mezi cvičenci našimi a cvičenci atletických klubů jest velký rozdíl. U nás každý cvičenec bez rozdílu k čemu větší nadání má, pěstuje všechna cvičební odvětví zahrnutá v soustavě naší. U atletických klubů jest pravý opak toho a cvičenci jich věnují se pouze takým cvičením, k nimž tělesná soustava jich činí je zvlášť spůsobilými. Kdyby tito atleti, skokani, pěstovali všechna cvičení, jež mezi námi se pěstují, nikdy nedocílili by tak velkých výsledků v různých závodech.

Poukáže-li někdo, že ten neb onen skok jest přístupnější závodníkovi jednomu než druhému, pak není to ještě postačitelý důvod, proč měli bychom těm, kdož lépe skákati umí, tak málo o závodech za skoky počítati. Dnes máme naše hrazdáře, bradláře a koňáře, jimž rovněž tělesná soustava činí náradí ta přístupnější a přec jim při závodech za to, že tělo jich jinak roslé a vyvinuté, ničehož nesrážíme na bodech. O závodech soudíme to, co kdo umí a ne k čemu jak spůsobilý jest a proto dejme každému za výkony jeho plnou cenu, třeba to i skoky byly.

Již předem jsem pravil, že závodníci naši cvičení skoků zanedbávají. Zde třeba povzbuzení. Pobádání, vysvětlování a vůbec všechno psaní nám nepomůže. Znáám však jinou cestu, jak toho docíliti a podávám náhled svůj bratrům k posouzení na místě tomto.

Všechno, čeho třeba vykonati, jest ustanovení jiné škály na souzení skoků, jež odpovídala by hodnotě jejich. Utvoření její není tak těžkou věcí a docílíme toho následujícím porovnáním.

Skok 5 stop do výšky, skok 9 stop o tyči a skok 18 stop do dálky jsou skoky tvořící srovnalost co hodnoty se týče. Každý z těchto skoků jest slušný a k udržení se na výši jich, třeba častého cvičení. Dejme každému z těchto skoků poloviční hodnotu cvičení na náradí (do-

brého borce) a dostaneme základní číslice pro počet bodů při závodech, jež dostoupí výše kolem 50 bodů. Dle toho sestaviti možno tabulky pro každý skok, jichž vzorky byly by následující:

Skok vysoký.

Výška	Bodů	Výška	Bodů
6 st.	100	4 st. 11 palců	48
5 st. 11 palců	96	4 st. 10 „	44
5 st. 10 „	92	4 st. 9 „	40
5 st. 9 „	88	4 st. 8 „	36
5 st. 8 „	84	4 st. 7 „	32
5 st. 7 „	80	4 st. 6 „	28
5 st. 6 „	76	4 st. 5 „	24
5 st. 5 „	72	4 st. 4 „	20
5 st. 4 „	68	4 st. 3 „	16
5 st. 3 „	64	4 st. 2 „	12
5 st. 2 „	60	4 st. 1 „	8
5 st. 1 „	56	4 st.	4
5 stop.	52	3 st. 6 pal.	(2?)

První skok, za nějž se jeden bod počítal, byl čtyři stopy. Zde připadají naň body čtyry a za každý další palec opět o čtyry body více. Za každý palec přes šest stop počítáno budiž rovněž o čtyry body více. Na první pohled zdá se, že souzením tímto závody ve skokách nekonečně by se prodloužily. Není tomu však tak. Jednoduchým pravidlem docílili bychom toho, že závody ve skokách stejně rychle by se odbyly, při čemž každý závodník nabyl by té výhody, že skákati by mohl v libovolné výše, což platí i o skoku o tyči.

Další vzorek pro skok jest tabulka na

Skok o tyči.

Výška	Bodů	Výška	Bodů
11 stop.	100	8 st. 11 palců	50
10 st. 11 palců	98	8 st. 10 „	48
10 st. 10 „	96	8 st. 9 „	46
10 st. 9 „	94	8 st. 8 „	44
10 st. 8 „	92	8 st. 7 „	42
10 st. 7 „	90	8 st. 6 „	40
10 st. 6 „	88	8 st. 5 „	38
10 st. 5 „	86	8 st. 4 „	36
10 st. 4 „	84	8 st. 3 „	34
10 st. 3 „	82	8 st. 2 „	32
10 st. 2 „	80	8 st. 1 „	30
10 st. 1 „	78	8 st.	28
10 st.	76	7 st. 11 palců	26
9 st. 11 palců	74	7 st. 10 „	24
9 st. 10 „	72	7 st. 9 „	22
9 st. 9 „	70	7 st. 8 „	20
9 st. 8 „	68	7 st. 7 „	18
9 st. 7 „	66	7 st. 6 „	16
9 st. 6 „	64	7 st. 5 „	14
9 st. 5 „	62	7 st. 4 „	12
9 st. 4 „	60	7 st. 3 „	10
9 st. 3 „	58	7 st. 2 „	8
9 st. 2 „	56	7 st. 1 „	6
9 st. 1 „	54	7 stop.	4
9 stop.	52	6 st. 6 palců	(2?)

Rozdělením tímto připadají dva body na každý palec a i při skokách přes 11 stop 2 body za palec se počítají. Volný skok byl by 6 stop 6 palců, za nějž mohly by se počítati po případě 2 body. Za 7 stop dostalo by se bodů čtyry a pak postupně dle tabulky. Posunování tyčky a skoky dají se pravidlovati tak, že mnohem více času při závodu tomto by se nestránilo a přec vyhovělo by se lépe požadavkům různých závodníků.

Následující tabulka jest pro

S k o k d a l e k ý :

Dálka	Body	Dálka	Body
22 stop	100	17 st. 9 palců	49
21 st. 9 palců	97	17 st. 6 „	46
21 st. 6 „	94	17 st. 3 „	43
21 st. 3 „	91	17 st.	40
21 st.	88	16 st. 9 palců	37
20 st. 9 palců	85	16 st. 6 „	34
20 st. 6 „	82	16 st. 3 „	31
20 st. 3 „	79	16 st.	28
20 st.	76	15 st. 9 palců	25
19 st. 9 palců	73	15 st. 6 „	22
19 st. 6 „	70	15 st. 3 „	19
19 st. 3 „	67	15 st.	16
19 st.	64	14 st. 9 palců	13
18 st. 9 palců	61	14 st. 6 „	10
18 st. 6 „	58	14 st. 3 „	7
18 st. 3 „	55	14 stop.	4
18 stop	52		

Dle tabulky této počítá se jeden bod za každý palec od 14 stop. Čtrnáct stop dostane 4 body. Skoku 13 stop a 6 palců přiřknouti by se mohly body dva.

Skočí-li kdo 18 stop obdrží bodů 52, za 18 stop a jeden palec 53 bodů atd. Za každý palec přes 22 stop počítá se rovněž jeden bod. Skok měří se od špičky nohy odrazné k patě doskočné nohy, bližší k místu odrazu.

Zavedením tohoto způsobu souzení zachovali bychom se spravedlivě oproti slabým skokanům, jimž všechna chuť ku skákání zajíti musela při pohledu na rozvržení skoků a bodů o závodech.

Povinností všech našich činovníků jest, udržovati zájem o cvičení a budití jej ve všem, kde pozorovali bychom, že zájem cvičenců našich klesá. Pomocí pravidel mnoho dá se vykonati. Ta neslouží nám k tomu, by skromnost a vyspělost v myšlence sokolské u cvičenců našich jsme zkoušeli, nýbrž k tomu, by udělili jsme každému za přičinění jeho tolik, co po právu zasluhuje a já končím tvrzením, že při lepším ocenění skoků nejen žádoucí opravu učiníme, ale i potřebný zájem o skoky mezi cvičenci našimi vzbudíme.

O šermu bodmo.

Píše A. Haller.

(Pokračování.)

The straight thrust — bod přímý.

Bod přímý patří mezi útoky jednoduché, s nímž častěji jsme se již seznámili při popisu náprahu (exten-

sion) a výpadu, o nichž psáno co o přípravě k cvičením šermu, jež prováděti máme v řadu. Cvičíme-li útoky ve dvojicích, tu činíme jistý rozdíl v názvosloví a sice ten, že neužíváme slova náprah, nýbrž jmenujem stejný pohyb „p o h r o z“ (feinte). Náprah konali jsme stále jeden, kdežto pohrozy jsou rozdílné.

Jsmo-li na střehu, utkání na straně vnitřní, tu můžeme z utkání tohoto vykonat přímé body dva a sice jeden v horní, druhý v dolní čtvrt. Konáme-li bod přímý v horní čtvrt, tu nejprve napneme paži přímo, tak jak při náprahu jsme konali a pak teprve vykonáme výpad, při čemž musíme ruku pošinout k levé své straně, by nevystavili jsme se nebezpečí nabodnutí se na hrot protivníkův. Při nacvičování konáme jej na dvě doby a sice na povel: feinte in line — attack! (pohroz přímý — bod.)

Ze stejného utkání vykonáme útok přímý na dolní vnitřní čtvrt tím způsobem, že pohroz směrem k ní vykonáme t. j. napneme paži, — hrot směřuje k dolní vnitřní čtvrti; pak uděláme výpad, při čemž jmenovanou čtvrt zasáhnouti se snažíme. Povel jest: feinte in low quarte — attack, (pohroz dolní vnitřní — bod.)

Z utkání na straně vnější konáme též dva body přímé, jako na straně vnitřní s tím však rozdílem, že užítí můžeme třech různých pohrozů. Útočíme-li ve čtvrt hořenní, tu napneme paži směrem k hořenní čtvrti a pak následuje výpad. V dolní čtvrt útočíme stejným bodem, když vykonáme pohroz v jmenovanou čtvrt a pak výpad provedeme. Při všech dosud jmenovaných pohrozích ruka zůstává v poloze palcové. Nyní máme ještě jiný pohroz, z něhož přímý útok vykonati můžeme a to ve čtvrt spodní vnější. Jest to tak zvaný feinte seconde — pohroz spodní (vnější v poloze hrbetní.)

Pohroz tento odpovídá úplně krytu seconde. Při všech dříve jmenovaných pohrozích zůstane ruka v původní výši, pouze hrot směřuje tam, kam útočíme. Při feinte seconde však ruku spustíme níže, v polohu hrbetní, asi tak jako při krytu seconde, s tím však rozdílem, že šinem ji dále ku předu. Konáme-li z pohrozu tohoto do bod, tu rychle ruku obrátíme opět v polohu palcovou.

Celkem seznali jsme přímé body a sice z utkání na vnitřní straně dva, na vnější tři.

Povely k nim jsou :

- 1) Feinte in line — attack = pohroz přímý — bod.
- 2) Feinte low quarte — attack = pohroz spodní vnitřní bod.

Při utkání na vnější straně :

- 3) Rovná se 1.
- 4) Feinte in low tierce — attack = pohroz spodní, vnější — bod.
- 5) Feinte seconde — attack = pohroz spodní, hrbetní — bod.

Útoky tyto neposkytují nám velkých výhod, je-li sok náš zkušený šermíř. Užítí dá se jich jen v případech, kde sok jest nedbalý neb nepozorný, neb neudržuje-li správně střeh. Tak ku příkladu, drží-li ruku přes míru nízko, tu můžeme přímý bod provést, však vykonati musí se bleskorychle, tak že pohroz a do bod splynou v jeden pohyb. Jiný případ jest, kde sok, jsa utkán na jisté straně, nekryje se zároveň neb nedotýká-li

se končírem svým končíre našeho, pak můžeme rovněž přímého bodu co útoku použítí.

Jiné případy jsou opět, kde sok náš drží ruku tuze vysoko, tu opět útočíme v polohy dolenní. Výhodněji dá se přímý bod použití v okamžiku, kdy sok náš mění utkání se strany vnitřní na stranu vnější neb opáčně. Nesmíme však promeškati výhodné chvíle. Mění-li sok náš utkání z jedné strany na druhou, činí tak přechodem hrotu pod končírem našim. V okamžiku, kdy opustí končír náš a hrot svůj skloní, můžeme přímého bodu již s lepším úspěchem použítí.

Při cvičení začátečnicků přiblížíme k tomu, by bod tento, třeba jednoduchý, prováděn byl správně. Bez ohledu na to jak počínati si musíme při šermu volném, cvičme bod tento nejprve na dvě doby a sice: pohroz — jedna, bod — dvě. Začátečníci rádi dopouští se té chyby, že vykonají pohroz, ale pak dříve než dobod provedou, paži znova pokrčí. Tím ztrácí se mnoho času a proto hledme již při začátku, by podobných zvyků nikdo si nepřivlastnil.

Disengage — přebod.

Přebod popsán byl částečně při popisu o counter perries a řečeno o něm tolik, co nevyhnutelně ku provádění kružných krytů o něm věděti jsme museli.

Přebod jest bod provedený se strany vnitřní na stranu vnější, neb opáčně. K utkání na straně vnitřní vykonáme přebod, když nejprve pohroz přímý naznačíme a pak opsavše hrotem půlkruh (oblouk) spodní těsně kol ruky sokovy, dobod na vnější stranu vykonáme. Se strany vnitřní konáme přebod ve čtvrt horní i dolní na stranu vnější. Z utkání na straně vnější konáme přebody v horní i dolní čtvrti strany vnitřní.

