

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 kterékoliv 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 jednatel. výk. výbo-  
ru N. J. S

## Sborník Sokolský na rok 1896

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

Oznamujte...  
v Sokole.....  
Americkém..

Bližší sdělí:

F. LIER,  
410 E. 71st St.,  
New York.

# 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 těloeviku ..	\$1.00
Kožíšek Fr.: Cvičební večery na koni na šif .....	.10
Jindřich Fuegner. Životopis .....	.10
Vaniček Kar.: Sokolstvo, jeho směr a cíl Komenský Jan Amos a jeho snahy těloevičné. Obě za .....	.03
Scheiner, Jos. E. Dr.: Tělesná cviče- ní ve starém věku .....	.65
Hanušová-Duchácká: Těloevičné 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: Povelky 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 těloeviku pro školy a spolky .....	.32
Klenka Jos.: Těloevičné hry pro ško- ly, I. bez nářadí .....	.15
Klenka Jos. Těl. hry. II. S nářadím ..	.25
Hanušová Kl.: Dětský těloevik .....	.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 jednatel výk. výb. tomu, kdo při  
objednání pošle výše udanou částku buď ve  
známkách, nebo poukázku poštovní.

Jan Černý, 437 E. 71st St., N. Y.

## Václav Kunášek, dodavatel klobouků

Nár. Jed.  
Sokolské.

123 Fulton Avenue,  
ASTORIA, L. I. CITY, N. Y.

Zasílá klobouky sokolské, stejnokroje, cvičební obleky, pásy, monogramy, knoflíky  
sokolské atd. Ceny levné, jakost dobrá. — Košile, nákrčníky a klobouky ku koupí jsou  
u F. Javůrka, 1403 Ave. A, mezi 74. a 75. ulicí.

.....Nákladem.....

ústředního  
výboru  
Východní  
župy  
v New  
Yorku

—vydána byla—

## Nejnovější sbírka Sokolských písní.

1. sešit po 3 centech

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

JOS. A. KNEDLHANS,  
420—424 East 71st St.,  
NEW YORK CITY.

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

## Bratři Sokolové!

Jakmile se přestěhujete, oznamte  
laskavě ihned novou svou adre-  
su výpravčímu Sokola Amerického,

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

# SOKOL AMERICKÝ.

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

Ročník XXII.

NEW YORK, 15. ČERVNA 1900.

Číslo 6.

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

## Oznámení.

Odjedu na dobu 3 měsíců do Čech a za mé nepřítomnosti povinnost pořadatelskou převezme Sok. Ant. Haller, náčelník župy Střední, cvičitel Plzeňského Sokola, jenž již po delší dobu jest mi vydatným spolupracovníkem.

Žádám veškerých bratří dopisovatelů i všech, kteří budou do Sok. Am. příspěvky neb oznámení zasílati, by učinili tak pod adresou

ANT. HALLER,

603 West 20th St.,

Chicago, Ills.

Na zdar a Na shledanou!

Dr. K. Štulík,  
pořadatel Sok. Am.

## OBSAH.

K pravidlům závodním N. J. S. — Sokol Americký. — O šermu bodmo. — Soudcovské sbory N. J. S. — Fysiologie tělesných cvičení. Nemoci z povolání a tělocvik. — Pravidla ku hlavním i župním závodům N. J. S. — O významu tělocviků pro ženy. — Proti kouření mládeže. — Všem osvíceným Čechům, zvláště svobodomyšlným spolkům. — Dopisy: Ze Schenectady, Cedar Rapids, New Yorku a Clevelandu. Zápisy o schůzích výk. výb. N. J. S. — Fin. zpráva jed. v. v. za měsíc květen, různé zprávy a různá oznámení.

## K pravidlům závodním N. J. S.

V čísle tomto podána jsou závodní pravidla, jichž užito bude při příštích závodech N. J. S. v Clevelandu a jež zůstanou v platnosti do sjezdu r. 1903.

Pravidla tato jsou spracována důkladně i vyhoví úplně své potřebě.

Nového nalézáme v nich mimo jiné ustanovení, že bude součet bodů dosažených na náradí dělen třemi, kdežto u skoků obdrží každý borec tolik bodů, kolik jich dosáhne dle udané stupnice pro každý skok.

Tím způsobem přijdou skoky více k platnosti než kdykoli dříve o závodech se dělo. Došel tím návrh br. A. Hallera v jednom z minulých čísel t. l. podaný, aby skokům dostalo se spravedlivějšího uznání, k plné platnosti, ovšem že ve formě trochu jiné.

Doufáme, že tato novota, toto spravedlivější posuzování skoků přijde vhod všem borecům i že bude mítí žádoucího účinku i na naše cvičení, v němž na příště bude skokům přikládáno více důležitosti.

Jak již udáno, jsou pravidla závodní pro závody příští dobře spracována, však praví se nám, že potřebují přece doplňku, aby předešlo se všem nedorozuměním.

Věc ta má se takto:

Při "Házené do koše" praví se, že bude se závoditi dle pravidel Y. M. C. A. 1900. Tato pravidla jsou prý

jiná pro východní spolky Y. M. C. A. a jiná pro západní spolky Y. M. C. A. Bylo by tedy záhodno, aby v. v. opatřil potřebný počet výtisků oněch pravidel a je každému sboru po jednom nejméně zaslal, tak aby vsude předem se s nimi seznámili.

U šermu bude také asi třeba učiniti určité ustanovení, který bod počítá se za platný a který nikoli.

Mají o tom různé náhledy a dle toho i různá ustanovení různé šermířské spolky a z toho pak ovšem může vzniknouti nejistota a i zmatek, není-li vše dopodrobna tak udáno, že nelze pochybnosti vzniknouti.

A že my toho nutně potřebujeme k závodům k vůli dobré shodě, aby vše bylo ustanoveno předem úplně určitě a vymezeno s přesností pravdě matematickou, k tomu přisvědčí každý, kdo jen trochu zkušeností ze závodů má.

Z té příčiny doufáme, že v. v. respective tělocvičný výbor N. J. S. se postará jistě o to, aby závodní pravidla v zmíněném směru doplnil a upevnil.

## Sokol Americký.

— Nyní začly již "pic-nicy". A bude jich ještě hodně. Budou-li také jaké vycházky, nevíme. Však budou-li jaké, bude jich hrozně málo.

— Sokolové v Clevelandu se tuží! Ze zpráv o jejich přípravách na závody jest zřejmo, že budou tyto zdarem úplným. Musí však i všechny ostatní sbory svou hřívnou k tomu přispěti.

— T. J. S. Karel Jonáš ve Wilson, Kans., uspořádá na konec tohoto měsíce veřejné cvičení za spolupůsobení T. J. S. Hvězda Západu, jak nám sděluje čilý náčelník sboru wilsonského br. Hubálek.

— Jestli pak se sbory, které vyšlou borce do Clevelandu v srpnu, starají také o to, aby poslaly je oblečené? Totiž v stejnokroj oblečené! Vypadalo by to divně, když by někteří z boreců stejnokroj měli a někteří ne, — aneb aby měli někteří stejnokroje jen kus. Když již stejnokroj míti máme, ať ho má o veřejném vystoupení každý. Pravíme, každý!

— Župa Východní pošle na závody Sev. Am. Turnbundu, jež budou ve Filadelfii dne 20—24. června t. r. osmičlennou četou. Jsme přesvědčeni, že četou tou bude Sokolstvo americké dobře representováno, bez ohledu na to, jestli jaké ceny získá neb nezíská. Zajisté že vystoupení to přátelský poměr, jenž jest ode dávna mezi Turnery a Sokoly, ještě více utuží.

— Bratři clevelandští horlivě pracují, aby příští závody N. J. S. v městě jejich v srpnu pořádané byly zdařilé. K snaze jejich musí přičiníti i každý sbor N. J. S. a obeslati závody, jak bude moci nejlépe a nejčtetněji.

— Doufáme, že chicagské sbory sokolské učinily všechny zadost své vlastenecké povinnosti vůči návrhu školního rady Sok. Krist. Wallecka, dle něhož má být také čeština zavedena do škol veřejných v Chicagu.

— Nikdo nad zdraví ničeho nemá cennějšího. Jak zdraví získati a jak si ho zachovati, učíme se v tělocvičnách sokolských a sotva kde jinde. Měli bychom tedy všichni pro vlastní svůj zájem býti častými hosty ve cvičení.

— Upozorňujeme, že jak jednotlivci tak i čety, jež chtějí se účastnit tak zvaných mimořádných závodů (šplhání, trojskok, vrhání 16liberní koule z místa, vzpírání břemen, běh, házené do koše, kužele, šerm a plavání) v Clevelandu, musí přihlásiti se u výk. výb. N. J. S. nejdéle do 12. července t. r.

— Společné veřejné cvičení všech sokolských sborů v Chicagu, jež mělo býti v tomto srpnu, jest po vzájemné dohodě všech účastněných sborů odloženo na příští jaro, neboť doba na přípravu cvičenců pro letošní srpen zdála se některým příliš krátkou. Těší nás, že ze společného toho podniku nesešlo i že bude jistě uskutečněno roku příštího.

— Státní závody Sokolstva nebrasského odbývány budou dne 24. t. m. v Prague, Neb. Súčastní se jich na 50 borců. Litujeme, že nedostalo se nám o tomto důležitém podniku sokolském zpráv podrobnějších, abychom je mohli se Sokoly sděliti. Jak nám píše Sok. Jos. Percival z Prague, Neb., budou o závodech těch provedena Sokoly též pěkná cvičení prostná s průvodem hudby.

— Což pak závody starších Sokolů? Jestli pak se jich dočkáme? Budou ovšem závoditi v Clevelandu někteří borci z našich starších hochů, však ti sami nepočítají se za staré, neboť vyrovnají se ve cvičení mladším, s nimiž budou síly své měřiti. Ale kde zůstanou opět ti starší cvičenci, kteří třeba nejsou výtečníky ve cvičení, přece by co borci, měřice se se sobě rovnými, závodům našim dali žádoucí ráz. — Budeme mítí takových? Nemají jich aspoň sbory clevelandské?

— Přečtete si každý dobře v závodních pravidlech N. J. S. následující ustanovení: Do závodů nebudí připuštěn žádný závodník, který se neúčastní veřejného cvičení a nevykáže se úplným stejnokrojem spolkovým a cvičebním. Toť jest ustanovení zcela správné a odpovídající našim stanovám. Ale ať se také zachová! A to ať zachová se přísně! Každý má ještě dosti času, aby, až pojedje na závody, byl připraven ustanovení uvedenému dostáti. Dobrá kázeň sluší každému! Tu nesmí býti žádných výjimek!

— Nyní není o tom více žádná pochybnost, že bez závodů by naše věc sokolská sotva prospívala. Dokazuje to čilý ruch ve všech téměř sborech N. J. S., jež připravují se, aby obeslaly závody clevelandské co nejlépe. Co tu bylo před málo lety uvažování, zda jest nám závodů třeba či nikoli. Zkušenost nás nyní přesvědčila. Ztra-

tili jsme tím, že závody N. J. S. po celou řadu let pro nahodilé překážky nepořádané. O tom není více žádná pochybnost. Však není také žádná pochybnost, že příštími závody v Clevelandu věc naše značně získá, a z toho upřímně se již teď těšíme.

— Měli bychom si brát za vzor Němce! Nedávno jsme navštívili německou tělocvičnu "Vorwaerts" na 12. a Western ave. v Chicagu. Jak těšili jsme se, když počínali cvičení s 50 členy, v stáří různém, někteří byli již hodně staří. A cvičenců stále přibývalo, tak že než byli hotovi se zpěvem, pořadovými a s tyčemi, nastoupili ku cvičení na náradí s 65 cvičenci. Když vraceli jsme se k domovu, mysleli jsme: "Kéž by v našich tělocvičnách českých to tak vypadalo!" Jak krásné by bylo zaevidování mezi tak starými Sokoly, a jaká zábava roztomilá by se vyskytla při počtu tak velikém! Jaký příklad dáván by byl těm mladším! Lehce by to mohlo mezi námi také být tak veselé! Jen dát stranou drobet (ne mnoho) té zastaralé lenosti a o ty dvě hodiny týdně okrást taroky, očistit chodníky a ten neb onen roh od překázení chodcům za svou důležitou záležitostí pospíchajícím! — Na zdar!

V. Vinický a A. Hynouš.

— Pěkné cvičení veřejné žactva a členstva pořádal dne 15. dubna Plzeňský Sokol v Chicagu. Program cvičení toho byl následující:

1. Cvičení kroků ..... denní žačky
2. Cvičení prostná ..... denní žáci
3. Cvičení prostná ..... denní žačky
4. Cvičení na náradí ..... denní žáci
5. Cvičení prostná ..... Sokolové i čekanci
6. Cvičení na náradí ..... denní žačky
7. Cvičení na náradí ..... Sokolové i čekanci
8. Zápas ve hře házená do koše (Basket Ball)

Dvě čety Plzeňského Sokola.

Veškerá čísla tohoto programu byla nacvičena dobře a jsouce pečlivě a jednoduše volena, byla ku cti cvičitele Plz. Sokola bra. Hallera. Při vystoupení Sokolů potěšili jsme se, že bylo mezi nimi i několik starších bratrů a to Voborský, Hýbler, Žáček, Lukeš a Turek. Tohoto posledně jmenovaného i dospívající syn cvičil s otcem svým v jedné řadě. Také jsme se potěšili z pěkného cvičení Sok. Hejdy, bývalého člena T. J. S. v New Yorku, jenž v Chicagu nenakaziv se všeobecnou skoro leností chicagskou, horlivě cvičí. Sokolek jsme o cvičení tom žádných nespatriili, snad odpočívají úplně. Návštěva byla taková, že sotva uspokojila toho kdo přeje si, aby Plzeňský Sokol pro horlivé své snahy byl co možno podporován. Vešlo to již v Chicagu do zvyku, že se podporují všelijaké frey všelijakých klubů, však podniky spolků národních a poctivě pracujících zůstávají nepovšimnuty. Jde to se všim českým s kopeč!

— Jest to hanba podívati se na obal našeho orgánu. Mají na něm býti oznámky. A jsou tam — a nejsou tam! Jsou tam, poněvač jest jich tam několik. A nejsou tam, poněvač těch několik jest tak nepatrný počet, že jakoby tam ani nebyly. Jest to hanba neodpustitelná. Mezi našimi Sokoly jest jich tolik, že oznamují za veliké peníze v mnohých časopisech, však v našem listu ani za cent. Člověk by tomu ani nevěřil, že mohou se

tak k listu našemu chovati mnozí, kteří za různých příležitostí na podporu Sokolstva počítají. Mohli bychom dostati dosti oznámků všelijakých patentních medicín břeček a všelijakých lékařských institutů a záračných doktorů, však takový humbug vypočtený na okrádání hloupých lidí přece nemůžeme na obal listu t. přijmouti, k vůli tomu, že Sokolové poctivě své oznámky tam nedávají. Což by se nenašel v každém sboru aspoň jeden obchodník, jemuž se vyplatí v Sok. Am. oznamovati? Či snad bojí se někdo, že by mu oznamování v Sokole Am. škodilo? Rádi bychom viděli, aby obal na Sokolu Am. byl vyplněn oznámkami již v příštím čísle, a jistě že bude, jestliže jest v nás jen trochu dobré vůle.

— Sokolské sbory chicagské připravují se — či měli bychom již psáti: připravovaly se? — k společnému cvičení veřejnému, jehož uskutečnění jest prý pochybno. Jest to věru podivno, že v Chicagu jeví se tak malý zájem pro společnou práci. Příležitost k ní jest takovou, že nemůže býti lepší. Pohledněte ku př. na Sokolstvo státu Nebrasky. To již několikrát uspořádalo závody státní a to vždy za hojného účastenství sborů svého státu. Jaké závody takové vyžadují oběti! A přece Sokolové nebraskští nelekají se těžkých těch obětí, vědouce, že závody v pravidelných obdobích opakovanými věci sokolské prospějí, pomáhajíce jí k většímu poznání a rozšíření. V Chicagu, kde jest tolik sborů sokolských, nemožno mluvit o zvláštních obtížích stavících se v cestu veřejným společným vystoupením. A přece těžko vystoupení takové uskutečniti. Což není tu dosti dobré vůle? Není tu dosti rozvahy a snášlivosti? Není v Chicagu u Sokolů dosti smyslu pro spořádané vystupování, jež řídití může pouze jeden a nikoli deset neb dvacet vůdců, má-li setkatí se se zdarem. Jest již na čase, aby se v Chicagu polepšili — ovšem jen ti, jichž se to týče.

— Odstrašujícím příkladem všem sokolským sborům, u nichž mnoho se nedbá o sdružení v mohutný celek, a těm jednotlivcům, kteří mají za to, že patřiti k Nár. Jed. Sokolské jest pouhým břemenem — jest T. J. S. ve Wilber. V min. č. přinesli jsme zprávu, dle které stala se tělocvična jmenovaného sboru útulkem trampů. Tam přivede to sbor, jenž mohl by býti vzorem jiným, neboť jest Wilber místem velmi příznivým pro sbor sokolský. Nesmí se však u takového sboru zahrnouti selská vypočítavost, která nechce vydati centu, není-li jista, že hned dostane zpět dva neb tři. Příspěvky k Nár. Jed. Sok. jsou tak malé, počítá-li se, že každý člen obdrží orgán náš, že nemělo by se nikde o nich ani uvažovati co o nějakém snad vydání, ani tam, kde sbor sestává z členů velmi potřebných. Toho však ve Wilber není. Na těch několika centech nemělo jim nikdy býti záleženo. Nevíme, jakým řízením osudu sbor ten octnul se mimo Nár. Jed. Sok. Známe přece osobně několik jeho členů, o nichž bychom chtěli vždy tvrditi, že nedopustí, aby sbor jejich takový krok učinil. Znali jsme ku př. dra. J. Šimečka co horlivého cvičitele Sokola Klatovského v Chicagu, jenž usazen jest ve Wilber a o němž za to máme, že jest posud tak horlivým příznivcem a zastancem sokolské věci, jakým býval. Jsme přesvědčeni o tom, že sbor, který kdys k Nár. Jed. Sok. patřil, octne

se na cestě k úpadku tím dnem, kterého ze svazku Nár. Jed. Sok. vystoupí. Sbor takový stojí úplně osamocený i není u něho žádné pobídky a žádného podnětu k činnosti odjinud. A že v sboru takovém není dosti členů, kteří by v něm k činnosti vybízeli, zřejmo ovšem z toho, že mohl ze svazu jiných jednot vystoupiti. Platí-li všude "United we stand, divided we fall", což zde každému staví se snad často před oči, tím spíše platí to u sborů sokolských. "Spojenými silami" jen domohli jsme se toho, že sokolská věc, jsouc v Americe přes 30 roků pěstována, stojí dnes silnější a mohutnější než kdykoli v minulosti. Jak důležitou věcí jest sdružení v celek, dokazuje nejlépe to, že sbory sokolské, které buď nemohly neb nechtěly patřiti k Nár. Jed. Sok., utvořily mezi sebou sdružení Nár. Jed. Sok. obdobná. A jen tomuto svému sdružení, smyslem pro společnou práci a pro společně k práci vybízení a povzbuzování mají právě tak jako my co děkovati, že se nejen udržely, ale že i dobře prospívají, kdežto by byly spěly k jistému zaniknutí, zůstávše osamoceny. Pozorujeme to dobře, jak čtou Sokolové zprávy z jiných sborů, i jak tyto je k činnosti pobízejí. Vidíme právě teď, jak blížíci se závody N. J. S. vzpružily tělocvičnou činnost u všech snad sborů. Odkud dostane se podobného povzbuzení sboru, který stojí úplně osamocen, s nikým v činnosti se nepředstihuje? Jak smutný to úkaz najíti dnes sokolský sbor úplně osamocený. A jak tím smutnější jest úkaz takový, týká-li se sboru v takové osadě, jakou jest Wilber, Neb., jemuž se říká také Český Wilber! Jaká to škoda! Jak smutné to pro Český Wilber!

## O šermu bodmo.

Píše A. Haller.

(Pokračování.)

Force attacks — útoky silou.

Útoky silou, často též „attacks on the blade“ zvané, tvoří druh útoků, při provádění jichž někdy méně, někdy však též více síly použití musíme. Povaha jich vyznačuje se tím, že před každým bodem dříve na končír sokův útočíme zúmyslně, snažíce se vytlačiti končír sokův z linie krytu.

Na rozdíl od dříve popsaných útoků, při nichž všeho styku s končírem sokovým uvarovati se hledíme, užíváme při útokách těchto tlaku neb švihů, pomocí nichž sokovu obranu překonati chceme.

Tak jako útoků přímých, i těchto dá se použití toliko co pohrozů, t. j. nemusíme dobod v přímém směru dokonati, nýbrž jiným bodem útok dokončiti můžeme, o čemž později se ještě zmíníme.