Z pohrozu na dolní čtvrt vnitřní konáme přebody v dolní neb horní čtvrti strany vnější a s pohrozu na dolní čtvrt vnější opět v dolní neb horní čtvrti strany vnitřní. Z pohrozu v dolní čtvrti konáme-li přebody, tu hrot šinem z dole nahoru, t. j. koná cestu obloukem horním. Pověly ku cvičení přebodu jsou:

Z utkání na straně vnitřní:

- 1) Feinte in line (1) — disengage (2) = dobod v high tierce.
- 2) Feinte in line (1) — disengage into two line (2) = dobod v low tierce.
- 3) Feinte in lower quarte (1) — disengage (2) dobod v low tierce.
- 4) Feinte in lower quarte (1) — disengage into high line (2) = dobod v high tierce

Z utkání na straně vnější:

- 5) Rovná se 1 — dobod v high quarte.
- 6) Rovná se 2 — dobod v lower quarte.
- 7) Feinte in low tierce (1) — disengage (2), = dobod v low quarte.
- 8) Feinte in low tierce (1) — disengage into high line (2) = dobod v high quarte.

Pověly zahrnuté v 2), 4), 6) a 8) řadě zaměňují mnozí šermíři tím, že přebod při nich nehlasí, užívše z utkání na straně vnitřní povelu: feinte in line — attack lower tierce, nebo: feinte in low quarte — attack high

tierce a podobně. Užívá-li kdo povelů těchto, jistě nespáchá žádný smrtelný hřích. Na nás však jest, by drželi jsme se definice každého bodu a dle toho je též jmenovali. Jak již jednou jsem se zmínil, každý učitel šermu chce míti nějakou svou zvláštnost, mění názvy a nemůže-li kde vystačiti, tvoří nové. Právě proto nemůžeme dnes najíti dva spisy o šermu, jež by stejně o šermu pojednávaly na způsob našich tělocvičných spisů.

Ve stati této upozorniti musím ještě na jeden druh přebodu, jenž jmenuje se counter-disengages. Od obyčejného přebodu nelíší se v ničem; rozdíl činí pouze čas, kdy přebod konáme.

Příklad: Jsme utkání na straně vnitřní a sok náš chce změnití jej v utkání na straně vnější. V okamžiku, kdy skloní hrot a přechází pod rukou našť na stranu druhou, i my napnem paži a obyčejný přebod (disengage) vykonáme. Místo counterdisengage užívá se též povelu: on my changement — disengage, a to s lepším porozuměním pro žáka, kde cvičitel sám s ním šermuje.

Při cvičení přebodů hlavním pravidlem jest, že vykonavše pohroz, nesmíme ruky více již pokrčiti; přechod s jedné strany na druhou koná se paží úplně napnutou. Však přebody můžeme cvičiti i bez pohrozu a tu musíme paži napínati opět v tom okamžiku, kdy stranu utkání opouštíme.

Cut over (coupé) — bod vrch.

Bod vrch koná se z utkání na vnitřní straně na stranu vnější a se strany vnější na stranu vnitřní.

Provádění bodu vrch vysvětlíme si takto: Jsouce utkání na straně vnitřní, skrčíme poněkud silněji paži a pohybem zápěstí zvednem končír tak vysoko, by přešinouci jsme jej mohli přes hrot protivníka našeho na stranu vnější. Pak napnuvše paži vykonáme výpad, při čemž hledíme, by dobod spočinul ve čtvrti vnější horní. Z utkání na straně vnější konáme stejný bod na stranu vnitřní způsobem opácným.

Chceme-li užítí bodu vrch, tu provedení jeho musí býti rázné. Pokrčení a napnutí páže dítí se musí úsečně, jinak sok úmysl náš snadno překazí. Zároveň nesmíme opomenouti při dobodů trochu tlaku ku straně protivné t. j. při dobodů na vnější stranu ke straně vnitřní vydati a opáčně.

Bod vrch provedme co nejvíce pomocí zápěstí. Udané pokrčení páže nevykládej si nikdo v ten smysl, že snad jen pohybem celé páže končír svůj přes hrot protivníkův přenášíme. Bodu tohoto užíváme pak jen v těch případech, kde protivník drží hrot končíre přes míru nízko. Má-li sok náš hrot ve výši našich očí neb přibližně, tu nepokoušejme se útočiti pomocí bodu vrch. Pohyb, jež nutno nám vykonati, byl by tuze dlouhý a i zdoluhavému šermíři zbude dosti času, by se příslušným krytem uchránil.

Feint attacks — útoky klamné.

Útoky tyto jsou složité a povaha jich vyznačuje se tím, že z pohybu počátečního druhu ni způsob útoku určití nemůžeme, ježto dokonání jich různým způsobem krytů (soka) podržujeme.

Jinými slovy* definici útoků těchto určíme, když řekneme, že nemůžeme ten neb onen útok klamný pro-

věsti, pakli sok náš případnými kryty příležitosti k provedení jich nám neposkytne.

Prvkem útoků těchto jest feint — pohroz, při němž nikdy nepřichází hrot náš do styku s tělem sokovým, jež však provádíme s tím úmyslem, by sokem naším za přímý útok považován byl, čímž docílíme toho, že plně krýti musí stranu, v níž pohroz jsme vykonali. Pohroz není nic jiného, než dříve popsaný náprah. Provádí se bez výpadu a jen v některých případech současně posun vykonáme. Nejčastěji užívané pohrozy jsou: feint in line — pohroz přímý, feint of disengage — pohroz přebodu a feint seconde — pohroz spodní vnější (ruka v poloze hřbetní.)

Mezi útoky klamně řadíme:

- 1) One - two — zálud.
- 2) One - two - three — dvojný zálud.
- 3) Double — kružný přebod.
- 4) Deceive — únik krytu.

(Pokračování.)

* Není třeba mnoho se o tom zmiňovati, že v Americe tělocvik, a to hlavně školní tělocvik, jest věcí úžasné zanedbávanou. Podáváme tu ukázkou z "The New York Evening Journal", jenž lituje, že New York má miliony dollarů na vyhazování na závodní dráhy pro koně, na mládeži školní však skudlí dollary. — Časopis ten psal: "Budeme mít velké koňské závody. Zablácené závodistiště bude čistěno denně a udržováno v nejlepším pořádku. Snad asi tisíc rychlých koní bude cvičeno a osvěžováno na dráze závodní. Zřízení závodistiště stojí osm milionů, a nečiní to naprosto žádných obtíží dostati městské peníze na udržování jeho v nejlepším pořádku. Ve veřejných školách tohoto města jsou jisté nedostatečné místnosti, jimž se říká tělocvičny (gymnasium). O těch se má za to, že mají sloužiti k fysickému vývoji dětí. Ony nestojí osm milionů, ani sedm milionů, ba ani jediný milion. Ovšem děti nikdy nebudou závoditi, aby běžely "in two minutes flat" a tak naši politikové nemohou na ně mnoho peněz vynakládati. Tyto tělocvičny, v nichž by se mohlo toto pokolení značně zlepšiti, jsou zamčeny. A proč? Zda byste se domyslili? Snad z pouhého jen rozmaru neb žádosti připravit děti o zdravou zábavu? O nikoli. Ale stálo by to ročně deset tisíc dollarů na vydržování cvičitelů. Obecní úředníci (služebníci) zvýšili sami sobě několikrát vlastní platy a tak nedostává se obecních peněz. Někde se musí něco utrhnouti a naši pěkní zlodějové kradou na školních dětech. Krásný system! Nemyslíte? Miliony extra služného pro brichaté, líné, povalující se a zlodějské obecní úředníky. Jakýkoli obnos peněz pro kteréhokoli bošsa miláčka. Jakékoli výsady pro obecní zloděje, kteří kupují ulice. Dosti lidí, aby pracovali na závodistišti koňském. V š a k žádných prostředků, aby tělocvičny pro děti mohly býti otevřeny. Nebylo by dobře postarati se o to, aby tato zvláštní smečka darebáků dostala se z úřadů, třeba že směšný náš system nutí nás, abychom zvolili na jejich místo jinou bandu republikánských darebáků, ještě o něco horších?

Nebezpečí jízdy na kole pro chlapce a dívky méně než 16leté.

(Napsal Dr. H. Reck z Brunšviku. Přel. MUC. Ed. Michálek.)

Orgány lidského těla, k nimž v první řadě při jízdě na kole jest bráti zřetel, jsou orgány oběhu krevního a dýchání, srdce a plíce. Proto tudíž škodlivý účinek, který jízdou vyvolán býti může v první řadě tyto orgány stihne, jako na druhé straně správné a rozumné provozování tohoto sportu právě těmto orgánům v první řadě prospívá.

Nemocný na plíce neb se srdeční vadou se dovoli jen výjimečně a to s největší opatrností jezdit na kole; avšak otázka, zdali u zdravých lidí jezdění na kole se suší, především dle toho třeba rozhodnouti, jak jmenovitě srdce a ve druhé řadě plíce na jezdění na kole reagují. Jest lékařsky dokázáno, že přílišným ježděním skutečně dokazatelné změny na srdci nastoupily. Dr. Albu prohlédl jednou větší počet závodních jezdců na závodní dráze. Nalezl, že úder hrotu srdečního v jednotlivých případech jak na zevnější stranu o 1–2 prsty, tak i dolů o jednu až dvě mezižebří se posunul. Hranice stěnnění srdečního se tedy přesmykne na levo a dolů právě o tyto rozměry, v jednotlivých případech ovšem méně, skoro docela nic, v jiných naproti tomu o velmi mnoho. U nejstaršího závodníka jezdecké nalezl rozšíření stěnnění srdce na levo až na tři prsty za normální hranici s prodloužením úderu hrotu srdečního až k sedmému mezižebří, kterýžto normálně v pátém se nalézá.

To jsou příznaky náhlého rozšíření srdce, které skoro nikdy docela nezacházejí, když jednou v této míře vystoupí. Rozumí se samo sebou, že takové organické změny na srdci mohou povstati i po přílišném jiném cvičení rychlém a dlouho trvajícím; avšak největší počet skýtají přehnaná cvičení ve běhu a jízdě na kole.

Při běhu jest si většina lidí vědoma tohoto účinku; při jízdě na kole, i při těch nejnovějších cvičeních v rychlosti, která v poslední době tak nenormálně se rozšířila, zcela nic.

Mnozí rodiče, kteří svým dětem jezdit na kole dovoli, jistě si nepředloží tuto otázku, a tu by bylo třeba upozorniti je na nebezpečí, hrozící jich dětem.

Kdežto při běhu, jak rychlém tak i při vytrvalém, běžec nucen jest toto cvičení přerušiti aneb rychlost jeho silně mírniti, jakmile se první známky únavy srdeční a plicní objeví, má se věc při jízdě na kole zcela jinak. Při tomto cvičení, mohl bych říci mechanickým, vystupují příznaky únavy samému jezdcovi mnohem méně, poněvadž právě potřebná síla, která svalům se přičítá, až k srovnání míře poskytnuta býti může, dříve než-li srdce a plíce svou přemohitelnost objeví, t. j. dříve nežli malý a zastřený tep a povrchní zastřené dýchání nastoupí.

Mohou-li se již u dorostlého takováto přepínání ježděním na kole objeviti, dříve než-li věc dotčený sám upozoruje, mohou se objeviti tím spíše u dětí, chlapců a děvčat méně než 16–18letých, při kterých se na srdce již normálně ve vývoji kladou velké požadavky, a kteří již tak jako tak snadno se svéstí dají k nebezpečným přepínáním tělesných cvičení vůbec, zvláště pak v jízdě na kole.

Podle nálezu Benekeho zvětší se objem tepen od narození až k ukončenému vzrůstu třikrát, objem však srdce 12krát. Dále mají rozmanité horečnaté choroby, jimž dětský věk je vysazen, více nebo méně škodlivý účinek na sval srdeční; velmi zhusta získá srdce opět své úplné neporušenosti, k čemuž však nezřídka měsíce a léta potřebuje; mnohokrát však přichází to k trvalým změnám svalu srdečního. Bylo pozorováno, že děti, které spalničky, spalů, záškrt anebo jiné nakažlivé nemoci přestály, v první čas po uplynutí nemoci chorých příznaků od srdce neposkytovaly; jakmile však ti, kteří před tím jízdu na kole bez špatných příznaků prováděli, znova cvičili, ihned ukazovali nepravdivost v práci srdeční, slabý a zastřený tep a všechny ostatní příznaky srdeční slabosti. Jmenovitě tedy po přestálých nakažlivých nemocích jízda na kole dětskému ústrojí hrozí.

Další nebezpečí, které s jízdou na kole vůbec, ale zde zase zvláště pro děti spojeno jest, jest chybné dýchání, které lze tak často pozorovati.

Je-li požadavkem při běhu rychlém anebo vytrvalém nikoliv ústy, nýbrž nosem dýchati, jest tomu ve větší míře tak i při jízdě

na kole a jmenovitě zase u dětí, které tak jako tak již snadno samy ústy dýchají.