Útoky silou dělíme následovně :

- 1) The press — přetlak.
- 2) The beat — odraz.
- 3) The graze — smyk.
- 4) The chassey — odšvih.
- 5) The encircle — vmyk.

The press — přetlak.

Slovo přetlak určuje nám samo sebou již s dostatek povahu způsobu, jakým útočíme. Bod přetlakem vykonáme z utkání na straně vnitřní, když hrubím vlastního

končíře silně tlačíme na končíř sokův, snažíce se jej vytlačit z krytu vnitřního tak daleko, bychom dostatek prostoru získali ku provedení bodu přímého. Že celý výkon provést se musí rychle, netřeba snad vykládati. Výpad spojití se musí co nejužěji s přetlakem samým.

Při každém útoku musíme hledět soka svého překvapiti. Proto chybou by bylo, chtítí nejprve snad zkoušeti, zda sok náš nedostatek odporu klade proti zamýšlenému přetlaku a pak teprv útok skutečně přetlakem končíři.

Přetlaku nejvýhodněji se používá v případech, kde sok náš drží končíř příliš volně v ruce, tu rychle napneme paži a spojme výpad v pohyb ten (přetlak není nic jiného, nežli přímý bod, neboli straight thrust, při němž však užíváme síly neboli tlaku na končíř sokův). Čím rychleji přetlak vykonáme, tím spíše soka překvapíme a následkem toho i dobod na žádoucí místo provedeme.

Přetlaku použití se dá také co pouhého pohrozu (feint). V případě tomto tlačíme na končíř sokův, však vidíme-li, že příliš horlivě vykonává protitlak, tu opustíme končíř jeho a vykonáme přebod, neb kterýkoliv jiný bod.

#### The beat — odraz.

Odraz skládá se z odrazu končíře sokova a bodu přímého spojeného s výpadem.

Jsme-li utkáni na straně vnitřní, oddálíme končíř vlastní od končíře soka svého, což ovšem dítí se musí toliko pomocí zápěstí a prstů, jichž silou též narazíme zpáteční cestou na končíř sokův, tak bychom odrazili jej z dráhy krytu a pak přímý bod na stejnou stranu, t. j. vnitřní vrchní čtvrt konáme. Jako vše jiné, co při šermu konáme, i odraz dítí se musí rychle, lehce. Chybou by bylo, kdybychom končíř svůj daleko oddálili od končíře sokova; tím sami bychom se krytu zbavili a vystavili se útokům protivníka. Odraz samotný nechť podobá se spíše lehkému fuknutí, jež hrubím na tenčí část sokova končíře provádíme.

Začátečníci v šermu dopouští se té chyby, že místo lehkého odrazu provádí pohyb podobající se seku. Toho nutno se vystříhati, ježto šermíř jen trochu zkušený útok takovému snadno unikne a sám použitím přebodu snadno tělo naše zasáhnouti může. Konáme-li odraz z utkáni na straně vnitřní, tu i dobod na vnitřní stranu konáme. V utkáni na straně vnější opět na stranu vnější dobodneme.

Odrazu použití můžeme i v sestavách a sice: jsme-li utkáni na straně vnitřní, tu změním utkáni na stranu vnější a současně odraz vykonáme. Totéž vykonati můžeme z utkáni na straně vnější tím způsobem, že na stranu vnitřní přejdeme a rychle odraz provedeme.

Odrazu použití můžeme též opakově a v případě takovém „counter beat nebo rebeat“ jej nazýváme. Provedení odrazu opakově konáme tím způsobem, že po vykonání odrazu z utkáni na straně vnitřní, rychle přejdeme končířem svým na stranu vnější a opět odraz na straně vnější provedeme, při němž i dobod na vnější stranu konáme. Z utkáni na straně vnější odraz opakově v opáčeném pořádku provedeme.

Konečně dá se odrazu použití co pouhého pohrozu.

V případě tomto činíme odraz z té příčiny, bychom zakryli úmysl svůj. Sok, jehož končíř byl z dráhy krytu odražen, opravdově má za to, že ve směru přímém útok vésti hodláme a proto snaží se v původní směr končíř svůj opět přivesti. V stejném okamžiku, kdy sok v dřívě zaujatý kryt se navrácí, opustíme my sami stranu tu a bod v opačnou stranu vykonáme, nebo jinými slovy — po odrazu přebod vykonáme. A tu opět nejen přebodu, ale i jiného druhu bodu použití můžeme, řídice se dle různých krytů, jichž protivník náš k obraně používá.

#### The graze — smyk.

Starší spisy pojednávající o šermu (v angličtině) označují jménem graze, v některých též jménem „the glide“ útok, jež my rozdělujeme na dva různé druhy bodů a sice: smyk a odšvih.

Smyk podobá se přetlaku. Při konání smyku ne užívá se však tolik síly, tu švihem nahraujeme. Z utkáni na straně vnitřní provedeme smyk, když — aniž bychom končíř svůj od sokova oddálili, švihem vlastním končířem po celé délce končíře protivníka svého, při čemž dobod v stejnou stranu, na níž utkáni jsme byli, provedeme. Chceme-li použití smyku co útoku, tu vykonati jej můžeme s úspěchem jen tenkrát, nalézají-li se hroty obou šermířů v pravidelné výši. V případě, kde šermíři hroty končířů sklopeny mají tak, že poblíž zvonce neb brejli se nalézají, nemůžeme smyk provést, a to z té jednoduché příčiny, že v případě tomto končíře takřka v poloze rovné se nalézají, kdežto smyk toliko švihem s hora dolů provésti můžeme. Provádíme-li smyk, pak musíme se chrániti toho, by při švihnutí po délce končíře druhého nenarazili jsme na zvonec neb brejle jeho, to mimo ztrátu času znamenalo by tolik, jako varovati soka svého před útokem naším. Že současně se švihem i paži napínáme a zároveň výpad konáme, budiž vzato na vědomí.

#### The chassey — odšvih.

Odšvih jest útok složený z dvou dřívě již popsaných útoků a sice odrazu a smyku.

Jsouce utkáni na straně vnitřní, oddálíme končíř svůj od končíře sokova a pak rychle narazíme zpět a končířem svým po celé délce končíře jeho švihneme, paži napneme a na stranu vnitřní dobod vykonáme. Pomocí odšvihu snažíme se sokův končíř co nejdále z dráhy krytu odraziti čili odšvihnouti. Chceme-li tudíž, by odšvih byl vydatný, jest nutno, bychom zachytili sokův končíř co možná nejbliže k hrotu, — tam nejsnáze odpor zlomíme. U začátečníků v šermu často se stává, že provádí odšvih způsobem, jenž podobá se spíše seku na vnitřní neb vnější stranu, což jest velkou chybou. Při odrazu řečeno bylo, že lehce sokův končíř odrážíme, při odšvihu však náraz na končíř druhý děje se cestou s hora dolů, tak že odraz a smyk v jedné přímce provádíme, což celému výkonu dává více podobu pouhého smyku, jež provádíme po oddálení vlastního končíře od končíře protivníka svého.

Odšvihu výhodně může se použití toliko co pohrozu, to jest, nedobodáme v stejnou stranu, na níž utkáni jsme byli, nýbrž jiného útoku k dobodou použijeme. V přípa-

du takovém musíme však též odšvih provést se vši opravdovostí, jinak sok plán náš snadno postřehne. Vykonáme-li odšvih, tu každý šermíř snaží se přivést svůj končíř opět v polohu, jež kryla by s dostatek stranu, na níž utkání před odšvihem zaujato bylo. My však aniž bychom vyčkali, až úplný kryt na straně té zaujme, opustíme stranu tu a výhodně buď přebod, zálud neb kružný přebod, dle toho jakých krytů sok náš použije, vykonati můžeme.

Counter chassey — jest provedení odšvihu opakově, a sice první odšvih provedeme na straně utkání, pak rychle hrotem svým pod končířem sokovým na druhou stranu přejdeme a znovu odšvih vykonáme, načež teprve dobod provedeme.

Zruční šermíři často používají odšvihu k odzbrojení svého soka, což však jest bezúčelným, pak-li i dobod současně se neprovede. Šermuje-li dobrý šermíř se začátečníkem, tu ovšem může si lecos dovoliti, aniž hrozilo by mu nějaké nebezpečí. Jinak jest tomu však v případě, kde oba šermíři jsou stejně dobří; v případě tom, při užívání odšvihu nutno opatrně si počínati, neb unikne-li šermíř druhý odšvihu našemu tím, že hrot skloní a na druhou stranu utkání přejde, pak nejlepší příležitost k útoku se mu naskytuje, ježto končíř náš, nenaleznuv odporu, zanesen bývá z dráhy krytu tak daleko, že nemožno nám pak dosti rychle v příslušný kryt se navrátiti.

Tak jako všechny jiné útoky i odšvih z utkání na straně vnitřní i vnější konáme.

The encircle — vmyk.

Vmyk konati můžeme z utkání na vnitřní i vnější straně. Z utkání na straně vnitřní dobod opět na vnitřní stranu konáme a z utkání na straně vnější opět na vnější stranu dobodujeme.

Vmyk nejvýhodněji použití můžeme v případech, kde sok náš drží končíř tak, že hrot jeho v nižší poloze se nalézá než jak dle pravidel nalezati se má. Jsme-li utkání na straně vnitřní, tu přiložíme lehce hrubí svého končíře na tenčí část končíře soka, hrotem svým opíšeme úplný kruh vrchem, kol končíře jeho a sice tak, že hrot náš opět na stranu vnitřní vnikne. Při silném tlaku v levo napneme paži a s výpadem dobod na vnitřní vrchní čtvrt vykonáme. Z utkání na straně vnější opačným způsobem vmyk provedeme. Užíváme-li vmyku, tu všechny úspěch závisí na rychlosti, s níž jej provedeme. Rychle provedený vmyk otrěse silně obranu sokovu a mnohdy jím i končíř z ruky sokovy vyrazíme, lépe řečeno vykroutíme.

Jiný způsob vmyku jest ten, jež z krytů dolních provádíme. Vykoná-li sok náš pohroz ve vnitřní spodní čtvrti, odpovíme my krytem vzklopným, spodním vnitřním (lower quarte). Aniž bychom však pohyb vlastního končíře přerušili, zachytíme v krytu tom končíř sokův a silou zápěstí zvedneme končíř vzhůru a pokračujeme tak daleko, až vrchní čtvrtě těla soka svého jsme odkryli, načež dobod ve vrchní vnější čtvrt vykonáme, — jinými slovy: z utkání na straně vnitřní přecházíme v kryt lower quarte kruhovitým pohybem, v němž pokračujeme tak dlouho, až hrot náš opět ve vrchní čtvrti směřuje, načež dobod konáme.