Dětská dýchadla jsou ve velké míře porušována, naplňují-li se rychlým opětováním nedostatečně zahřátým, příliš suchým a též mnohou nečistotou obtěženým vzduchem, mohou tím býti vyvolány tvrdší záněty, které na další vývoj organismu velmi škodlivě mohou působiti.

Dorostlý, který si jest vědom tohoto nebezpečí, počne jeti zdlouhavějším ruchem, jakmile počne otevřenými ústy dýchat, ale zcela jinak jest tomu u dítky: neboť si nebude dostatečně vědomo tohoto nebezpečí a bude se snažiti předsedatého určitého cíle dosáhnouti, ať již teď ústy anebo nosem dýchá. Právě tak málo bude dávat pozor na to, je-li dýchání zastřeno a povrchní. Opakují-li se tyto škodlivosti častěji, mohou z toho vzejiti jmenovitě pro dětské ústroji trvalé poruchy.

K tomu přichází jmenovitě u dětí tak příliš často pozorované, špatné a zdraví nanejvýš škodlivé, silné ku předu se sklánějící držení těla, které z chybného poměru sedla k sedadlu a řididla vyplývá a které na plíce a srdce dítky tak svrchovaně a nebezpečně působí. Denně lze zjistiti, že toto držení ku předu skloněné, které hrudník stlačuje a hluboké dýchání právě znemožňuje, u dětí ještě hustější jest, nežli se to u dorostlých již bohužel stává. Na tuto okolnost měli by rodiče a vychovatelé dle mého zdání v přední řadě dbáti.

Nezdá se býti vyloučeno, že vedle nedostatečného dýchání chybným držením těla při poddajnosti a měkkosti dětské kostry nastati mohou skřivení páteře, když se tyto škodlivosti den ze dne opakují.

Další škodlivý účinek, který u dětí u vyšší míře než u vzrostlých nastupuje, jest tlak, který špatně zřízené sedlo, snad také ještě nesprávně umístěné, na dětské ústroji mítí může; mohou tím, zejména v letech vývoje, dle mého zdání trvalé škodlivé změny býti vyvolány.

Nehody, které i nejvíce cvičenému dorostlému jezci přihoditi se mohou, budou u dětí poměrně hojnější; neboť děti neocetňují v dostatečném spůsobu rychlost, kterou jedou. Lze viděti, že skoro všechny děti, které bez průvodu dorostlých jezdí, jezdí příliš rychle. Při tomto příliš rychlém ježdění schází jim v okamžiku nebezpečí duchapřítomnost učiniti to, co hrozící nebezpečí ještě v posledním okamžiku může zdržeti neb zmírniti.

Jako při jiných tělesných cvičeních přichází to i při jízdě na kole děti snadno k nesmyslnému a nebezpečnému přepínání; a právě tímto přepínáním jsou nebezpečí, která jízdu na kole vůbec s sebou přináší, pro děti obzvláště velká.

Chce-li se tedy dětem, chlapcům a dívkám méně než 16letým, jízda na kole vůbec dovoliti, musí se díti za velkých pravidel opatrnosti, možno-li za stálého dohledu dorostlého, s možným nebezpečím obeznameného. Musíme si představiti, jakým duševním změnám dětské srdce jmenovitě v letech vývoje podléhá, a jak právě tu přemáhání trvalé škodí. Dlužno především na to dbáti, dovolí-li se dětem ježdění, aby se větších cest vůbec střežily, aby i při menších cestách jen zvolna a správně dýchajíce jezdily, aby vzpřímeně se mezi jízdou držely, aby dále bylo pořádné sedlo zvoleno, a aby se přepínání závodní jízdy vůbec zdržely.

Sokolský den v Chicagu.

Poněvadž nedostává se nám zpráv o tom, co děje se v župě Střední, — do čehož jsme si již stěžovali — podáváme tuto co psal únorový „Borec“, měsíčník Čes. Slov. Sok. Župy Fugner-Tyrš v Chicagu o připravovaném společném vystoupení chicagského Sokolstva:

„O čem se nám ani ve snu nezdálo, co jsme v minulé době považovali takřka za nemožnost, stane se skutkem. Veškeré chicagské Sokolstvo sdružilo se, by vystoupilo jednou před českou veřejností i před jinonárodovce co jediný mohutný celek, co „České Sokolstvo“. Bez rozdílu kroje, bez rozdílu sdružení vystoupíme na veřejnost co jediný celek, mající za účel svůj jeden cíl, jednu snahu: pracovati pro dobro, čest a povznešení lidu a jména našeho českého.

Zajisté, že zpráva tato potěší i zachví srdcem každého Sokola, jemně zásady a idee, jež hlásali Fugner a Tyrš, nejsou pouhou frází. Konečně, po tak dlouhé době našli se rozvadění bratři! Ano, společné vystoupení, společné veřejné cvičení všech sborů sokolských, tohoto roku v Douglas Parku, sokolský den v Chicagu jest hotovou událostí.

Jak známo, na vyzvání Střední župy N. J. S. síllem v Chicagu, naše župa přistoupila na žádost jejich pořádati společné veřejné cvičení. Dne 5. t. m. konána první schůze zástupců zmíněné župy naši za účelem tím.

Již zahájení schůze i celý průběh její svědčil, že ač z různých táborů, přece jen jsme bratři jedné máti, jedné myšlenky, jedné idee, jedné snahy. Zde nebylo: „sbor ten neb onen“, ale zde bylo: „my Sokolové.“ Důkaz to, že i nám, čí vino, bůh to sud, rozštěpených, možno společně pracovati, jen dobrá vůle je-li zde. A zde ji bylo a bohda i na dále bude s dostatek!

Výbor tento ve své první schůzi projednal úplně celý náčrtek vystoupení našeho, jehož podrobnější ustanovení složil na bedra technického odboru, skládajícího se ze tří členů Střední a naší župy.

Dle usnesení výboru bude program as následující:

1. Společný pochod z později ustanovené místnosti a doby v kroji na cvičišť.
2. Společný prostoevik žáků a žaček do 14 let.
3. Sokolky společně kužele.
4. Společný prostoevik členstva.
5. Družstva na nářadí (a sice nářadí a výkony, jaké si ten který sbor sám vyvolí.)
6. Různé (do tohoto spadají hry, zápasy, úpolnická, běh, skok atd., které jmenovaný technický odbor pro ten který sbor ustanoví.)

Vydaje spojené s vystoupením tímto (pouze hudba) rozvrhnou se stejným dílem na počet členů účastnících sborů.

Výbor pro toto veřejné vystoupení společné bude i na dále scházeti se každé první pondělí v měsíci, kde i mimo záležitosti této i volnému rozhovoru místa dopřáno bude.

A nyní slovo v čas!

Bratři Sokolové! Co nejdříve máme vystoupiti před české obecnost, máme vystoupiti i před širší obecnost chicagské, bychom ukázali svoji práci, svoji snahu, bychom dokázali, jaký účel Sokolstvo zde v této naší vlasti má, i to, že účel tento není neposlední a jeden z nejmenších. Avšak, aby skutečně jsme jasně dokázali cíl a účel náš, bychom v krajanech svých povzbudili lásku, nadšení a porozumění ku snahám našim, bychom i tím přivodili novou sílu obrozující a vzpružení v řady naše, hlavní věc pro toto veřejné cvičení pořádáme, potřeba, by vystoupení toto bylo nás důstojné, aby v pravdě byl to „Sokolský den!“

A to dokážeme jen společnou prací nás všech. Na vás všech bratři záleží výsledek a účinek příštího velkého vystoupení našeho. V našich rukou leží posudek obecnosti o nás, našich snahách, o Sokolstvu.

Protož bratři, chť k dílu! Komu jen trochu poměry a čas dovolují, dostav se do cvičirny, tuž své svaly, připravuj se ukázati ctnosti sokolské: křepost, ladnost a sílu. A kdo myslí, že nářadí je pro tě těžké, přijď aspoň na prostná. Ač obeznamená vedle síly i naši mohutnost obdivuje. Čest Sokolstva chicagského leží v rukou našich! Na zdar!

Přednáška

dra. J. Rudiš-Jičínského v schůzi poučnou zábavnou T. J. S. v Cedar Rapids dne 11. m. m.

Nedávno napsal Mark Twain, že přihodilo se mu kděs nešťastí, sklouzl a spadl se skály. Poslali jej pohmožděného do městečka, kdež svěřili jej na péči člověku, jenž léčí „vírou.“ Ten důkladně si jej prohlédl a k velikému zděšení našeho humoristy, prál, že prý má v těle 274 zlomenin, avšak bude-li věřit, že „duši“ jeho vlastně nestalo se ničeho, že záhy bude opět zdrav a tělo že ani nezabolí více. Mark Twain věda až příliš dobře, že opravdu „duši“ jeho nestalo se ničeho, trpěl a trpěl a uvěřiti nemohl, a sice pro ohro-

mnou prý bolest v celém porouchaném těle. Konečně přišel lékař skutečný, rány ošetřil i těšil ubohého, že nynější pokolení tak jako tak zdá se více pečovat o ducha, nežli o nejdůležitější schránku jeho — tělo. A zdravé-li tělo, obyčejně i zdravý chová duch!

Po mém přesvědčení ubývá téměř všeobecně pracovitosti, za to ale touha po životě příjemném, ale bez namáhání stále vzrůstá, jeť přirozený to postup vzdělanosti. V denním pak zápase o chléb ani nám nenapadne, žeť povinnosti naši pečovat nejen o to co bychom jedli, čím se odděli a jak si pomohli, ale jak život svůj snadno bychom mohli prodloužit.

Jak že život prodloužit?

Ano, k vůli zdraví svému, dokud ho máme, činíme věru pramálo. Ba co více, vždyť my se ani o tolik nestaráme, abychom věděli, co mu škodí, aneb co mu prospívá. Co nám do toho, jsme-li sami zdraví, že v zemi této 500 lidí, od 18 let do 40 zmirá každých 24 hodin souhotinami! Co na tom, že nemoc ta nakažlivá, horší jakéhokoliv moru, co nám do zdravotních opatření, jen když my jsme zdraví. K čemu starati se o takové hlouposti! Není pochyby, že právě v plicích špatným vzduchem ventilovaných, souhotě snáze se usídí, nežli v plicích, jež vyvíčeny jsou v dýchání a následkem soustavného těloeviku zmohutněly. Ale povídej to tak mnohým. Vždyť kdyby nám všem na zdraví vlastním záleželo, všichni bez rozdílu museli bychom býti Sokoly! A povážíme-li jak mohutný musel by býti celek, jehož všichni členové silni by byli tělem i duchem, uznáme doista krásný úkol spolků sokolských, již proto, že pečují především i o zdárnou výchovu mládeže naší, té budoucnosti české větve národní v zemi této. Pochybní, že je, aneb býti může lepší snahy, lepšího účele, jakými honosí se vše sokolská. Každý otec, každá máti, majíce na zřeteli zdraví milých svých, měli by dáti jim příležitost cvičit svaly, cvičit tělo a tak připravit se v zápas životní co nejlépe. V době nynější rozhoduje síla ducha, síla těla, — každá zakrňlost, každá ochablost a nedostatečnost se třeše sama.

Ať hlásí se dnes slabý, nstaraný aneb vyžilý člověk o práci tu či onu, když vedle něho stojí druhý pěkně rostlého těla, muž silných svalů, bystrého oka, hbitého pohybu? Jak dopadne volba zaměstnavatele, muže praktického, netřeba podotýkati. Nuž, a neměli bychom i my být praktičtí? Neměli bychom, taký a jiný příklad na mysli majíce, o to pečovat, aby i těla naše a s nimi duch náš byla vypěstěna k dokonalosti co největší? Zda-liž nebylo by tak na vlastní náš prospěch! Ba co více, jeť známo, že tělesná cvičení soustavná nikdy nezůstala bez blahodárných vlivů na charakter cvičících, a že právě sokolství dalo národu našemu muže celé, nepodajné, vlastence upřímné a občany cností šlechtitných. A kolik zdárných matek poskytly nám řady Sokolek?

A jak by ne! Představte si dívku, sevřenou kletým krunýřem, jež šněrovačkou se zove. Kš hruď je stísněná, játra po pravé straně zatlačena v zad, co zatím v předu nalezá se klín na jiné orgány působící. Plíce nemohou se rozejmouti, žaludek podléhá tlaku, játra sotva pracují a žena, aneb dívka sotva dechu popadaje tančí valčík v bujném plesu. V tom srdce náhle se zachvěje, dívka padá k zemi — omlela. Jiná, bez modní šněrovačky přiskočí, vyhrne rukáv, jež kryl krásný, oblý a pevný sval a jedním rozmachem ruky roztrhne příčinu vlastní nehody — roztrhne šněrovačku. Jaký skytá se tu pohled oku diváka? Hle, zde dvě příští matky české, jedna Sokolka a druhá oběť tak zv. mody.

My tak rádi a tak často smějeme se divochům, jaký že mají to nápad a větší si kroužky do nosů. My divíme se Zulukafru a jeho žeuž, že si nastrkají na silné ruce široké, ale těsné kruhy a bodají se jehlicemi, ano my divíme se Číňanům, že si vtěsňují nohy do zvláštní formy, tak malounké a tak směšné, a sami nepozorujeme, že šněrovačka hyzdí celou hlavní část těla našich žen a dívek. Pro-miňtež laskavě posluhačky, vímť již napřed, že slova má padají asi jako hrách na zeď, avšak nevádi. Podaři-li se získati jednu myšlence naší, jednu jedinou z vás, bude věru dosti, neboť v té pravé chvíli co odhodí šněrovačku a půjde cvičit, prospěla si co budoucí zdravá matka zdravé rodiny, nejen sama sobě, ale i té části společnosti, již zdravým je členem. Nezapomínejme, žeť zdravá společnost zdravé i plodí národy a národy mají své matky, jichž úkol posvátný nelze ani dosti oceniti. Pokud pak týče se šněrovačky, matka v rodině vlivem svým působiti může, tak jako dbá-li o nálezitý tělesný vývin dítek svých, dá jim cvičiti.

Ach tak, chcete věděti, jaký vlastně má vliv cvičení soustavné na tělo a sval? Naše tělo obsahuje mnoho škodných látek, jež neustálou a zvětšenou činností tím spíše se odstraní dají, co zatím svalstvo, pak-li cvičíme soustavně — ne jeden, aneb několik svalů — mohutní a ve tkanivu svém pevnějším se stává. Jsou pak pevnější tím více vydrží, nepodlehá tak snadno nemoci a my tak život v pravém toho slova smyslu si prodloužíme, prodloužití můžeme snadno, dáme-li se k Sokolům a cvičíme.

Fysiologie tělesných cvičení.

Napsal Dr. Fern. Lagrange.

(Dílo počténé cenou akademie věd a akademie lékařství.)

(Pokračování.)

Jest-li theorie Pflügerova přesná a sesiluje-li živ skutečně popudy, jež přivodí do svalu, můžeme se domnívati, že tato mohutnost vyvine se cvičením, jako všechny fysiologické schopnosti ústrojů, které pracují. Hybné živý člověka, jež se oddává tělesným cvičením, stávají se doista schopnějšími k sesilení popudů vůle. Tato schopnost může dosíci někdy po jisté stránce překvapujícího rozmnožení síly, jak se to pozoruje u lidí trainovaných, a toto sesílení umožňovalo by — což nedá se vždy vysvětliti vzrůstem svalové tkáně — prováděti zmírněným úsilím vůle mnohem silnější podráždění hybného vlákna a důsledně mnohem důraznější smrštění.

Čivý mají ze všech tkaní nejprostší strukturu, neb pozorujeme u nich jen jednu základní tkáň, bílou hmotu. Tato hmota skládá se z podlouhlých prvků v podobě dutých vláken anebo trubic, v kterýchž postřehujeme mikroskopem druh vláčenka, jež se jmenuje o s o v ý m v l á k n e m. V místech, ve kterých hybné živý se rozvětvují, osově vlákno se zakončuje terčem, který slove "motorickou ploténkou" a těsně splývá se stěnami obalu posledních svalových fibril; motorická ploténka jest bod, v němž se spojuje živ se svalem. Ji se zřizuje spojení mezi hybným ústrojem a vodičem, jež přináší rozkazy vůle.

III.

Mícha zdá se býti utvořena ze spojení všech trupových a údových živů. Má tvar tlustého, bílého provazce, v němž se zakončují právě tak citné jako hybné živý, a spojuje se s mozkem, jehož jest jakýmsi prodloužením.

Skládá se ze dvou hmot: jedna jest bílá jako tkáň živů, a druhá jest barvy šedé.

Bílá hmota tvoří zevní vrstvy míchy. Má tutěž základní strukturu jako živý a projevuje tytéž vodivé vlastnosti jako tyto ústroje; avšak jsouc utvořena z živních vláken citných jako i hybných, má vlastnosti smíšené: zadní její krajina jest vodičem citných dojmů, kdežto přední její krajina sděluje hybné popudy.

Mícha nehší se bílou svou hmotou nikterak od živů. Přetne-li se na příč, jsou zrušeny pohyby vůle ve všech svalech, jež berou své živý z částí položených pod přetnutím. Štípou-li neb elektrizují-li se naproti tomu přední provazce, vzbuzují se bezvolná smršťování ve svalech, jež jsou zaopatřovány živý z míst drážděných.

Šedá hmota činí z míchy živní ústředí, t. j. ústroj způsobilý nejen k převodu hybného popudu, nýbrž i k samovolnému vzbuzování pohybů ve svalové soustavě; tvořena jest z buněk nepravidelně kulovitých s vláčkovitými výběžky, jimiž se navzájem spojují a jež se připojují též anatomicky a fysiologicky k živním trubicím hybným i citným. Čivová buňka jest nejvyšší prvek v stupnici živoucích tkaní; vyskytne-li se někde v čivové soustavě, můžeme se spolehnouti, že krajina ta jest nadána vlastní mohutností a žádné jiné nepohřešuje.

Vlastní moc míchy prozrazuje se mohutností, že vzbuzuje hybné popudy ve svalech bez přispění mozku a bez rozkazů vůle.

Zvířata s oddátnou hlavou mohou samovolně vykonávati pohyby, jen neporušena-li jest mícha.

Kachna, které právě hlava byla oddáta, mlátí křídly a může vykonati několik kroků.

Štípáme-li paže nebo nohu člověka právě statého, údy tyto ustupují, jako by odpravený cítil útlak na kůži a hleděl se mu vyhnouti.

Všechny tyto pohyby mají podobnost s chtěnými pohyby; a přece jsou bezvědomy a nevolny, jako všechny, jež se vykonávají bez mozkového přispění.

Abychom podali pojem o moci míchy, jež jest omezena na vlastní výkonnost a jedná bez pomoci mozku, nemůžeme to lépe učiniti, než uvedením pokusu, jenž sleduje:

„Utne-li se žábě hlava, zvíře sebou hází a vrtí po nějaký okamžik. Trvala by však dále v stále nehybnosti, kdyby byla umístěna pod zvonek ve vlhkém prostředí a oddálena všeho dráždění. Ale dotkneme-li se její nohy neb kápneme-li na ni kapku octa, žába snaží se utéci a oddáliti příčinu, jež porušila její odpočinek. Potřísíme-li kapkou octa levou nohu, snaží se ji setřiti nohou pravou a naopak.“

Na první pohled vypadá to rozumně, a zdá se, že žába vykonala čin vědomé vůle; sledujeme-li pokus, vidíme přece, že pohyb žáby mozku zbavené není než mechanickou odpovědí na důrazné podráždění a není činem vypočítaným za účelem vyvážnutí z nebezpečí.

„Goltz a Portes vzavše žabu, odřali jí mozek a pak ji ponořili do vody v skleněné nádobě. Dotýkajíce se jí, viděli jak pluje, aby přehla neb i vyskočila z nádoby. Potom zahrřivali zvolna vodu, tak aby dosáhli bez náhlého přechodu velmi vysoké teploty, žába se nehýbala, nesnažila se vyskočiti z nádoby, a konečně byla uvařena, aniž vykonala nějakého činu, který by svědčil, že měla vědomí nebezpečnosti. (Mosso, la Peur. Paris. Felix Alkan.)“

Pohyby žáby hlavy zbavené jsou pohyby zvrátané. Při pohybech zvrátaných vůle nezakrokuje.

Popudem svalového výkonu jest pocit, jenž vzestupuje celou délkou citného čívu až k danému bodu míchy, odkud vychází čiv hybný. Konec citného čívu a začátek hybného čívu stýkají se v téže míšní buňce, odkud třetí čivní vlákno vychází směrem do mozku.

Když se citový dojem na místě, co by měl se ubírat do mozku tímto třetím vzestupujícím vláknem, zastaví v míše, pošle jej tato přeměněná v pohyb směrem k svalu, kam hybný čiv jej přivádí. Dojem se odráží o hybný střed a vrací se k sobě samému, na místo co by pokračoval na své pouti, jako se odráží zvukové vlny hlasu, jež narážejí na zeď vracejí se, by zavdaly vznik ozvěny.

Může se říci, že zvrtný pohyb jest ozvěnou citového dojmu.

Zrušení mozku není nutné, aby se vykonávaly zvrtné pohyby: stačí, aby se mozek neúčastnil svalového výkonu. Proto výkon tento není o b m ý š l e n ý a vykonává se nevědomě, jak se to pozoruje u člověka spícího a i u člověka zaujatého, jenž dle výrazu jak obecného, tak případného má „hlavu jinde“ a nemyslí na to, co koná. Vidáme denně, jak zaujatý člověk kráčeje miji práh svého bytu, kam vstoupiti byl si předsevzal. Říká se, že jest roztržit a že jeho nohy jsou činný automatickými pohyby. Těmto automatickým pohybům chůze se dítě z počátku velmi pracně naučilo, pak stal se výkon jich tak snadný, že mozek nemá na nich podílu. Pociť jaký vyvozuje páda na chodidlo, kdy se na ni klade, způsobuje zvrtným účinkem pohyb druhé nohy, která po řadě se klade před první a tak dále. Tento pravidelný sled pohybů nohou, jež brzy se kladou na zemi, brzy se zvedají se země, může se vykonávati, aniž vůle běže na tom podílu a mozek jest si toho vědom.

Při tělesných cvičeních velká část pohybů může se státi automatickou zvyklostí, a stává se, že při vykonávání jich vůle může se zaměstnávat jinde, aniž se účastní svalové činnosti. Jest to pak mícha sama, jež řídí tyto pohyby mimo všeliké zasahování mozku.

Až budeme mluvit o léčebném užití cvičení, naskytne se nám příležitostně využítovati úhrnných vědomostí, jež jsme vyložili. Vytkneme, jakou to má důležitost pro člověka duševní práci zmoženého, aby hlavně vyhledával automatická cvičení, jež nevymáhají mozkové činnosti.

Mícha může v mnoha případech zastupovati mozek dik své samohybné mohutnosti a sama říditi pohyby velice složité. Ale jest třeba úplně její neporušenosti k výkonům pohybů automatických anebo zvrtných. Vnikne-li se rukověti bodce do páteřní

dutiny žáby hlavy zbavené, zničí se porušením míchy, již nástroj potrhá, úplně její zvrtná mohutnost. Zvíře okamžitě ztrácí všelikou reakční mohutnost vůči dráždícím kožní čivosti, nelze spůsobiti pohybů jeho údů, než přímo-li se dráždí svaly a jich hybné čivy.

IV.

Mozek má tvar oblé massy našedivělé a měkké. Jest složen jako mícha z hmoty bílé a šedé a chová jako ona čivová vlákna a buňky. Ale šedá hmota jest na povrchu, bílá v středu mozku, tedy opáčně od poměru toho v míše. Dále ve vrstvách bílé hmoty nacházejí se důležitá jádra šedé tkaně označující sídla čivních buněk, ohnisek to samostatné výkonnosti v některých středních krajinách ústroje.

V mozku jako v míše bílá hmota jest vodičem pocíťovaných popudů, kdežto mohutnost samovolně vysílá hybné popudy připadá jistým buňkám šedé hmoty.

Šedá hmota mozku může jako táž hmota v míše jeviti vlastní výkonnost zvrtnými účinky. V mozku vznikají hybné a citné čivy a pocíťové dojmy mohou vzbuditi zvrtný pohyb ve svalech, jež jsou zaopatřovány mozkovými čivy. — Tak u zvířete právě statého vzbuzuje kapka octa do oka kápnutá přivírání víček.

Mozek jest tedy jako mícha ústředí zvrtné mohutnosti hybné; ale jest nad to ústředím volné pohyblivosti.

V tom tkví se stanoviska pohybů charakteristika mozku: odejme-li se mozek, mizí s ním veškerý chtěný svalový výkon.

Není potřebí odniti celý mozek, aby bylo zvíře zbaveno mohutnosti projevovali svou vůli vědomými výkony. Stačí zničiti zcela šedou hmotu, neboť v jejím okrsku mají původ chtěné popudy, jichž podstata jest nám dosud neznáma. Podařilo se udržeti na živu psy této části zbavené a mohlo se zjistiti, že všechny jejich pohyby jsou pak reflexní výkony, jež jsou vzbuzovány prostředím, v němž žijí, a jež jsou řízeny zvykem. Nepohybují se více než automatismem.

Mozek, jako mícha a hybné čivy má vlastnost sdělovati mechanické neb elektrické popudy, jichž zakouší. Lze snadno předvídati účinky, jaké vyvodí podráždění čívu na hybné ústroje, poněvadž jest přesně známo, v kterých svalech se čiv rozvětjuje, kdežto často nespasno lze určití účinek hybného podráždění, které působí na mozek. Nezná se vskutku vždy, s kterými svalovými skupinami jsou ve spojení čivná vlákna, jichž se dotýká působnost užitého dráždidla. Odtud pocházejí často neočekávané a někdy podivné výsledky mozkového poranění.

Spatřujeme někdy na lovu, jak poraněná zvířata vykonávají zvláštní pohyby.

Koroptev na př., již brok pronikl jistými krajinami lbi, vzletá na ráz v kolmém směru do veliké výše a padá mrtva.