Z krytu lower tierce opačným způsobem vmyk konáme, při němž dobod na vrchní vnitřní stranu vedeme.

The return attacks — útoky opakově.

Provedou-li dva šermíři útoky na sebe střídavě tak, že oba útoky beze vsí zastávky po sobě následovaly, říkáme, že provedení útoků těch stalo se opakově. Vykoná-li z dvojice šermířů pouze jeden dva útoky po sobě, tak že provedení jich s použitím pouze jednoho výpadu vykonáno bylo — říkáme také, že provedení jich se stalo opakově. Dle tohoto udání dostaneme dva druhy útoků opakově prováděných a sice první a to hlavní — jež tvoří nejrychlejší přechod z krytu v útok samotný — a druhé, jež ve výpadu neb při návratu z výpadu na střeh druhým bodem provádíme.

Útoky prováděné opakově jmenují se "return attacks", — ve starších spisech a i v přítomné době mnozí šermíři "ripostes" je nazývají. My je tuto rozdělujeme na:

- 1) Time thrust — odbod.
- 2) Stop thrust — přebod.
- 3) Remise — dvojbod.
- 4) Reprise — protibod.

První dva body t. j. odbod a přebod hrají při šermu důležitou úlohu. Dvojbod a protibod nemají takové důležitosti. Při provádění útoků opakově nutno vložit v ně tu největší rychlost, již šermíř ovládá a proto nejvýhodnější jest útok vésti vždy nejbližší nechráněnou čtvrt sokovu, k čemuž nejvýhodněji použití se dají různé body patřící do skupiny útoků jednoduchých. Return attacks, ať pak jmenujeme: time thrust, stop thrust neb kterýkoliv jiný, neznamenají žádný nový bod, ty označují toliko způsob, jak známých nám již bodů použití máme.

The time thrust — odbod.

Time thrust čili odbod jest útok, jež konáme vždy po útoku soka našeho a sice v čase, kdy tento ještě ve výpadu se nachází, i platí za říznou odpověď na útok na nás provedený, při čemž v odplatu za hrotem svým v kteroukoliv čtvrt těla (jž kryt náš odpovídá) sokova hrotem svým vniknouti hledíme. Pravidlem jest, že odbod konati máme vždy nejkratší cestou v stejnou stranu, na níž krytem útok jsme zachytili, pouhým napnutím paže a bez výpadu.

V příkladu vysvětlíme si odbod nejlépe tímto způsobem. Připustme, že sok náš použije různých sestav neb záludů a konečně dobod spojený s výpadem, na vrchní vnitřní čtvrt vykoná, při čemž my s úspěchem čtvrt tu kryjeme. (Parry quarte.) V témž okamžiku, v němž hrot jeho tělo naše minul, napneme paži a hledíme zasáhnouti soka na straně vnitřní a sice dříve než jemu na střeh navrátiti se možno jest. Každému šermíři, vykoná-li výpad, trvá to jistý okamžik, než na střeh navrátiti se může, kteréhožto času musíme dovésti využitkovati v plné míře, čehož těžko bychom dokázali, kdyby postoj a kryt náš do nejmenších podrobností nebyl úplně správný.

Uvedeno bylo již několikrát, že kryty nesmíme prováděti příliš rozvláčně, t. j. že nemáme ruku šinouti

stranou dále, než nevyhnutelně toho potřeba vyžaduje. Na přesnosti krytu našeho závisí celý zdar odbodu.

Dokončení přístě.

## Soudcovské sbory N. J. S.

Podává Dr. J. P. Pecivál.

Čta v Sokolu Americkém o závodech N. J. S. v Clevelandu, připamatoval jsem se na závody Západní župy v r. 1898 v Omaze a to hlavně na soudcovský sbor při závodech těchto.

Každý, kdo byl přítomen, asi pamatuje se na Český den, i ten slavný průvod, a pak na slavnost na výstavě. S tím velikým nadšením pro Český den se zapomělo na závody druhého dne, a to hlavně na přípravy sboru soudcovského. Ještě dnes se pamatují, s jakou obtíží se soudcovský sbor sešel. Schůze byla zahájena o půl desáté hodině večer bez přítomnosti některých soudců. Dle nových pravidel mělo každé družstvo podat písemně svá volná cvičení, rovněž tak i jednotlivci. Zajisté si žádný nevzpomněl, jaká to bude perná práce pochopiti a rozdělovati výkony tyto do stupňů, až teprv když jsme k tomu přišli. Tady bylo teprve viděti, že ani jedna třetina výkonů nebyla správně napsána dle soustavy naší, za druhé nebylo žádného nářadí v místnosti, kde se schůze odbývala, by se mohly některé výkony prověřiti, tak aby je všichni soudcové pochopili, a za třetí byla chyba, že soudcové všichni nebyli znalci soustavy naší. Tim se stalo, že soudcovská práce se nevykonala a výkony nerozdělily do stupňů, jak se očekávalo, a nechalo se to soudcům, aby až na závodišti rozhodli stupeň výkonů. A tady pak bylo viděti, že stupně nebyly správně souzeny. Někteří soudcové byli toho náhledu, když cvičenec v oddělení nižším měl udáno za výkon volný "veleskok střížmo zánožmo s dochmatem na krk", že je to výkon stupně třetího, a když cvičenec vyššího oddělení měl též výkon udaný, chtěli ho vřadit do stupně čtvrtého: a tak podobně i u některých nářadí soudili.

Tady je viděti, že naše sbory soudcovské nejsou na tom stupni, co se od nich očekává. Proto jest záhodno, by se přísně hledělo, aby soudcové znali soustavu naši. Není snad miněno, že každý, kdo řekne, že zná soustavu, že ji skutečně zná. Tim tvrzením pochybuji, že dá uspokojení. Ale máme se přesvědčiti, neb výkonný výbor se má přesvědčit, že soudce skutečně soustavu zná. Pak teprv můžeme očekávat jednotnost a spravedlnost v soudcovských sborech N. J. S.

Zajisté každý soudce N. J. S. má hledět v prospěch účelu našeho a je od něho očekáváno, že tak učiní. Ale nesmí si myslet, že jest soudcem ustanoven ve prospěch boreů jednoty, ku které náleží sám.

Každého soudce jest povinností souditi borce jen dle výkonů, jež před ním o závodu provedl a ne souditi ho dle přesvědčení a známosti z tělocvičny, ve které s ním cvičívá. Tady je často viděti, že soudce některý míní, že borec neb cvičenec, kterého často vidívá a jenž jest vychválen, dělá něco zvláštního a lepšího než cvičenec jednoty jiné. Jen soudcové soustavy znali (a nestranní — P. r.) mohou správně souditi a býti spravedlivými ve prospěch N. J. S.

Jedna z nejdůležitějších povinností k příštím závodům jest, by výk. výb. ustanovil den a hodinu, kdy by se měli soudcové sejít, dáti jim dost času, by mohli správně rozhodovat o záležitostech nutných před závody, tak aby při závodech bylo vše správně připraveno, aby to nebylo jako při závodech omažských, kde soudcové šli na závody nepřipraveni. Zároveň jest též záhodno, by soudcové měli po ruce nářadí, tak aby v pádu nevyrozumění některého výkonu se mohli cvičením vysvětlit — a ne hádat se celou hodinu, co je kolo přednožmo na koni na šíř.

Dle zkušeností ze závodů našich za 17 roků uznávám, že vždy sbory soudcovské byly uznávány jen za malichernou záležitost, a teprve v posledním sjezdu zástupci jednoty newyorské přičinili se o zlepšení soudcovských sborů. A dnes uznáváme všichni, že soudcovský sbor N. J. S. jest jeden z nejdůležitějších činitelů pro dobro spravedlivých závodů.

Proto jest to svatá povinnost v. v., aby v záležitosti této byl velmi přísný a opatrný a když tak učiní, pak závody naše budou vždy spravedlivy a rozsudek bude vždy správně vyměřen.

## Fysiologie tělesných cvičení.

Napsal Dr. Fern. Lagrange.

(Dílo počtěně cenou akademie věd a akademie lékařství.)

(Pokračování.)

V.

Prohlédli jsme ústroje pohybu. Čiv, mícha, mozek, jsou sdělovací nástroje, které jsou rozestaveny mezi svaelem a vůli.

Mozek se svými hybnými středky může se porovnat k pianu, jehož každá klapka přísluší některé svalové skupině, a na kterou vůle klope s větší nebo menší intenzitou dle toho, jak silný účinek svalový chce vzbuditi.

Jak se zjednává spojení vůle, mohutnosti duševní, s šedou hmotou mozkových závitků, podstatou hmotnou? Jest to otázka, která vstupuje v obor vztahů hmotného s mravním a která dosud nebyla rozluštěna. Než ať si jest jakýkoliv její způsob výkonnosti, vůle jest nanejvýše důležitým činitelem při pohybových výkonech, z nejméně sil, jež bežou podílu na svalové práci.

Sval jest nadán hybnou silou, ale jest zapotřebí, aby vnější činitel zakročil, by tuto sílu uvedl v činnost.

Právě tak luk má v sobě vlastní sílu, způsobílou metati střely; ale jest třeba lučištníka, aby uvedl v činnost pružnou sílu dřeva. Tak také jest potřebí vůle, aby učinila sval činným, jako jest též potřeba paže lučištníkovy, aby napjala luk a spustila šíp.

Vůle jest vzbuzovatelem pohybu a pohyb se vždy vykonává silou poměrnou se silou vzbuzujícího popudu. Sval setrvá v nečinnosti, povzbuzujeme-li jej elektrickým proudem příliš slabým; taktéž jest neschopen činnosti, povzbuzuje-li se slabou vůli. Nevidá-li se, jak silní lidé na ráz ztrácejí svou svalovou sílu, je-li ochromena jich vůle utlumujícím pohnutím, jako na př. strachem? — Vznětlivá vášeň naproti tomu jako hněv zvyšuje svalovou sílu, poněvadž dráždí vůli.

Tim se vysvětluje tak veliká rozdílnost, jakou ukazují v pracovní mohutnosti dvě osoby o stejných svaech. Jeden nadán jsa lepší vůli, může vybavití ze svých svalů sílu, kterou druhý zůstává v nich jaksi na pokoji.

Vůle nemá žádného přímého účinku na sval, ani na míchu a hybný čiv. Nemůže přímo působiti než na šedou hmotu mozkových závitků. Jest bezmocna při vzbuzení činnosti ve svalovém vláknu bez přispění mozku, jediného ústroje, s kterým jest v bezprostředním spojení.

Mozek jest tedy též ústroj nepostrádatelný při chtěných pohybových výkonech, jako při provádění duševních prací a nesmí se výlučně přičítati duševním zaměstnáním výsada mozkové práce. Tělesná cvičení požadují vždy jeho přispění, vymáhají-li zakročení vůle.

Jakým mechanismem sděluje se rozkaz vůle svalu skrze vodivá vlákna mozková, míchová a čivová?

Připouští se dnes, že chtěni neb výkonnost vůle způsobuje molekulární otřes buněk šedé hmoty a že tento otřes, předešlý krok za krokem v čivná vlákna hybná, sděluje se jich prostřednictvím svalovým vláknům. Pohyb tento byl porovnán s vlněním, jež se vyvozuje na povrchu tiché vody a zachvacuje zponenálu veškerou tekutinu, jakmile jediný bod massy byl úderem otřesen.

Vyvození vlnivého pohybu nemohlo materiálně býti dokázáno v mozkové hmotě, aniž v míše a čivech: zůstává tedy pro tyto ústroje v stavu hypotese velmi pravděpodobné.

Naproti tomu mohlo se pozorovati velmi přesně ve svalu.

"Bylo pozorováno na svaech ještě živoucích, že se tvoří v bodech, jež jsou drážděny, nadužení neb uzliny, které pak probíhají podél celého svalu jako vlna na povrchu vody". (Marey, la Machine animale Paris. Bibl. Scient. intern.)

Mareyovi se podařilo, že pomocí důmyslně sestrojených přístrojů zapisovacích vykreslil obrazec svalové vlny. Alby v r. 1862 již dokázal, že nadužení podrážděného bodu na živém zvířeti postupuje ke konci svalu rychlostí asi jednoho metru ve vteřině.

Každé podráždění, jež postihuje sval, vzbuzuje v něm otřes, který se projevuje svalovou vlnou. Sledují-li podráždění rychle za sebou, může se státi, že prvé vlnění ještě trvá v době, kdy druhé se

vyvozuje. Vidíme pak obě zduření probíhají za sebou podrážděným svalem. Opakují-li se podráždění s velkou rychlostí, splývají jednotlivé vlny svalové v jediné naduření, jež zaujímají celý sval. Sval pak stejnoměrně se zduřuje a zkracuje, jest ve stavu smrštnění.

Mezi okamžikem, kdy vůle udílí rozkaz k smrštnění, a dobou, kdy se sval smrštuje, vždy probíhá určitý čas. Čas ten jest vyplněn rozdílnými fyziologickými výkony a předně převodem živního chvění. Otřes vyšedší z mozkových buněk nepřichází okamžitě do svalu. Musí proniknouti nejprve vlákný bílé hmoty mozkové, pak míchou, konečně celou délkou živního provazce, jež jej přivádí do svalového vlákna. Délka této trati může se změřiti na centimetry, a známe z pokusů Helmholtzových, že živní chvění šíří se rychlostí asi 35 metrů za vteřinu. Lze tedy snadno vypočítati na tomto podkladě, kolik vteřinových setin musí minouti na př. mezi okamžikem, kdy člověk chce ohnouti nohu, a okamžikem, kdy noha se ohne.

Vypočítáme-li přesně toto číslo a porovnáme výsledky, jaké dává přímé pozorování, pozorujeme opozdění ve smrštnění svalu. Ocenitelné mezidobí odděluje okamžik, kdy povel v úle přichází do svalu, od okamžiku, kdy tento v odpověď se smrštuje.

Tato doba, po kterou již podrážděný sval ještě se nesmrštil, zove se ztraceným časem anebo dobou skrytého (latente) smrštnění.

Doba skrytého smrštnění netrvá vždy stejně dlouho. Mnoho okolností může ji změňovati, ale důraznost popudu svalem doznaneho jest nejučinnější podmínkou, aby zkrácen byl ztracený čas. Na slabé podráždění sval poslouchá pomalu, líně, na důrazný otřes naproti tomu sleduje rychlé smrštnění.

Jest fyziologický zákon Helmholtzem stanovený, že délka ztraceného času jest v opačném poměru s intenzitou popudu svalem doznaneho.

Velí-li vůle svaly jednati, poslouchá tento tím rychleji, čím silnějším otřesem živné hmoty povel se projevuje.

Uvidíme dále, jaký užitek dá se vytěžit z těchto fyziologických pouček k vysvětlení veliké ztráty živní síly, jež jsou způsobovány některými cvičeními, která představují ostatně toliko prostřední výdej svalové síly, ale která požadují okamžité poslušnosti svalů k povelu vůle, jako na př. šerm. (Pokrač.)

## Nemoci z povolání a tělocvik.

(Z časopisu D. T. Z. für Frauen přel. MUC. Ed. Michálek.)

Pokud se veškerá činnost lidská obmezovala na tu nejpůvodnější formu svou, vzdělávání půdy, pozorovalo se málo nemocí. Náhodná neštěstí nemohou se zde v úvahu bráti, neboť již pojmenování samo nám praví, že povstala nešťastnou náhodou. Když pak pokračující vzdělanost lidská kladla větší požadavky a mnohostranná přání formě práce stanovila jakýsi směr, který dosáhl svého vrcholu tak vysoko vyvinutou činností tovární a částečně i prací řemeslníků doma jako dnešního času, tu povstaly nemoci z povolání. Po léta pokračujícími a jednotejnými pohyby údů měnily se tyto dle toho a stálý pohyb v malých a nevětraných příbytech měl v zápětí nemoc. Všechny takové nemoci se rychle rozmáhaly, tím více, jak se uvykalo bráti je jako něco samozřejmého, za něco, co se nedá změniti a jakmile se jakožto "nemoci proletariátu" lhostejně odbyly. Avšak tyto škodliviny nepotřebuje člověk klidně na sebe bráti, může se jich zbaviti, a to s úspěchem. Musí pojmáti vážný úmysl, dříve ještě než je pozdě, boj proti nim podstoupiti, snažiti se příčiny jich vyhledávati, aby se vystříhal následků, ježto oboje má zcela určité účinky na naše tělo.

Nepravdivostí nohou (X pohy, ploché nohy atd.) jsou jen následkem trvalého stání při nedbalém držení těla a při nedostatečném silných kloubech; trvalé sedění s křivými zády aneb pobyt v místnosti se zkaženým vzduchem vzbuzuje nemoci hrudníka a plie, nejsou-li orgány tyto silny, aby mohly odporovati těmto škodlivinám. Když však člověk dává na sebe pozor a zaujímá přímé držení těla stojí i sedě a nohy i prsa silí důkladnou chůzí v čistém vzduchu, tu se otuží ke snášení takových špatných účinků. Bude tedy povinností rodičů i učitelů, aby v tomto ohledu dětem si všímali a vchovali je netoliko jako práce schopné, nýbrž i silné a s radostí pracující.

Co se zanedbalo u dětství aneb v době jinošské, nesmí býti považováno za nenapravitelné; toliko v pokročilem stáří je rozhodnutí těžší, poněvadž tělo je už méně schopno, za to však je silnější vůle třeba, která u dorostlých je více méně ve větší moci nežli u mládeže.

Učeme se vzpříma choditi; volný čas neprosecíme v zakouřených místnostech hostinských, nýbrž věnujme procházkám na čistém vzduchu. Užitek z toho vzejde dosti brzy. Neboť namahavými procházkami ve vzduchu nezkaženém plyny kouřovými a hmotami práškovitými povzbuzujeme dýchání, docílíme živějšího oběhu krevního a silíme svaly i klouby. Podobné důkazy blahodárného účinku skytá i tělocvik, jehož úlohou jest odstraniti jisté tělesné vady a nedostatky.

V nynější době máme mnoho způsobů na vybranou, jak se lze účelnými pohyby zabývati. Lékař je doporučuje rozličně dle přání a náklonnosti pacientů, jen aby je vůbec k zaměstnávání jich údů dostal.

Nejjednodušší by bylo ovšem konání procházek, leč ani na koupání a plování se nesmí zapomínati; dále rozličné druhy sportu nám skytají široké pole a též i vědecké, počínáme-li si ovšem rozumně, avšak nade vše vyniká tělocvik!

Všechny sporty můžeme proti tělocviku samému považovati za jednostranné; ony dále svádějí k vášni, docíliti znamenitých výkonů, což snadno vede ku přepínání, ano mohou pro své jednotejné pohyby k týmž konečům vésti, jako jistá povolání.

Naproti tomu cvičení tělocvičná jsou daleko rozmanitější a hodí se pro každého, (obsahují cviky na nářadí těžší i lehčí, cvičení pochodová i hry).

Tělocvik působí blahodárně i při některých vnitřních nemocích, neboť hlubokým dýcháním se silí srdce, prsa i dýchadla a živějším oběhem krevním odstraňují se ukládající se cizí látky. Tělem koluje zlepšená, zdravá šťáva a tím tělo může snadněji vzdorovati rozličným škodlivým působnostem.

Professor Liebermeister v Tubinkách pravil o léčení nemoci plicních mezi jiným i to, že žádný tělesně silný a zdravý člověk ne onemocní, jemu nemohou bacilly jakýmkoliv způsobem do těla přišedší nijak škoditi; zacházejí, jako právě u stromů ty nejslabší exemplary onemocnění podléhají. Postačí slabost v mládí příliš rychlým vzrůstem povstalá, aby připravila půdu; proto se má každý starat o silné zdraví v každém čase; jakýmsi všeobecným lékem jsou zde též: dobrá výživa, jednoduchý způsob života a pravidelný pohyb, čímž nepříteli učiníme bezmocným.

Ano i při začátku jistých nemocí pomáhají tyto okolnosti jej přemáhati.

Jest všeobecně známo, že v zdravém těle i zdravý duch přebývá; jest tudíž tělocvik prostředkem velmi vítaným pro tělo i pro ducha požadavky životními tak upotřeбенé, neboť ducha občerstvuje a tělo silí. V tělocvičně poutá všechny družná mysl dohromady a co bylo dříve podniknuto z ohledů zdravotnických, stává se nyní jen prostou, čistou zábavou.

I ty nejjednodušší cviky jsou proti nemocem z povolání vyvarujícím prostředkem a jsou proto v životě národů velké důležitosti. Dějiny světa ukazují, že při opuštění jednoduchosti a prostoty mravů způsobila bujnost rozklad velkých říší, kdežto při opaku toho národové se povznášely a státy vzkvétaly. Tělocvik ukazuje i zde pravou cestu; člověk má žiti při svém snažení jednoduše a přirozeně, nemá se zvrhnouti na podivína, který se nádherně odívá a ovoce jeho celého působení je nechutné; totéž se nehodí ovšem pro každého a proto nechť se zkusí to, co tělu prospívá a zároveň varuje se toho, co by síly jeho přepínalo.