Měli jsme jednoho dne příležitost pozorovati raněného zajíce, jenž se jal rychle otáčet okolo sebe. Pohyb se vykonával okolo podélné osy těla; t. j. zvíře zdálo se pohybovati okolo myšleného pevného prutu, pronikajícího tělo od hlavy k ohonu. Zdálo se nám, že zajíc snaží se prehnouti a byli jsme překvapeni nemotorností, jaké se chápál, aby vyvázl. Ale ihned byli jsme přesvědčeni, že jeho zvláštní obraty byly zcela bezvolny: byly vyvozeny nepřekonatelným popudem. Zajíc byl střelen brokem do hlavy a tento brok, proniknuv skrze leb, poranil jednu ze stopek mozečku. Nárazem, jež hybná čivní vlákna utrpěla, byly podrážděny všechny svaly, jež s nimi byly ve spojení a tyto svaly ihned se smrštivše způsobily ve zvířeti točivý pohyb, jehož vůle jeho nesdělala.

Jiná poranění mozku mohou spůsobiti rozdílné účinky pohybové ne méně překvapující. Tak píchajíce v některé určité body mozku, docílujeme toho, že se vyvozuje pohyb kruhový, jímž zraněné zvíře se počne otáčet, ale ne okolo sebe, nýbrž opisuje kruh jako kůň v cirkus.

Pohyby tyto nejsou ještě dostatečně vyloženy ve fyziologii, ale dokazují při nejmenším, že podráždění, které jest spůsobeno v jediném, velice lokalizovaném bodě mozku, může vyvolati smršťování v několika svalových skupinách zároveň.

To se děje tím, že veliký počet čivních vláken hybných, které se rozvětují v rozličných svalech, může pro podivné uspořádání anatomické pocházeti z téhož okrsku mozkové hmoty velmi omezeného. Tím spůsobem popud, jenž působí na malý povrch ústroje, může býti současně sdělován mnoha svalovým skupinám

právě tak jako jedinou klapkou může se uvést v činnost zvonění mnoha elektrických zvonků pomocí četných spojení sítí drátů zjednaných.

V roce 1874 M. Ferrier drážďele elektrinou některé mozkové závitky, našel, že se vyvozují pohyby buď očí, buď jazyku anebo šije pokusného zvířete. Nazval hybnými středy ty body mozku, v kterýchž dá se soustřeďovati celá řada živních vláken hybných, jež přísluší svalovým skupinám zcela určitým a někdy velmi rozsáhlým.

Americký lékař Bathlow s pohrdáním lidské osoby, jakého ještě ve Francii nemáme, opakoval na raněném, jehož mozek pro stělnou ránu byl přístupný, pokusy Ferrierovy na psech konané. Mohl zjistiti, že u člověka, právě tak jako u zvířat, jsou hybné středy, zcela ohraničené body v mozku, na nichž závislé jsou pohyby celé jedné krajiny těla.

Toto umístění hybné mohutnosti pro celou svalovou skupinu v obmezeném bodě mozku vysvětluje spojitost, jež sjednocuje některé svaly a nesnadnost, jaká se naskytá, jde-li o to, aby jedny byly činny bez druhých. Vůle na př. nemůže dosáti smrtění výlučně jen jediného svalu natahovače. Poroučí-li, poslouchá celá sdružená skupina. Někdy přece sdružené pohyby jsou v menší spojitosti a může se velmi velkým napjetím vůle a zvláště denním výcvikem postihnouti rozdužení dvou pohybů obvykle sjednocených.

(Pokračování.)

Ze župy Západní.

Místo pro cvičitele.

Tímto obračujeme se k bratrům Sokolům, kteří by si přáli přimontovati místo cvičitele Těl. Jed. Sokol v Plattsmouth, Neb.

Příčina, že touto cestou obračujeme se k hledání cvičitele, jest tato: Ústřední výbor župy Západní pokusil se několikrát vyslati aspoň jednou týdně tamnější jednotě cvičitele, což ale vyžadovalo větší výdaje, než župa mohla snést. Po dobu vysílání cvičitele vždy jednota ta se vzpružila a zkvétala ve všem, neb T. Jed. Sokol Plattsmouth má dosti dobré síly. Avšak po vyslání cvičitele ochabovala jednota tím, že nebyl žádný, který by skutečného a stalého cvičitele nahradil. Získáme-li cvičitele řádného a schopného, zaručíme mu stálou a dobrou práci při dráze B. & M. (Burlington) v jakémkoliv oboru řemeslnickém.

Příhlášky a dotazy nechť zaslány jsou na Těl. Jed. Sok. Plattsmouth. Na zdar!

Za ústřední výbor župy Západní

V. J. Šebek, jed.

DOPISY.

Omaha, Neb., 18. března 1900. — Vzpomínám si dnes, co se naslibovali členové, kdy ještě cvičili jsme v síni najaté, že jak bude náš vlastní stánek hotov, že začnou cvičit; dnes však to jde u nás čím dál tím hůř. Myslil jsem, že to co členové slibovali skutečně myslili, neb hned po otevření síně byla návštěva — nu — radost se podívat, cvičilo se ve třech družstvech a v každém družstvu bylo až přes deset cvičenců. Avšak netrvalo to dlouho. Já myslím, že členové dodržují svůj slib, a ony toho návalu byly příčinou závodů v Crete, Neb.

Hned po závodech mluvilo se, aby požádalo se veřejné cvičení. Skoro se při cvičení několik cvičenců pohádalo s řiditelem divadla, neb chtěli týž den, ač divadlo se nehralo, neb ani jeviště nebylo dohotoveno. Však o veřejném cvičení se do dnes žádný více nezmiňuje. Škoda, — tak dlouho jsme žádného cvičení veřejného nepořádali a tak lehko zapomenout na to, že mohlo být veřejné cvičení pořádko od závodů již několikrát. Na místě toho začali cvičenci ubývat, některý člen dostal se do cvičení škrát, některý škrát a některý se docela od závodů ve cvičení neukázal — a tak je tam dnes velmi smutno.

Dnes máme před dvojími závody — státní v Prague (v Praze, Neb.) a ony v Clevelandu; náš sbor však bude velmi špatně reprezentován na obou, neb jsme to dnes doklepali na celé dva cvičící členy, a nebýt našich žáků a čekatelů, neodbyvalo by se cvičení docela. — Mohli bychom jenom vyslat dva členy na závody, totiž na-

šeho náčelníka br. Fr. S. Fialu a cvičitele žáků br. Jos. R. Fialu. Toť jsou jedni bratři, kteří přináležejí k cvičitelskému odboru a cvičí, ač náš cvičitelský sbor jak se dozvídám sestává z 12 členů. Nevím kdy se bratři cvičenci do cvičení dostaví, však mělo by to být co nejdříve, zdali nechtějí okrášlit se po závodech vyznamenáním prvních od zadního konce. Sbor vyslal též posluchače do kursu, avšak nedostala se mu dosud příležitost okázat, že tam nadarmo nešel. Toť se ví, že máme sem tam nějaký důkaz. Totiž zařídilo se "házení do koše", ale teď už se nehází, neb ta novota trvala asi jen po šest cvičení. Také máme zařízený "Punching bag", ale málo který si toho všimne, a tak to u nás chodí pořád. Kdyby bylo něco nového každý týden, aneb závody každý měsíc, pak bychom si cvičence udrželi; toť dosti dobrý důkaz, že jest málo cvičenců u nás, kteří chodí do cvičení pro své dobro.

Pochvalu zaslouží si skutečně náš náčelník, neb on cvičí vytrvale, za to zaslouží zase dátku podnáčelník, který se ve cvičení již skoro po 3 měsíce ani nenúkal. Náčelník ač již ženatý, nevynechá ni jedno cvičení, když jest mu to možným přijít. (ach, kdyby bylo více takových.) Jiný bratr, který se oženil, od té doby se ve cvičení neukázal, — ale přec — byl celý nadšen jít na závody pořádané Y. M. C. A. Byli tenkrát asi čtyři, kteří chtěli jít, avšak ve cvičení se neukázou.

Začíná nám zase krásné počasí a doufám, že cvičení zase obživne, neb jest též mnohý člen dosti choulstivý a když není pořádek za kamny, tak by možná nastydl. Jest totiž pravda, že bylo někdy tuto zimu dosti studeno v naší síni, však cvičili jsme v studenější, kde nebylo ani žádných kamen. Návštěva žáků jest dobrá a čekatelů též. Žákyně u nás zanikly a Sokolky, ty co se týká cvičení, — spí. Svolaly asi dvakrát cvičení, jednou přišly čtyři, podruhé tři, a tak toho zase nechaly. Plesy však se jim lépe "svolávají", na těch neschází ani jedna a uspořádají zábavu ve čtrnácti dnech jen to fikne.

Náš dramatický odbor také letos drobet dřímá, ale již se zase probouzí. Příčina té liknavosti bylo malé nedorozumění, ale již bude snad zase dobře. Dne 4. března uspořádal s velkým úspěchem představení "Podskalák" a 15. dub. bude pořádat zas představení, avšak br. řiditel dosud taji název kusu, tak nevím zrovna co to bude.

Tak — a teď probereme ještě náš nový odbor, odbor zpěváků. Ten dnes jest ten nejlepší odbor našeho sboru. Zprvu měl také své obtíže, ale teď je snad poněkud překonal. Za minulý rok pořádal (mimo vystoupení při rozličných koncertech) 4 koncerty, jež vždy se velmi líbily. Dne 1. dubna t. r. uspořádá veřejný koncert, který, soudě dle programu, bude skutečně skvělý. Též se bude hned po tomto koncertě cvičit "Prodaná nevěsta", která dnes jest již na cestě z Clevelandu, odkud máme noty zapůjčené. Bude se nám asi mnohý vysmívat, kam se až dereme my "začátečníci", ale přesvědčili jsme se, že stali se oni "začátečníci" hledanými a myslím když si vezmeme čas, že "Prodaná nevěsta" dá se provést. Vždyť to cvičení, co ti "začátečníci" dostali od té doby, co pěvecký odbor existuje, také za něco stojí, a dnes máme ucházející, ano již velmi dobré zpěvacké síly.

Sbor náš čítá 108 členů a pořádek jest jich více navržených, tak přec celkově sbor pokračuje dosti dobře. Plesy, divadla a koncerty se vyplácí a žádný strach nemáme, že svůj stánek ztratíme.

Pro první dopis od nově zvoleného dopisovatele myslím, že toto postačí a přeji sobě bych lépe mohl (podruhé) psát o našich cvičencích. Mám doma obraz cvičících členů, na kterém jest 23 bujarých a mladých členů, jen jediný z nich jest odcestovalý. Bratři, jest to ten poslední, co jsme se dali vzít; podívejte se na něj a vzpomeňte sobě na dobu, kdy všichni jste do cvičení chodili, jak tam tenkrát veselo bylo a — přijďte do cvičení opět!

Na zdar! Boh. W. Bartoš,
dopisovatel.

East Islip, L. I., dne 2. dubna 1900. — Slíbil jsem, že budu psát více podruhé, jak se dramatický odbor tuží, pak jak se tužíme ve cvičení. Tak se tedy pochlubím, ale mnoho toho asi nebude, musím dát pozor.

Naši sebráli několik solových výstupů a nyní jsou — ano jsou za kulisami, a více se neukazují. Jest to sice těžké mezi námi vybrat jich několik k umění takovému, leč každý musí těžce svůj

chléb vydělávat a to se pak špatně pracuje hlavou. Nyní přestanou se divadla hrát a tak až přijde čas, k něčemu se odhodláme.

Nyní o těloeviku. Jak cvičíme? To je činnost velká. Považte jen! Máme uděláno, kdo nenavštíví cvičení 4krát za měsíc, zaplatí pokutu 10c. a tu pokutu za únor neplatil — jen jeden a to byl náčelník. Ovšem byl jsem v tom též já, který pokutu platil, ale mně není možno všední den cvičení navštívit, neb musím v noci dělat. Zbývá mi pouze neděle a to se jich málo sejde. Snad bratři chodí do kostela. Mnozí vůbec ani cvičení nenavštíví, takový Sokol by se mohl zastydět. Proč se dávají k Sokolu? Snad k vůli zábavám? Jest to smutné. V paměti mám každý, že cvičení v těloeviku jest první věcí sokolskou. O tom již dosti.

S chloubou mohou psát o začátcích, jak pilně chodí do cvičení a dobře se učí. Též i žáci začínají zas chodit cvičit, tak že jich bude celkem asi 25. Za to volám br. Kutovi srdečně na zdar! On si uznání zaslouhuje, neb musí těžce pracovat a přece cvičí žáky a začky 2krát týdně. Též členy cvičí, — Sokolky však ochably, nějak se jim znechutilo cvičení, snad si berou příklad z nás.

Nyní nás br. Kuta připravuje na veřejné cvičení, též začky a žáky, na den 13. května. Jak se vydaří, budu psát v příštím dopise.

Dne 26. února jsme pořádali maskarní ples, který se nám vydařil, máme toho však zapotřebí, neb jsme neustále ve finanční tísní. Se srdečným pozdravem Na zdar!

Jos. Volavka, dop.