Nejsou toliko napominání na mládí vztahována, nýbrž platí jak pro mladé tak pro staré. Neboť co se v tomto ohledu pro děti koná, to pro dorostlé jest pravým požehnáním, avšak ne vždy dbají obezřetní rodičové prospěchu svých dětí. Mnohdy to není možno, poněvadž starost o výživu je obírá o dohled na děti, a tu se má každý sám o to postarati, co v mládí na něm bylo zanedbáno.

Nikdy k tomu nebude pozdě! Ano i starci 70letí i víceletí jsou potěšeni výsledky, ano žasnou, neboť na místě útrap stáří a chorob získali pro sebe řadu krásných let a veselý večer života svého.

# Pravidla ku hlavním i župním závodům Nár. Jed. Sokolské, platná do sjezdu 1903.

K závodům připuštěn jest každý člen jednoty patřící k Národní Jednotě Sokolské, jenž nejméně 3 měsíce před závodem k jednotě náležel, který v čas se přihlásil a všem podmínkám v těchto pravidlech obsaženým vyhovuje. Náčelník neb jeho zástupce ručí za to, že všichni v přihlášce jmenovaní všem podmínkám dostátí jsou s to.

Závody necht' započnou určitě o 8. hodině ranní.

Vrchní náčelník necht' přečte jmena všech závodníků před odchodem. Závodník, který není přítomen při čtení jmen, budiž oznámen vrchním náčelníkem předsedovi soudců; dostaví-li se později, jest povinen podat omluvu témuž, tento pak rozhodne, je-li omluva dostatečnou. Kdyby ji neuznal, podá vrchní náčelník stížnost sboru, ku kterému závodník patří.

## Hlavní závody.

- A) Na nářadí (hrazdě, bradlech, koni na šíř a dél).  
B) Ve skocích (dalekém, vysokém a o tyči.)

1. Které družstvo ve všech těchto závodech nejvíce bodů dohromady obdrží, považováno bude za první přeborné družstvo, které obdrží nejvíce bodů po tomto, bude druhé atd. — Závodníci, kteří netvoří celé družstvo, necht' jsou sestaveni do družstev; mají právo na četovou cenu župní. Jednotlivci, kteří při těchto závodech nejvyšší počet bodů obdrží, považováni budou za první, kteří nejvíce bodů po těchto obdrží, považováni budou za druhé atd.

2. Ceny pro družstva i jednotlivce jsou diplomy, a mimo to hlavní přeborníci obdrží odměny dle stanov.

3. Na hrazdě a bradlech ustanoví soudcové po jednom cvičení tahovým a po jednom švihovým, na koni na šíř a na dél obě cvičení švihová. Každé cvičení sestává se ze tří tvarů a budiž pro oddělení vyšší 4. stupně, pro oddělení nižší 3. stupně. Při závodech župních 3. a 2. stupně.

4. Při výkonech stanovených jedna oprava jest povolena, jestli ji závodník hned po nezdařeném cvičení ohlásí. K cvičením volným oprava povolena není.

5. Volné výkony závodníků musí být na bradlech a hrazdě jeden švihový a jeden tahový, na koni oba švihové.

6. Všichni soudcové volí si zapisovatele; každý jednotlivý soudcovský sbor zvolí si pak svého vrchníka. — Soudcové rozdělí se losováním na jednotlivé soudcovské sbory, kteréž dohromady ustanoví cvičení na každé nářadí, a sice tak, že každý soudce jmenuje jeden tvar; o cvičeních takto sestavených hlasují pak všichni soudci.

7. Při výkonech stanovených známkuje se pouze provedení do 5 s použitím pálek; při cvičeních volných známkuje se stupeň nesnadnosti do 5 a provedení do 5, toto též s použitím pálek.

8. Stupeň nesnadnosti volného výkonu na hrazdě, bradlech, koni na šíř a dél stanoví soudcové společným dohodnutím 1—5 body.

Provedení (úhlednost) známkuje se dle této stupnice:

Cvičení nezačaté	0
“ z valné části neprovedené	1
“ “ “ provedené	2
“ celé a dobře provedené	3
“ celé a velmi dobře provedené	4
“ vzorně provedené	5

## Skok do dálky.

Za prvních 12 stop obdrží závodník 2 body.  
Za každých následujících 6 palců do 15 stop 1 bod.  
Od 15 do 18 stop za každé 4 palce 1 bod.  
Od 18 do 20 stop za každé 2 palce 1 bod.  
Od 20 stop dále za každý 1 palec 1 bod.

Měření se bude od paty chodidla odrazné nohy k patě nohy bližší k místu odrazu.

Každý závodník bude míti tři skoky, odraz bude se díti bez můstku a největší skok bude se čítati.

Rozběh a odraz ponechán závodníkům na vůli.

Pád na zad činí skok neplatným.

## Skok do výšky.

Za 3 stopy 1 bod a za každé následující 2 palce 1 bod do 4½ stopy, od 4½ stopy za každý palec 1 bod.

## Skok o tyči.

Za 5 stop 1 bod, od 5 do 7 stop za každých 6 palců 1 bod, od 7 do 8 stop za každé 2 palce 1 bod, od 8 stop výše za každý palec 1 bod.

V případě posunování tyčky od 8 stop o 2 palce, obdrží závodník za každý skok 2 body.

Tyče na skok musí míti následující délku: 8—10—12—14 stop; na konci musí být okovány a míti bodec. Bodá se do prkenného pravidelného čtverce měřícího 16 čtverečnic stop, k podlaze neb zemi přípevněného.

Při skoku o tyči jeden volný skok.

Odraz bude se díti bez můstku.

Tyč musí být odhozena na zad.

Při skoku do výšky a skoku o tyči bude se skákati přes tenkou dřevěnou tyčku.

## Cvičení mimořádná.

### Šplhání.

Šplhá se 20 stop na rychlost.

Šplhá se z místa ustanoveného pomocí podstavců. Na-  
hoře přípevně jest zvonek a každý závodník sám dá znamení, totiž dotkne se zvonku.

### Trojskok.

Při trojskoku odrazíme se pravou nohou, dopadneme na pravou, s pravé na levou a s levé na obě, aneb opáčně při odrazu levou nohou.

### Vrhání 16liberní koulí z místa.

#### Vzpírání břemen.

Vzpírá se z předklonu do stoje spatněno, paží skrčených, pak do napjatých a opakově.

### Běh.

Běh 50, 100 a 220 yardů pro jednotlivce.

Běh výpomocný pro družstva. (Relay race.)

Družstva 6členná běží 660 yardů, totiž 110 yardů pro jednoho evičence. Cvičení dotknou se rukou předních.

### Házená do koše. (Basket ball.)

Čas jedné hry bude 40 minut. Hráti se bude 20 minut, totiž půl hry a 20 minut odpočinek. Při odpočinku prvních družstev budou hráti družstva druhá atd., dle pravidel Y. M. C. A. 1900.

### Kužele.

Závody družstev i jednotlivců s kužely.

Při závodech s kužely bud' též počítány kruhy a ladnost provedení.

### Šerm.

Závody v šermu družstev i jednotlivců.

Závody v šermu jednotlivců soudí se 3 body z 5. Který závodník dříve bodne třikrát svého soupeře, jest vítězem — Vítězové závodí opětně mezi sebou.

### Plování.

Při plování dráha budiž čtvrt míle. Bud' též obstarány čluny pro bezpečnost, pak-li toho bude zapotřebí.

Jednotlivci i čtyři do závodů mimořádných musí podati přihlášky u výk. výb. N. J. S. **nejděle do 12. července**. Kdo nepřihlásí se do tohoto času, nemůže býti do závodů připuštěn.

Při mimořádných závodech jednotlivců musí nejméně 6 závodníků býti přihlášeno. Při závodech družstev musí nejméně 3 družstva býti přihlášena pro každý závod.

Do závodů nebudiž připuštěn žádný závodník, který se nesúčastní veřejného cvičení a nevykáže se úplným stejnokrojem spolkovým i cvičební.

Při veškerých mimořádných závodech buďtež závodníci odměněni různými cenami, jako pásy, monogramy atd.

Po nezdařeném skoku má každý závodník 1 opravu.

Jestli při skocích dva neb více závodníků jsou si rovni, budou závodit o první cenu, až jeden z nich vyjde co vítěz, ale za ty zvláštní skoky body se nepočítají.

Ku závodů ve cvičeních s tyčemi použije se železných tyčí 36 palců dlouhých, plných, černých, 1 palec v průměru.

Každý závodník nechť si vezme tyč s sebou.

Které družstvo ve všech uvedených závodech nejvyšší součet bodů obdrží, bude prohlášeno za první přeborné družstvo, ostatní družstva budou postupovati za prvním dle počtu získaných bodů.

Jednotlivec, který v uvedených závodech nejvyšší počet bodů obdrží, bude prvním přeborníkem a ostatní postupovati budou za ním dle počtu získaných bodů.

Ku každému jednotlivému závodů určení jsou 3 soudcové. Vedle soudců přiděleni budou ku skoku 1 pořadatel, 2 záhradníci a 2, kteří řídí nářadí.

Každý závodník se zavazuje rozsudku soudců bez odmluvy se podrobiti.

Všichni soudcové povinni jsou znamenati výkony na listinách soudcovských inkoustem. Soudcové budou zásobeni listinami, jež opatří výk. výb. N. J. S.

Na závodisti musí každý závodník pokynutí vrchního náčelníka a podnáčelníků bez odmluvy uposlechnouti. Protesty aneb dokonce hádky na cvičišti dovoleny nejsou. Domnívá-li se některý závodník, že mu učiněna křivda, má právo hned po závodech stížnost svou předsedovi soudců přednésti a tento o ní rozhodne. Toto rozhodnutí jest konečné. Pořad střídání čet ustanoví vrchní náčelník s podnáčelníky.

Každý soudce hned po vyplnění své listiny odevzdá ji podepsanou sčítatelům a ti po sečtení musí ji též podepsati a opět předsedovi soudců odevzdati, jenž po skončení závodů výsledek prohlásí.

Závody mimořádné odbývati se budou, přihlásí-li se nejméně 6 borců k jednotlivému závodů. Pro závody mimořádné nechť ustanoví pravidla soudcové.

Cvičení prostná neb s nářadím buďtež provedena při veřejném cvičení pouze.

Cvičení vypracovaná náčelníky žup cvičí každá župa sama. Soudí se dle stanov N. J. S.

Cvičení na nářadí známkuji tři soudcové a počtáři děl součty 3.

Skoky známkuje pouze 1 soudce a součty se nedělí.

Povinnosti vytknuté zde vrchnímu náčelníku a podnáčelníku, připadají při závodech župních náčelníku a podnáčelníku župnímu.

### DODATKY.

Při mimořádných závodech jednotlivců odměňuje se jeden ze tří.

Odměny pro čtyři při mimořádných závodech řídí se dle stanov, str. 18, písmena C, čl. 1.

Kdyby dva přeborníci měli stejný počet bodů, buďž dána přednost tomu, kdo získal více bodů na hrazdce, bradlech, koni na šíř a dél. Odměň má býti pouze 6. Toto pravidlo má platnost i pro závody župní.

Ku cvičením s tyčemi zaopatří tyče clevelandský výbor závodů pořadající a tudíž netřeba, by závodníci s sebou je nosili.

Pravidla tato vypracoval tělocvičný výbor, jak stanov N. J. S. nařizují a následovně měnění jich činilo by závody neplatnými.

JOS. KADLEC, JAN PAVLÍK, ANT. JAHODA,  
tělocvičný výbor Nár. Jed. Sok.

### O významu tělocviku pro ženy.

(Přednesl Dr. E. Angerstein. Přeložil E. Michálek.)

Přednášku tuto měl Dr. E. Angerstein v r. 1890 u příležitosti slavnosti berlinského spolku tělocvičného. Jasný a důmyslný názor zemřelého tohoto odborníka o důležitosti a významu ženského tělocviku jest jistě zajímavý.

Přednáška zní takto :

Mé dámy a páni! Předseda vašeho spolku mne vybil, abych u příležitosti dnešního slavnostního večera promluvil o významu cvičení žen. Spolek má v úmyslu v nejbližším čase též odbor pro dámy zaříditi, jako to již jest v jiných městech. Jistý počet dam mladých, které s mužskými členy spolku jsou známy, jsou toho míněni, že i ony jsou povolány cvičiti, avšak nemají dosud odvahy, aby začaly. Bojí se, že by bylo třeba překonati mnoho obtíží, a tu bude nyní mojí úlohou ukázati, že s tímto začátkem ve skutečnosti žádná odvaha spojená není, a že dámy tedy mohou směle a vesele do cvičení vstoupiti.

Nedostatek odvahy, který jest u mladých dam, lze docela vysvětliti. Cvičení žen jest dosud ještě málo rozšířeno, a u laiků jest často mnoho klamných domněnek o něm rozšířeno. Jest nutno, abych vše osvětlil.

Ctění účastníci! Dejme tomu, že sedím v nějakém koncertním sále. Hudba právě začala, tu přichází mladá dáma se vzpřímenou postavou, pružným krokem; její oči vesele září, červeň zdraví spočívá na její lících, a bezděky poji se její pružné pohyby k rytmu hudby. Za ní přichází jiná mladá dáma, mdlého zraku, s ochablými tahy obličejovými, plouživého chodu, vysoká ramena zřetelně vystouplá — velký to rozdíl. Já tvrdím, že onen první zjev, obraz kvetoucí síly a mladistvosti by byl u nás častější, kdyby naše dívky od útlého dětství se pořádného vyučování v tělocviku zúčastnily.

Ano vskutku, cvičení jest prostředkem k dosažení krásy, prostředkem, který mnohem užitečněji působí, nežli pudr a líčidlo!

Co pak je to vlastně cvičení? Cvičení obsahuje pohyby našeho těla, které pomocí svalů libovolně se konají. Bude nutno, abych se zmínil o stavbě našeho těla. Naše tělo má nejprve kostru za podklad, již jednotlivé části kloubem t. j. pohyblivě, dohromady jsou spojeny. Pohyby se vykonávají pomocí svalů; to jest hmota libového, červeného masa, které my ze zvířecího těla jakožto důležitou výživu požíváme. Každý orgán těla silí činností, zlepšuje se, když jest činný; právě tak i svaly. Získají na objemu svou činností, a jednotlivé pohyby svalů se též přesněji ovládají. Pouhá síla jest potřebna, aby se každý ve všech polohách těla dobře pohybovati mohl; avšak mnohem důležitější než pouhá síla jest schopnost, jednotlivé pohyby přesně moci opanovati, dokonalé opanování vůle jednotlivých pohybů, jakož i spojení více činnosti svalových k harmonickému pohybu celkovému. Podle toho budou taková cvičení, která všechny části vědomě zahrnují, ovšem příznivě na celé tělo působiti. I pro zevnějšek bude vývoj svalů příznivý. Jakási vážnost a obratné pohyby budou následkem cvičení svalů, kdežto nemotorné a neohrabané chování budou vlastní tomu, který své svaly nemá ve své moci. Cvičenci vědí, že na počátku jich činnosti tělocvičné, pro nedostatek ovládání svalů činí často nevhodné pohyby, t. zv. bezděčné pohyby vedlejší (pohyby, o nichž nevíme), kterých není třeba. Když začátečník na příče žebříku visí a ku předu se pohybuje, kteréž cvičení ručkováním nazýváme, a které svaly pažními vykonávati má, tu vidíme, že třepe nohama, což nikterak není třeba a jako nehezky přídavek se jeví, takový začátečník neovládá dosud ještě svých svalů, napíná velký počet svalů, kterých netřeba v činnost uváděti. S pokračující se cvičením ustávají i tyto třepavé pohyby. Cvičenec dosáhne potom pávného držení těla, jak při těch nejtěžších sestavách,

tak i při jednotlivých jednoduchých cvičeních; a tak se věc přenáší na všechny způsoby pohybu v životě.

Cvičení tělesná mají i nepřímé účinky na tělo. Každá část bude přívodem krve vyživována a ta část, která jest činná, spotřebuje v tomto času více krve, nežli když jest nečinná. Zhusta činné svaly spotřebují mnohem více krve, nežli svaly málo činné. Pravidelnou činností následkem toho bude velké urychlení oběhu krve a pohybu srdce. Údery srdce se zmnoží, srdce prohání krev rychleji tělem, a dostaví se i popohnání výměny látek. Každá výměna látek jest spojena s výrobou tepla a proto vystoupí všeobecná teplota při živějším pohybu. I dýchání stojí s oběhem krevním v bezprostředním spojení. Jak údery srdeční následkem silnějších pohybů četnějšími se stanou, tak i pohyby dýchací se prohlubují a urychlují, což na tvoření krve a výměnu látek velmi příznivě působí. Když větší činností tělesnou více krve se spotřebuje, tu musí býti assimilováno větší množství potravy. Cílymi pohyby tělesnými dospějeme k tomu, že budeme moci větší množství potravy zažiti, lépe tělo vyživovati.

Na základě této zdravé výživy vyvíjí se potom nervový systém, který veškerou činnost našeho organismu pořádá a vede. Když nyní podstata, na které se nervový systém vyživuje a pracuje, sama jest dobrá, tu budou i podmínky pro vývin nervového systému příznivé. Pomine všelijaká dráždivost, citlivátkářství a jiné nervové poruchy, které se kdy následkem churavého základu organismu vyvinuly. Potom se dostaví tělesná čilost, duševní vnímavost a veselá mysl.

Nepřímě prospívá však cvičení i duševní činnosti člověka. Již cvičením samým se vyvine rychlá odhodlanost, jistá duchapřítomnost a to se přenáší i na další životní poměry. Energie a vytrvalost těla, které cvičením se získávají, propůjčují též sílu a statečnost v přemáhání netělesných obtíží. To jsou účinky cvičení i ženského tělocviku. Při cvičení se snažíme veškeré svalstvo dle rozvrhu vyvinovati, pročež jest působení všeobecné, souměrné. Cvičení provozovaná při sportech působí méně všeobecně, mají vždy jakousi jednostrannost; nicméně mohou přece i tato cvičení pro tělesný vývin a jeho příznivé následky býti dobrým podkladem. Ale ta cvičení našeho těla, která s největší jednostranností se vyskytují při řemeslné činnosti z povolání, působí nepřiznivě a často znetvořují. Každé povolání nutí člověka v jistém směru býti činným, avšak tato činnost neměří se dle užitku, jež našemu tělesnému vývoji přináší, nýbrž na to jest jen vypočítána, aby výrobku práce pokud možná rychle a dobře bylo docíleno. Z toho stanoviska rozdělujeme též práci našich údů; jedna část těla bude značně prospívati, kdežto druhá zůstane po zadu, přijde toliko na to, aby co možná nejdříve předmět práce byl dokončen.

Též tělesná činnost naší školní mládeže, ruční práce u stolu, působí na děti většinou a v celku nepřiznivě. Tu jest třeba zjednotit protivaňu, která zase všeobecně souladného účinku docílí, a to jsou tělocvičné pohyby. Všichni mladí lidé mají cvičiti, především chlapečci a dívky, kteří školu navštěvují, pak však i mladí muži a ženy, kteří škole dávno jsou odrostlí. I těmto by bylo cvičení ve vysoké míře prospěšno.

Cvičení chlapců jest všeobecně známo a dle názoru lidu platí až k jistému stupni zvláště nyní za nezbytnost. Mnohem méně jest rozšířeno cvičení děvčat a po vychození školy se tak málo provozuje, že se vlastně toliko může mluvit o školním tělocviku děvčat. A přece potřebuje ženské pohlaví občerstvující a povzbuzující síly, ladných cvičení tělesných při nejmenším právě tak mnoho, jako pohlaví mužské. Ano, děvče potřebuje jich ještě více nežli chlapec a mladí muži, jimž vždy více příležitosti se naskytá ku prohánění, nežli děvčatům. Myslí se často, bohužel, že živá veselost jest pro ženské pohlaví něco nevhodného; malá děvčátka, která s rodičemi jdou na procházku, mají způsobně za nimi cupatí. Hráti si neb honiti se bylo by porušením slušnosti. Chlapečci se to však již dříve odpouští. Dívky tudíž musí cvičiti mnohem dříve nežli hoši a mladí muži, kteří si již jiným způsobem vyhověti dovedou. Ženy mohou oceniti zcela dobře pro své zvláštní výkony působení tělocviku. Žena se má jeviti jako vždy činná, dobrý duch domácnosti, má býti manželkou a matkou a nemá svým nervosním rozladěním a nemocí v rodinném kruhu nepřijemnosti činiti. Má působiti jasně duševně čila a zdráva, ale musí též v plné síle tělesné a duševní konati povinnosti jako matka pro své

děti, musí býti často ošetřovatelkou nemocných, k čemuž často mnoho síly, statečnosti a vytrvalosti jest třeba. Že tělocvik mužů s jistou uznalostí pozorován bývá, má svůj důvod v tom jmenovitě, že se všeobecně věří, že hlavní prospěch tělocviku spočívá v jeho působení ku přípravě vojenské způsobilosti. Ovšem jsou ony vlastnosti tělesné, jichž se tělocvikem docílí, dobrou školou pro schopnost vojenskou. Nikde však nemá tělocvik bezprostředně směřovati k vojenské zběhlosti, nikdy specificky vojenská cvičení provozovati. Ale podmínky, které k výchově řádného vojína jsou žádoucí, síla a vytrvalost, duševní čilost a duchapřítomnost, ty jsou ovocem tělocviku. V tomto směru může a má tělocvik schopnost k vojenské povinnosti podporovati. Kromě boje s puškou na zádech a šavli po boku existuje ještě jiný boj, k němuž rovněž síly a vytrvalosti jest třeba a to jest zápas o byti, zápas se starostí a bídou, který často i lépe situovaní muži a ženy podstoupiti musí! I k tomuto boji nás činí síla a statečnost, které nám tělocvik poskytuje, způsobilými a vytrvalými. (Dokoně.)