New York, 2. dubna 1900. — Jest již na čase, abych bratry seznámil trochu s našimi stanovami, neboť vím, že jest jich většina, že stanovy ani nečetli a někteří ani jich nemají, ačkoli je mohou kdykoli od hosp. správce obdržeti. Tedy: Jednota naše jako snad každá jiná jednota, sestává ze členů činných a přispívajících; činnými členy jsou a) členové ti, kteří skutečně činnými jsou, buď ve cvičení, ve zpěvu, v dram. sboru a ve stálých výborech, praporečníci, trubači atd. b) činnými členy jsou také ti, kteří sice něčeho nedělají, (vlastně nic dělají), však za to platí. Platy jsou dle stanov rozděleny následovně: Členové skutečně činní platí 30 ctů. měsíčních příspěvků a nenavštívili-li jedno pořadové cvičení v měsíci, platí 40c. příspěvků, tedy o 10c. více. Členové, kteří si za činnost platí, ale činnými nejsou, mají 50c. a nenavštívili-li jedno pořadové cvičení za měsíc, platí 60 ctů. měsíčních příspěvků. Z toho jest vidno, že členové mohou si sami svoje platy snížit když chtějí, neb pořadová cvičení konají se vždy v neděli kolem půl jednácté dopoledne a v činnosti jinde jako ve cvičení neb ve zpěvu a v dramatece jim také žádný nepřekážá, tak že mohou platit o 60 až 70c. čtvrtletně méně než platí. Jen chtějí! Ale právě to chtějí je tím kamenem úrazu u nás, a pak když jest toho mnoho k placení, odnese to účetní, že toho moc naškrábal anebo že je "ňáká mejlka." Tito členové činní i ti domněle činní mají stejné výhody, totiž \$200 v úmrtí a \$200 podpory v nemoci, ve lhůtách stanovami vyznačených. Tedy člen, který jest nečinný, ale za činnost si platí, navštíví-li za čtvrt roku 3 pořadová cvičení, platí \$1.50 pravidelných příspěvků, 50c. úmrtních příspěvků a 20c. příspěvků Nár. J. Sok. za čtvrt roku, to jest dohromady \$2.20. Mám za to, že to mnoho platu není, pak-li že Sokol ví, že také má aspoň pořadové cvičení navštívit, a že podpora u Jednoty Sokolské má a musí býti účelem vedlejším, ne však účelem hlavním. Který "také" Sokol myslí, že za méně platu dostane větší výhody u spolků jiných, pak jest jistě sám proti sobě, že platí ku sboru sokolskému veliké peníze, když jest Sokolem jen k vůli podpoře. Členové, kteří bydlí mimo ostrov Manhattan, platí mimo výše udaný plat ještě 50 ctů. čtvrtletně (\$2 ročně) za to, že nejsou ku pohřbům, pořadovým a do schůzí povolávání a nejsou tudíž také za nic pokutováni. Že toto čtvrtletí bylo platu více, jest vinna vstupenka do Šibřinek, ačkoli každý Sokol musel vědět, že ji obdržel a že ji platit musí, a každý se také o ni hlásil, tak že jsem si myslel, že ji bude každý s takovou chutí platit, jako ji bral. Jednota dává členům takové výhody, aby pokutováni nebyli, a není to nic platné, a proto každý, kdo k nám přistupuje, měl by být dobře se stanovami našimi seznámen a pak k plnění těchto každým zákonitým způsobem donucen. Vždyť jednotu ku plnění její povinnosti oproti členům by každý hleděl donutit. Však každý člen ví, jaké výhody jednota poskytuje, o svých povinnostech však vědět nechce a neví.

Mohl bych toho ještě mnoho napsati o té naší činnosti, však pomlčím raději, neboť vím, že to platné nic není, členy k větší práci na poli sokolském nepohnu, protože bratři myslí, že spolky podporující a sokolské jest jedno a totéž. Máme ještě členy přispívající, ti však nemají žádných povinností, k podpoře v úmrtí a v nemoci oprávnění nejsou, cvičiti i výbory zastávají však mohou a platí 25c. měsíčních příspěvků.

Na boží hod velikonoční hraje dram. sbor "České Amazonky"; jest to poslední hra v této sezóně a proto ti, již na sezonní lístky ani jednou v divadle nebyli, mohli by jich aspoň tentokrát použiti. V neděli 29. dubna bude veřejné cvičení; dle příprav lze očekávati, že to bude jedno z nejpěknějších veřejných cvičení námi pořádaných. "České Amazonky" i veřejné cvičení budou odpoledne.

Na zdar!

A. Bohdanecký.

Baltimore, dne 3. dubna 1900. — Na stálé stesky a nařikání cvičitelského sboru, že členové nemají kde cvičit, že v dolní cvičirně nelze cvičit a sál že není vždy pro cvičení prázdný, projevil jsem veřejně v Sokole Am. minulý rok svůj náhled, aby si jednota naše svou vlastní síň postavila. Náhled ten našel mezi Sokoly ohlasu a sbor přijal myšlenku postavení síně za svou. Zvolen rozpočtový výbor a v roční schůzi výbor stavební, jemuž dána moc, aby v zájmu věci té pracoval, a zároveň povolena polovice sborového jmění (\$700). Stavební výbor se ujal svěřené mu práce horlivě, všechny záznamy a vůbec celou svou činnost vždy ve sborové schůzi oznamoval, kdež vše bez odporu přijato bylo, až když dospěl k prvnímu činu, totiž zakoupení pozemku, tu naraženo na první odpor, totiž na kroužek odpůrců myšlenky té, ať již z jakékoliv pohnutky.

Nepřátelé ti vědouce, co znamená koupiti pozemek za nejlepší od stav. výb. uznaný, vytasili se skoro po 3měsíční neunavné práci výboru s návrhem, aby sbor koupil Bohemii, kde nyní jest. Věděli dobře, že za \$12.000, které majitel br. V. J. Šimek žádá, a se všemi stávajícími pochybnými okolnostmi, naše jednota Bohemii koupiti nemůže a protož, dle mého náhledu, nejednalo se jim o zakoupení Bohemie a zbavení konkurenta, tak jako o rozbití stav. výb. a vůbec snad celé projektované síně a aby jednota naše zůstala tam, kam za 28 roků svého trvání dospěla. K dosažení svého nesokolského účelu použili každého možného prostředku, i veřejné časopisy získali ku oslabení důvěry v náš podnik mezi českoamerickými sbory.

Aby se všem podobným útokům přítrž učinila, rozhodnuto v poslední čtvrtletní schůzi svolat mimořádnou schůzi, v níž se mělo rozhodnout, zdali se má koupiti Bohemie aneb stavěti síň nová.

Sbor náš podporován jsa většinou české veřejnosti v místě, po prudkém debatování přes dvě hodiny trvajícím, v řečené schůzi rozhodl 66 hlasy vyjma br. starosty a jednoho bratra, jenž prohlásil, že hlasuje s většinou, proti 22 hlasům, postavit novou síň, čímž dokázáno, že chce být samostatným, že nechce být ovládnut a voděn, jak si někteří bratři, tak zvaní předáci, přejí. Konečně jednota naše docílila toho, pro co již dlouhá léta a několikrát pracovala, ale vždy hned v zárodku od samotných Sokolů buď ze zisku neb pro dobré oko každá snaha zmařena byla, nyní však na konec dokázáno, že spravedlnost zvítězila.

Ještě podotýkám, že stavební výbor zajistil pozemek u výměru 60x104 st. za cenu \$5.000 pro naši budoucí Sokolovnu, a nyní se snaží co největší obnos na akcie sehnati, aby se nemusel na pozemek v celku mnoho dlužit.

Tolik jsem chtěl asi vysvětliti našim sokolským sborům, které se o naši jednotu zajímají, v jakém postavení se nalézáme.

Dne 21. února pořádán jednotou naší jako každoročně maskarní ples, jenž se hmotně dosti dobře vydařil, a též dlužno poznamenati, že při letošním plesu manželky Sokolů kuchyni řídily, a sice pi. B. Stichová a pi. Ant. Pokorná, začež jim budiž vysloven dík. Ani na sbírkách ve prospěch Sokolovny nescházelo; pi. A. Mynářová odevzdala \$1.63 co čistý výtěžek z prodeje drobností v řečený účel a sestra Sokolka Anežka Klimentova z prodeje květin \$2, což stav. výb. s díky přijal.

Dne 2. t. m. pořádáno divadelní představení "Paní tehýně", však za nevelkého účastenství, ježto se u nás pořádají divadla příliš na kvap, tak že to není možno ani řádně publikovat.

Na zdar!

S. Stiegler, dopisovatel.

V St. Louisu, dne 4. dubna 1900. — Dříve než přikročím k další práci, musím nechat vědět, že sbor náš zakoupil pozemek, kde se naše tělocvična rozkládá, za částku devět tisíc dolarů. Jelikož ještě není sbor náš venku z dluhů, které jsme byli nuceni přidělat po době cyklu, usneslo se členstvo uzavřít starý výpomocný odbor a založit nový, což se také stalo. Členové si ukládají každý týden 25c. na jeden dílec a z těch peněz uplácí se splátky, které pláceny býti musí, takže když budeme tak bratrsky pracovat pospolu, za nějaký rok budeme dlužni sami sobě a veškeré úroky zase jenom mezi našim členstvem zůstanou.

Dne 18. března uspořádána sborem po delší přestávce opět přednáška. Proslov Sokola K. Milčice byl o účelu přednášek a mravní stránce lidové, se zřetelem k výchování našeho dělnictva a k výchování třídy tak zvaných kapitalistů. Úsudek vlády anglické vůči malému národu (Boerů) a jejich hrabivosti. Dále se přimlouval, by Sokolové pracovali se stranou pravdy, neb pravda zvítězí, a to jest naše dělnictvo. Hlavní řečník, pan Tom. Běl, promluvil o českém národním životě v St. Louisu. Mluvil hlavně se zřetelem k výchově naší mládeže, aby naši národnosti zachována byla; ku konci své řeči učinil též zmínku o článku zasláném ze Cedar Rapids do anglického časopisu v Topeka, Kans., který vydáván byl týden reverendem Sheldonem. Správně podotknul řečník, že právě náboženské třenicí a války to byly, které národ náš v nejhlubší porobu uvrhly. Pravil, kdyby pan Sheldon tolik ohledu a spravedlnosti měl vůči národu jemu cizimu, přečetl by si aspoň dějiny jeho a pátral po příčinách toho, proč hlásí se část Čechoslovánů v této zemi ku straně svobodomyšlné, a nalezná je, zastyděti by se musel, že vůbec onen článek uveřejniti dal. Řeč p. Běla byla souhlasem provázena. Pro příště by bylo žádoucí, by členové sboru sami se hleděli co možná nejvíce přednášky účastniti a býti tak příkladem ostatnímu obecnstvu. Posledně měla býti návštěva trochu větší.

Dne 25. března sbor pořádal veřejné cvičení, o kterémž jsme měli mezi sebou milé hosty ze Cedar Rapids, doktory Jičínského a Zahořáka, kteří též schůzi sboru v pondělí na to navštívili a na vyzvání bratra starosty přednesl též každý z nich kratší řeč, od srdce k srdci, žertem i do pravdy ve prospěch sboru. Řeči jejich zdravým rozumem kořeněny byly a zajisté dobře míněny; slova jejich bratrům našim v paměti utkví.

Málem bych zapomněl na cvičení. Proslov měl A. Tesař, cvičitel, "o významu tělocviku pro mládež i dospělého." Dovolím si podotknouti, že onen proslov patřil starostovi sboru, jelikož se ale nedostavil, nucen byl cvičitel úlohu tu sám na sebe vzíti. Nechej uváděti řeč pro rozsáhlost dopisů, jenom podotknou, že naši otcové velmi málo dbají o blaho svých dětí. Je to lhostejnost? Či snad ta nešťastná spoušť? Bratři Sokolové, od srdce k srdci: Proč se nazýváme Sokoly? Pouze pro jméno? Neb stejnost? Myslím, že obojí nám ničeho nepomáhá, zdali neplníme zásady vytknuté Fugnerem a Tyršem a zdali už jsme tak lhostejní, aspoň se dostavme k věcem, které jsou sborem pořádaný za naším cílem a to jest tělocvik a pořádání přednášek. Ukažme širšímu obecnstvu, že jsme praví otcové, praví synové národa vzdělaného. 2. Dále bylo cvičení s obručkami, žací a žacky od 6 do 10 roků. 3. Cvičení prostná, 120 žáků a žacek. Při těchto cvičích byl veliký potlesk mezi zastávkami. Dále byla skupinová cvičení na koni na šif čekanci, pak skok do výše žací I., II. a III. třídy, dále cvičení kroková s tamburínami, Sokolky a velké žacky. Tu opět bylo velké nadšení mezi obecnstvem. 7. bylo cvičení s "paraplíčky", žacky I., II. a III. třídy. Ku konci cvičení na bradlech a skupiny provedli Sokolové. Myslím, že každý byl uspokojen s naší prací, ale nepravím s naší, nýbrž našeho cvičitele A. Tesaře, neb děvčata ve všech cvičeních si velmi krásně počínala. Tak to patří! Jenom ku předu! — Na zdar!

Václav Fouček, dopisovatel.

V Clevelandu, O., 4. dubna 1900. Přišlo jaro, ten krásný a povzbuzující čas, pln nadějí, v němž vše, ať živé či neživé vstupuje do nového života po zimním odpočinku. Slunko jarní svým teplem probuzuje celou přírodu z blahodárného spánku zimního ku letnímu žití, by poskytlo člověčenstvu plody své.

O káž by i toto nové jaro vlilo silný a čilý život do mohatného stromu sokolského, by ratolesti všechny přinesly hojné ovoce, hodné sama sebe.

Jest podvečer; přišel jsem z práce a po chutné večeři jako vždy přicházely na mne dřimoty, jimž jsem se bránil, vzpomínaje na nějaké dobré myšlenky pro můj dopis. Co tak přemýšlím ve stavu, jež zoveme sněním, zapomenul jsem se a —

Jest 19. srpen; přišel jsem domů z denní lopoty a první co jsem spatřil, byl zdejší "Press", v němž bylo oznámeno, že zítřejškem započnou závody "Sokolů česko-amer.", k nimž sešli se zástupci i cizozemních spolků tělocvičných. Odložil jsem pracovní šaty k týdennímu odpočinku a druhý den na to, v sobotu, výbor uvitací všech třech zdejších sborů odebral se na nádraží uvítati příjezdi účastníky; k výboru onomu připojil se velký počet zámožných a uvědomělých zdejších Čechů, kteří všechny příjezdi mezi sebou rozebírali, tak že výbor ubytovací byl bez práce. Druhý den na to, v neděli, byl Cleveland oděn ve sváteční roucho, neboť všechny spolky české se Sokoly uspořádali skvělý průvod městem, v němž se vyjímaly krásně allegorické vozy, vypravené nákladem všech spolků. Tak plynuly dny v radostném a vlasteneckém nadšení až přišly závody, v nichž Sokol Čech byl důstojně zastoupen; ve vyšším oddělení jednou, v nižším odděl. dvěma četami, a mimo to další četou veteránů, v nichž spatřil jsem známé tváře, jako: F. Sluka, F. Pták, M. Vlk, K. Rybák a j.

Co se týče cen ná závody, byly mimo obvyklých cen též i ceny následující: Cena pro čet, jež provede nejlepší hru, cena pro Sokola, jenž přednese nejlepší věcnou uvitací řeč při zahájení závodů; (ovšem dříve před soudci.) Dále cena nejlepšímu a nejpilnějšimu dopisovateli do Sok. Am. a více pod. cen. Měl jsem obdržeti cenu jako dopisovatel, pěkné psací náčiní, když v tom jeden Sokol (zapomněl jsem již jeho tvář) vyvalal a pravil, že v dopisech mých schází několik čárek; to mne tak poděšilo, že jsem vyskočil a —

Protrám si oči a vidím, že jsem spal celou půlhodinu, zapomena na svůj dopis, a poněvadž jest již dnes 4. apríle, nezbyvalo mně nic jiného než svůj sen napsati, neb více času na přemýšlení nebylo.

Jest v tom ale trochu idealismu a to se nevyplácí pro chudého člověka býti nějakým "istou." Jsi-li idealistou, říkají ti blázen, jsi-li socialistou, udělají z tebe anarchistu atd., jsi-li však bohat a dřeš svého bližního, tedy jsi váženým a mocným "istou." Když je mezi těmi "isty" v skutečném životě taký rozdíl, měli by i za slovem kapital — psáti něco jiného než —ista.

Leč nyní dosti již, i raději provolávám všem br. Sokolům "Na zdar!"
Ant. Jedlička.

* K mezinárodnímu sjezdu pro výchovu tělesnou, jenž se má roku letošního v Paříži pořádati, navrženy byly královskou společností šifitelů školního tělocviku v Belgii tyto další předměty k rokování: Filosofie: Vzájemné vztahy činnosti tělesných, duševních a mravních u člověka. Faktický význam a důležitost výchovy tělesné vzhledem k individu a vzhledem k celku společnosti lidské. Jak dlužno pojímati výchovu tělesnou vzhledem k součinnosti její k zdokonalení duševních schopností člověka. — Ž i v o t o p i s : 1. Věcný význam působnosti systému nervového a svalového při vzbuzování a projevoování energie. 2. Smysl svalový a jeho působení při utváření ducha. Působnost výchovy rytmu svalového a souřadění pohybů na vzbuzování a vývoj myšlenek. 3. Působnost dědičnosti, prostředí (různých činitelů) na život. Ménlivost funkcí individua na základě připodobňování. Podmínky, jimž musí odpovídati cvičení, mají-li míti blahodárné účinky nahoře zmíněné a zvláště i vzhledem k všeobecným činnostem ústrojným. Vady zděděné, nemoci duševní, děti zakrnělé a abnormální. Úkol výchovy tělesné a způsobové užití. 5. Účinek a podmínky cvičení tělesného vzhledem k povšechné výchově a k duševní výchově hluchoněmých a slepých. — T e c h n i k a : 1. Hodnota mechanická či výtěžek práce svalové. Důležitost specialisace práce, rytmu svalové, tužení, zdravotních podmínek, za nichž práce se koná vzhledem k výtěžku práce. — 2. Únava. Její vznik. Účinek trvání pohybů, působnost, rychlost, intenzity stahování svalů, komplexity práce a tužení, přepracování fyzické a duševní. P a e d a g o g i e : Proces vývoje mozku u dítěte. Program studií. Umístění fyzického cvičení. Druhy cvičení, metoda vyučování.

Příjem a vydání N. J. S. za měsíc březen 1900.

Příjem:		
Březen 6.	Sokol Cleveland, O., za IV. '99	16.10
	Předpl. na Sok. Amer.	.50
	" " " z Vidně	.99
	" " " z Rakouska	.50
" 7.	TJS z Linwood, Neb., za I. 1900	1.80
" 10.	Za 2 stencil papíry pro župní výbor	.10
" 17.	TJS ve Schuyler, Neb., za I. 1900	13.00
" 21.	Sokol Slávský v Chic. za jednu těl. knížku	.02
" 27.	TJS Karel Jonáš v Abie, Neb., za I. 1900	5.40
	" " " br. Jos. Ma-	
	rušák za rozličné knihy	.77
	Čas. Sok. Amerického	.78
" 31.	TJS Vlast, Chicago, bez čtvrtletní zprávy	14.90
	TJS Karel Jonáš, Wilson, Kans., za I. 1900	5.70
	Od br. Jelínka, knihovníka TJS Sokol Phila.	
	na jeden památník TJS v N. Y.	1.00
		\$61.56
	Hotovost z min. měsíce	1246.79

Úhrnem \$1308.35

Vydání:

Březen 6.	Za vypracování diplomu pro TJS Hvězda	
	Západu	50
" 9.	Za 14 knížek na adresáře pro jednatele	1.30
" 31.	Za 3000 výt. Sok. Am. za břez. a poštovné	85.85
	Pořadatel Sok. Am. za březen	20.00

Úhrnem \$107.65

Příjem \$1,308.35

Vydání 107.65

Hotovost	\$1,200.70 a sice fond pro příští běh cvič.	42.85
Fond pro příští sjezd v Milwaukee		75.90
U. S. bondy v kupní ceně		339.00
Hotovost skutečná		742.95

\$1,200.70

Jan Černý, jednatel.

Zpráva výb. majetku T. J. Sokol v St. Louis, Mo., za rok 1899,

počínající 1. ledna, končící 31. prosince

Příjem ve schůzích sboru:

Měsíční příspěvky členů	\$541.95
Vkladné nových členů	26.50
Výtěžek ze zábav	178.11
Splacená půjčka	25.00
Od N. Jed. Sokolské	50.00
Různé příjmy	15.20
Od správního výboru síně	200.00

Úhrnem \$1036.76

Zbytek z roku '98 13.70

Příjem v celku 1050.46

Vydání 1012.25

Za pokladníkem 38.21

Příjem ve schůzích správního výb. síně.

Dle zpráv jednatele	3569.40
Vypůjčeno na noty	2498.00
Od výstavního výboru	600.00
Různé příjmy	71.60

Úhrnem 6739.00

Zbytek z roku 1898 516.21

Příjem v celku 7255.21

Vydání 6389.35

Za pokladníkem 865.86

Vydání ve schůzích sboru:

Cvičitelé tělocviku	\$540.00
Cvičitelé zpěvu	94.00
Na čes. svob. školu	12.00
Služné a vydání úředníků	37.70
Povinnosti k N. Jed. Sok	134.20
Na přednášky	16.00
Nové knihy a zpěvy	65.85
Náčiní	9.05
Schodek ze zábav	9.35
Různé vydání	94.10

Úhrnem 1012.25

Výdej ve schůzích sprav. výb. síně:

Služné jednatele	120.00
Vydání dle zpráv jednatele	697.60
Elektrické světlo	780.95
Plyn	79.40
Služné a výdej úředníků	52.80
Různé opravy	201.60
Nové práce	1007.24
Nájem z pozemku	360.00
Voda (daň)	56.—
Úroky z dluhu	266.75
Uhlí	219.18
Splaceno na dluh	2225.—
Dáno T. J. Sokol	200.—
Za T. J. Sokol splacena půjčka	50.—
Různé vydání	82.83

Úhrnem \$6389.35

Výkaz majetku:

Tělocvična se vším zařízením	\$14500.—
Tělocvičné nářadí	60.—
Knihovna	400.—
Divadelní šatna	400.—
Rozličný majetek, zahrnující dvě piana	600.—
Záruka u plynové společnosti	40.—
Drobné věci	100.—

Úhrnem 16640.—

Dluh na tělocvičně:

Celkem jest vypůjčeno na síň	5813.—
Na hotovosti a půjčeno jest	1295.86
Jest skutečný dluh na síni ku konci r. 1899	\$4517.14

Fr. Vrána, starosta.	Ferd. Srnka,	} výbor majetku.
Jan Dvořák, taj.	P. Piřba,	
	Ant. Pešout,	

Fin. zpráva ze Sokolovny jed. newyorské od 1. ledna do 31. prosince 1899.

Účet ze správy Sokolovny:

Má dáti:		Dal:	
Na účet z mezd	\$4,033.79	Na účet z náj. závdav.	642.05
" z kuchyně	2,015.87	" z kulečnicků	395.04
" z drob. výdajů	404.29	" z hostinské ži-	
" topivo a světlo	1,777.44	vnosti	\$14,641.74
" zboží v zásobě	35.22		
" růz. ob. výdajů	1,412.47		
" z pojištění	186.61		
" z daní	888.30		
" umořovací:			
ze stavby	1,511.48		
z kulečnicků	50.00		
z nářadí	503.52		
Na účet ze ztráty a zi-			
sku	2,859.84		
	\$15,678.83		\$15,678.83

Účet ze ztráty a zisku:

Má dati:			Dal:
Na účet z úroků:		Na účet ze správy So-	
4 proc. a 5 pr. z dlu-		kolovny	2,859.84
hů	2,186.19	Na účet ze rozvažní ..	408.70
4 proc. členské po-			
kladně	185.25		
4 proc. na základní			
účet... ..	897.10		
	3,268.54		\$3,268.54

Účet rozvažní:

Má dáti:		Dal:	
Na účet z pozemků a budovy	\$75,574.08	Na účet ze správy Sokolovny	1,557.42
Na účet z pojištění	106.42	Na účet maj. 4 proc. dluhopisů	2,559.21
„ z kulečnicků ...	250.00	Na úč. maj. 5 pr. dluhop.	15,923.64
„ spoř. výb.	44.50	„ z kolk. vkladů ..	12,009.00
„ z nářadí	10,070.38	„ 5 pr. reg. bon.	24,497.50
„ pokladniční ..	2,574.57	„ členské pokl.	4,743.70
„ z daní	9.20	„ umořovací ...	5,103.63
„ ze zboží v zás.	742.11	„ základní	24,536.86
„ ze správy Sokolovny	1,151.00		
„ ze ztráty a zisku	408.70		
	90,930.96		90,930.96

L. C. Frank, starosta. Tom. W. Prach, star. dův. Jos. L. Jedlička, účetní.
Fin. výbor: Jan Černý, Jos. Říha, Karel Fayer, Jos. Kraupner a Jos. Nový.

Zvláštní vyhláška.

Tímto jsou všechny jednoty vyzvány, by si pořídily a v dobrém pořádku udržovaly zvláštní seznam kněh, které jsou jim výkonným výborem zasílány. Přesvědčili jsme se, že knihy tyto u mnohých jednot se ztrácejí, k čemuž podán veřejně důkaz v minulém čísle t. l. jistým členem jednoty Budivoj z Detroit. Jednotě této, jako všem jiným, v N. J. S. sdruženým, zasláno bylo výkonným výborem již mnoho tělocvičných kněh a přece žádných nemá. Poříd'te si seznam a zvolte knihovníka, který by knihy půjčoval a vrácení jich v nutném případě vymahal.

Připravujte se k hlavním závodům! Jména všech závodníků musí býti výkonnému výboru do 7. května oznámena.

Která jednotka neb župa přála by si vyslati na vlastní výlohy závodníky k hlavním závodům německých turnerů do Filadelfie 20.—23. června t. r., může tak učiniti, neboť členové N. J. S. budou k závodům těmto připuštěni. Nutno jen přihlásiti se u výk. výb. o pověřující listiny a u tělocvičného výboru o pravidla závodní.

Na zdar!

Za výk. výb. N. J. S.

M. Grabenstein, taj.

Zápisy o schůzích výkonného výboru N. J. S.

New York, dne 2. dubna 1900. — Schůzi zahájil starosta, Al. Wokal. Nепfitomen br. Fr. Vozáb, který byl omluven a br. Jos. Brodil, který se později dostavil.

Zápis o poslední schůzi po přečtení přijat s opravou, že jednotka Podlipný a ne Budivoj zaslala zprávu.

Dopisy:

Východní župa zaslala zprávu potvrzenou vrchním náčelníkem, jež přijata, ale odevzdána bývalému vrchnímu náčelníku ku prozkoumání.

Totéž se stalo se zprávou župy Střední.

Jednotka ze Schenectady zaslala stanovy, které byly odevzdány ku prohlédnutí výboru, v němž jsou tentokrát bratři Josef Brodil, Ant. Jahoda a Jos. Kadlec.

St. Louiská jednotka žádá záslužní listinu pro br. Josefa Boubka, který jest členem jednoty od 12. března 1880. Žádosti bylo vyhověno.

Wilsonská jednotka zaslala zprávu za první čtvrtletí a \$5.70.

Morrisanská jednotka taktéž a \$3.20.

Tyrš z Chicaga zaslal pouze zprávu za I. čtvrtletí.

Vlast z Chicaga zaslal bez zprávy \$14.90.

Jednotka z Abie zaslala zprávu a \$5.40 a žádá rozličné knihy a časopis Sokol a zaslal \$1.55.

Jednotka Cleveland zaslala zprávu za poslední čtvrtletí m. r. a \$16.10.

Sokol Slávský z Chicaga zaslal za knížku 2c.

První Slovenský Sokol z Chicaga zaslal na knihy \$1.

Knihovnik jednoty philadelphické zaslal \$1 na památník.

Long islandská jednotka žádá knihy. Budou jí zaslány, až dojde zásylka.

Jan Berger podává stížnost proti TJS Karel Jonáš, že byl vyloučen bez příčiny. Nařizeno tajemníku, by dopsal shora uvedené jednotě a shledal příčiny, proč byl Sok. J. Berger vyloučen.

Župa Západní zaslala jména soudečů.

Měsíční zpráva jednatele po přečtení přijata.

Usneseno výkonným výborem NJS, že na příště nebude žádná zpráva přijata, která nebude župním a vrchním náčelníkem potvrzena.

Následující účty byly k vyplacení odkázány: br. jednatelem \$1.30 za knížky na adresáře, br. tiskaři a výpravčímu za Sok. Am. za měsíc březen \$85.85, br. pořadateli za březen \$20.

Br. A Wokal navrhuje dodatek ku stanovám, týkající se závodů. Tentýž v dnešní schůzi se přijímá a usneseno zaslati jej všem jednotám k odhlasování.

Br. Jos. Kadlec navrhuje, by se připojilo do stanov k Hlavě I. písmena c) po slovech dvacet let "a občanem Spojených Států Severo-amerických jest."

Usneseno, by se počítalo deset měsíců za rok pro jednoty, jež vydrží tělocvičnou školu po ditky.

Na to schůze skončena.

M. Grabenstein, taj.

* Výprava do Francie zmařena. Podivnou přinášíme dnes zprávu, neuvěřitelnou a přec pravdivou. Francouzský sjezd gymnastů, k němuž i my jsme konali pilné přípravy, obmezen pouze na francouzské spolky tělocvičné. Podnikatelstvo výstavní totiž zabezpečilo sjezdu podporu 100,000 franků jen s tou podmínkou, že to buď slavnost mezinárodní, ke kteréž by všechny národnosti zvány byly, aneb jen pouze francouzská. Sjezd Unie nechť se k slavnosti zváti též na př. Němce, usnesl se vypraviti slavnost pouze pro francouzské gymnasty, následkem čehož jiné národnosti zvány nebudou. Výstavní podnikatelstvo chystá samo závody o mezinárodní přebornictví v tělocviku ve dnech 29. a 30. července, však tu jde o podnik sportovní, ke kterému zajisté spolky tělocvičné se nepropůjčí. Tím zmařeny tak mnohé krásné sny našich boreů!

"Sok." pražs.

Členové noví a vyloučení.

— Ze sboru Sokol "Cleveland" odstoupil Fr. Hanuš. Zemřel Josef Plantner. S odstupní listinou nazpět přijat Jan Povejšil. Na zdar! Frank Skala, jed.

— Ze Sokola "Chicago" vyloučen dne 7. března pro poškození zájmů svého sboru Frant. Beneš. F. Štengl, taj. V. Červenka, star.

— Z T. J. Sok. East Islip odstoupili: Eduard Bártík a Josef Konšelík. Vyloučen pro neplacení Václav Trhlik. Přiját za člena Fr. Červenka. Na zdar! Josef Kuta, taj.

— Do T. J. S. Tábor v Chicagu přijati Fr. Michalec a Fr. Kratochvil. Fr. Hercinger, taj.

— T. J. Sok. Crete, Neb., vyloučila V. A. Souhradu, nyní v Omaze bydliho, pro neplacení. Mat. Kuncl, taj.

— Ve schůzi T. J. S. New York dne 26. března přijmuti byli následující pánové: Za přispívajícího p. Rudolf Jonáš; za činné členy pánové: Jos. Linhart, Jos. Skalník, Karel Votava a od Sok. pařížského p. Václ. Coufal. Vyloučení vesměs pro neplacení: Stanislav Franc, Will. Potůček, Václ. Voborník. Členství se vzdal Václav Adamec II. Navržen jest Fr. Chalupa. — Za T. J. S. v New Yorku Al. Bohdanecký, nyní v č. 408 E. 73. ul.

ADRESÁŘ NÁRODNÍ JEDNOTY SOKOLSKÉ VE SPOJ. STÁTECH.

ÝKONNÝ VÝBOR NÁRODNÍ JEDNOTY SOK. V NEW YORKU:

Schůze každé 1. pondělí v měsíci v Sokolovně, 420—24 E. 71st. 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. Max Grabenstein tajemník, 3493—3rd Ave.; F. Lier, pokladník, 410 E. 71st St.; výbor tělocvičný: Jos. Kadlec, Jan Pavlík a Ant. Jahoda; výbor účetní: Fr. Vozáb, Fr. Hroch a Vác. Vančura. Náčelník J. Štíbr 84 McBride st., Cleveland, O., podnáč. Ferd. Engelthaler, Cedar Rapids, Ia., a Ant. Haller, Chicago, Ills.

Župa Východní, sídlo v New Yorku.

Ústř. výb.: st. Vác. Hampl, náměstek Al. Bláha, jed. J. A. Kne-dlhans 420—424 E. 71st St., N. Y., pokl. K. Řehoř, náč. Fr. Bartuněk 403 E. 72nd St., podnáčelníci I. Václav Křížek, II. J. Uher, fin. výbor Al. Bláha, V. Křížek.

SOK. JED. BLESK Baltimore; (schůze 3. pátek v "Bohemii", 932 N. Broadway), Sylv. Stiegler, dop., 1006 N. Castle St.

T. J. S. BOHEMIA, Bohemia, L. I., N. Y., (posl. sobotu) Karel Růžička, jed.

T. J. SOKOL Brooklyn, N. Y., (3. pondělí), taj. Fr. Hroch 457 Rodney st.

SOKOL CLEVELAND, (3. neděle v Sokolovně, roh Central ave. a Plymouth st.), taj. Frank Skala, 158 Croton St.

SOKOL ČECH, Cleveland, O.; (2. neděle v Sokolovně, čis. 6 Wendal ave.), taj. Fr. Vondrášek, 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.) Al. Urbanetz, 58 Brewster st.

T. J. S. PODLIPNÝ, Detroit, Mich.; (druhý pátek v Sokolovně, roh Tillman a Ash ul.), taj. Boh. Masák, 15 Nall Ave., účetní Jos. Vimer 176 Rollins st.

T. J. SOKOL, East Islip, L. I., N. Y., (posl. sobotu v Sokolovně), Jos. Kuta, taj.

T. J. SOKOL, Little Ferry, N. J., (čtvrtý čtvrték 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., (druhé pondělí, roh 9. ul. a 15. ave.) Vác. Krásný, 473 Belmont ave.

S. J. ŠVORNOST, Morrisania N. Y., (1. neděle) taj. Jan Duda 777 Melrose ave.

T. J. SOKOL, New York; (schůze 2. a posl. pondělí, 420—22—24 E. 71st St.) taj. J. L. Jedlička, 420—422—424 E. 71st St.

SOK. JED. PHILADELPHIA, Pa., (4. neděle v měs., v Sokolovně, roh Orianna a Girard Ave.) V. Morávek, 1418 N. Front St.

T. J. SOKOL Schenectady, N. Y. — Aug. Sokol, P. O. B. 466.

T. J. SOKOL Westfield, Mass.; (1. a 3. čtvrték v Sokolovně, 118 & 120 Meadow st.), taj. Josef Červený 79 Meadow st.

Župa Střední, sídlo v Chicagu, Ill.

Noví úředníci župní na 1900: Náčelník A. Haller, 603 W. 20th St., podnáčelníci Jos. Pokorný a Fr. Holub; taj. Fr. Sklenář, 2907 Union Ave.; pokl. Václ. Vondrášek.

PLZ. SOK. Chic.; (2. a 4. čtvrték), Ant. V. Kalik, 702 Loomis st. SOKOL CHICAGO, Chic., (1. a 3. středu v Sokolovně, 1118 Kedzie ave.), taj. F. Štengl, 1060 So. Kedzie Ave.

TĚL. J. ČECHIE Chicago; (1. a 3. pondělí v síni "Čechie" 32—34 Emma St.), taj. Anton Havlík 525 Evergreen Ave.

T. J. S. TABOR, Chicago, Ill., (1. a 3. čtvrték 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. neděle v č. 3500 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. čtvrték 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. Dvořák Jan 915 Allen Ave.

Župa Západní, sídlo v Omaze, Neb.

Ústř. 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 JONÁŠ, Abie, Neb., (1. neděle) Fr. Marušák, taj. TJS. HVĚZDA ZAPADU, Black Wolf, Kansas, (1. neděle), taj. J. F. Macek.

T. J. SOKOL ŽÍŽKA, Bruno, Neb.; (1. ned.), taj. Vác. Blatný.

TYRŠ C. R. SOK., Cedar Rapids, Ia.; (1. neděle v Sokolovně, 7th ave., bet. 2nd & 3rd st.), J. J. Hrbek taj., 1306 S. 2nd Ave.

T. J. S. JIŘÍ PODĚBRAD, Clarkson, Neb., taj. J. D. Koza.

T. J. SOKOL, Crete Neb., (2. neděle ve své síni), taj. Mat. Kuncl.

T. J. S. KOMENSKÝ, Humboldt, Neb., F. J. Novák.

T. J. SOKOL, Linwood, Neb., (1. neděle), taj. Frank Dočekal.

T. J. S. Milligan, Neb., (2. neděle v Central Hall bratři Jichů), Fr. Hrdý, jed.

T. J. SOKOL Omaha; (2. čtvrték), taj. Jan Janák, 509 So. 12th St.

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. neděle), taj. R. A. Daříček.

T. J. SOKOL, So. Omaha, Neb. (1. pon.) taj. F. Benák, 18th & N st.

T. J. S. KAREL JONÁŠ, Wilson, Kansas; (2. a 4. neděle), jed. J. W. Somer.

„Sokol Americký“, časopis Sokolstva čes.-amer. Nákladem 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 pořadateli.

Nové knihy.

Na skladě u výkonného výboru
Nár. Jed. Sokolské:

1. Tyrš Mir., Dr.: Základové 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
prostuých 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 jednatelem 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!

Povelky 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.

Blíže 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 vyporne —

ŠUMICÍ NAPOJE

i poslouží jimi vždy se vzornou správností a za

mírné ceny.

“SOKOL”,

časopis věnovaný zájmům tělocvičným, za-
ložený r. 1871. Drem. Mir. Tyršem vy-
chází redakci 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 pří-
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!

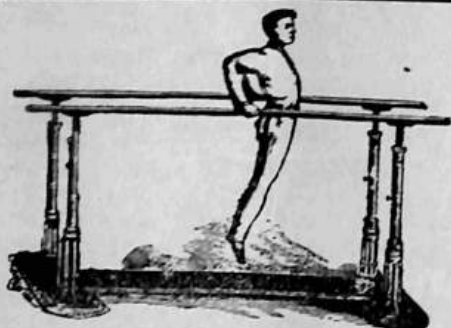
Sokolstvo, jeho směr a cíl.
Úvahy Karla Vaníčka. Cena 2c.

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 střežnice všech druhů pro Sok. za ceny levné.

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

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

613 W. 18. ul. - Chicago.

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.

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

Dr. Karel Štulík
LÉKAŘ
— RANHOJIČ, —
525 SO. LINCOLN ST.
Může býti zavolán z kterékolí 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. DVOŘÁK & 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.“

Oznamujte

V SOKOLE AMERICKÉM.

Blíží sdělí F. Lier,
410 E. 71st St.,
New York.

FR. KUBOVETZ

chová na skladě
nejlepší obuv

pro pány, dámy a
dítky.
Má výtečné
uniové
Douglas boty.

1409

Ave. A,
roh 75. ul



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