### Proti kouření mládeže.

Na valném sjezdu sokolské župy podbělohorské učinil starosta jmenované župy br. Jan Kolátor následující návrh, který valným sjezdem také byl přijat za všeobecného souhlasu a také usneseno podati jej zemskému sněmu ku projednání a schválení.

Návrh zní následovně: "Vysoký sněm království Českého! Sokolstvo české, majíc na zřeteli tělesný, duševní i mravní rozvoj lidu českého, směřuje všestranně uznanou činností svoji též k zabezpečení zdravého a zdatného dorostu národu svému. Přihlížeje k úkolu tomu, nemohlo Sokolstvo nechat nepovšimnuty stesky učitelstva i občanstva, jimž často žalováno bývá, že mládež škole povinná a i ona 16. rok nepřekročivší — oddává se silně kouření.

"Pátrá-li se podrobněji po tom, co kouřívají, shledá se skoro pravidelně, že bývají to cigarety, jakosti nejhorší, neboť jsou to doutníky nejlacinější a tím mládeži nejpřístupnější. Že kouření těchto doutníků jest ústrojí tělesnému, zvláště dětskému nesmírně škodlivé, bylo vědecky dokázáno již nesčíslněkrát. Ač bylo na něšvar tento poukazováno, zůstaly přece veškery snahy v tomto směru bezvýslednými. Lékárník a materialista nesmí volně prodávati jed komukoli, ale trafikant smí zcela volně prodávati jej i mládeži nedospělé ve způsobě doutníků, které, jak dokázáno, obsahují v sobě ohromné množství jedovatín, ničících zákeřnický plic a organismus vůbec. Není divu, že pak také nepřiznivě následky předčasného kouření za nedlouho citelné se dostavují, což nejlépe bývá pozorováno v jednotlivých sokolských, do kterých odrůstající mládež tato za tím účelem vstupuje, aby si tam poškozené zdraví své spravila.

"V různých státech a zemích stávají již zákony a nařízení, čelící proti předčasnému kouření mládeže. Uvádíme některé z těchto a sice:

1. Zákon, jímž zapovídá se kouřiti hochům před 16. rokem, jest již delší čas v Severní Americe v platnosti.
2. I belgická vláda zamýšlí vydati podobný zákon a obírá se touto záležitostí akademie belgická a státní zdravotnická rada.
3. Článek 36. nařízení vlády kantonu freiburského ve Švýcarsku, čelící "ku mravní ochraně mládeže" zakazuje kouření chlapcům do 16. let pod trestem.
4. Senát amerického státu Connecticutu vydal r. 1889 nařízení: "Nikdo nesmí hochům, méně než 16 let starým, tabáku prodávati, nebo svěřovati; kdo by proti tomu jednal, budiž pokutován."
5. Také v Porýnsku stanoveny jsou přísné tresty a pokuty pro mladistvé kuřáky.
6. V Habeši v Africe je kouření tabáku zakázáno.

V Rakousku moru doutníkovému vůbec a cigaretovému zvláště věnuje se dosud pozorností pramálo. Dostačí snad konstatovati, že v Rakousku vykouří se ročně 2100 milionů kusů cigaret a stálo by to za to zjistiti, — kdyby se to dalo — jaké procento připadá z cifry té na nedospělou mládež.

V roce 1897 prokouřilo se v Rakousku 97 milionů zlatých. Z těchto všech závažných důvodů dovolují si v účtě podepsaní na základě jednomyslného usnesení valného sjezdu "Sokolské župy pod-

bělohorské v Praze" jménem této korporace předněti naléhavou a plně odůvodněnou žádost: "Slavný sněme, račiž se usnēsti na návrhu zemského zákona, kterým se zapovídá mládeži do 16 let kouření."

V Praze, dne 23. dubna 1900.

Za výbor sokolské župy podbělohorské

Jan Kolátor, starosta župy.

Karel Pokorný, jednatel župy.

(Zasláno.)

## Všem osvíceným Čechům, zvláště svobodomyšlným spolkům!

Snad není ve Spojených Státech jediného čtenáře svobodomyšlných časopisů českých, jemuž nebylo by známo, že povstala v Chicagu začátkem tohoto roku nová organizace stoupenců duchovní svobody, již dáno bylo jméno "Stráž Osvojených."

Jak už název tento napovídá, má to býti sdružení zástupců svobodomyšlných spolků, jež uznávají toho potřebu, aby podnikly se nějaké kroky na obranu českého jména proti sektářským ostouzečům, kteří vylíčili nás na základě vyhané statistiky před americkou veřejností jako lidi spustlé, pouze hrubým požitkům oddané a v sebevraždě vyváznutí ze svých neřestí hledající.

Sdružení toto stalo se již skutkem a bylo od osvícených krajanů našich uvítáno s upřímným nadšením a s velkým povděkem. Celá řada svobodomyšlných spolků vyslala již do "Stráže Osvojených" zástupce a ty, které dosud zastoupeny nejsou, přihlásí se zajisté co nejdříve. Každý svobodomyšlný spolek, — ať podpůrný, vzdělávací nebo zábavný — může ke "Stráži Osvojených" přistoupiti a jmenovitě vítány jsou spolky damské, neboť (praví se v prohlášení zásad "Str. Osv.") pouze svobodná, vzdělaná a osvícená žena může vychovávat silné, bdělé a uvědomělé pokolení.

Výbory, na něž vložena přirozeně hlavní část práce, — totiž výbor organizační, tiskový a vzdělávací — zahájily už svou činnost a jde nyní o to, aby také svobodomyšlné spolky v jiných osadách českoamerických přistupovaly ke "Stráži Osvojených", po případě aby zakládaly její odvětví a udržovaly čilejší intelektuelní spojení s původní, zdejší organizací.

Přátelé duchovní svobody, ctitelé myšlenkového pokroku, vy všichni, kteří máte ve spravedlivé nenávisti pokrytectví, náboženské násilí a útisk pověry: probuďte se k činu — jeť svrchovaný čas, aby svobodomyšlní Češi ve Spoj. Státech začali nový život! Není dost na tom, že jsme se vymknuli z poručnictví kněží a z poddanství církvi — my musíme samy sebe i svou mládež vzdělávat, musíme ji vychovávat ve svých zásadách a vštěpovati jí své přesvědčení, nemají-li naše děti znova propadat náboženské pověře a nemá-li svobodomyšlnost mezi Čechy americkými už s naším pokolením vyhynouti. "Stráž Osvojených" jest organizace nejenom obranná, nýbrž zároveň vzdělávací, a konání osvětlné práce na všech stranách jest hlavním jejím povoláním. "Stráž Osvojených" chce se poctivě snažiti o povznesení našeho svobodomyšlného školství, tak aby se stalo skutečnou vychovatelkou osvíceného dorostu, chce podporovati zásadně svobodomyšlné časopisectvo a pečovati o zakládání knihoven a čítáren pro dívky i dospělé — samé to úkoly, s nimiž musí každý vzdělaný krajan ze srdce souhlasiti. Aby pak pronikala tato zušlechťující činnost "Stráže Osvojených" také živým slovem do nejšířších vrstev našeho lidu, budou pořádaný soustavně vzdělávací přednášky a schůze.

Nuže, svobodomyšlní rodáci v Chicagu i jinde, neváhejte přiložiti s námi ruce k dílu, buďte nám nápomocni v agitaci pro věc dobrou, žádoucí a naléhavou — působte ve svých spolcích k tomu, aby přistupovaly k "Stráži Osvojených" a bez odkladu vysílaly tam delegáty. Poplatek zastoupeného spolku obnáší pouze \$2 ročně a — opakujeme znova — každý spolek, jemuž není svobodomyšlnost planou frází, bude ve "Stráži Osvojených" srdečně vítán, nechť má jinak účely jakékoliv.

Všecky dotazy zodpoví ochotně tajemník "Str. Osv." V. Čada, 59 Fisk St., Chicigo, Ill.

Za tiskový výbor "Stráže Osvojených"

B. Bittner, předs.

M. E. Zemánova, taj.

## DO P I S Y .

Schenectady, dne 1. června 1900. — Jest jednou čas, že i my přicházíme na veřejnost — hlavně pro Schenectady.

Jak milo otroku v dálné cizině, násilím vzatému z milé jeho vlasti, kterému opětně svoboda vrácena jest, když však postrádá svých milých přátel, své rodné země?

S námi však jinak. I my civilisovaným otrokářstvím nuceni jsme hledati životní potřeby v cizině, štěstěnou vrženi však jsme tam, kde úplná svoboda každému snad národu dopřána jest. Proč nemáme se vespolek přičiňovati, bychom využítokvali příležitosti oné ku zdaru svému, abychom stali se hodni jména našich slavných předků, jak dějiny nám praví a i z dob přítomných známo jest.

Zanechme všeho protismýšlení a nepřipouštějme, by řevnivost do středu našeho "klin" zapustila. Já jsem Čech, — buďiž i skutkem.

Osuděm vrženi v kraje tyto zaoceánské, přicházíme na pole naši národnosti, zúrodnělé semenem našich slavných předků nepomenutelných, Fügnera a Tyrše, bujně ne vzkličené, ale v mocný kmen vzrostlé "Národní Jednoty Sokolské."

Zem tato stává se nám naší novou kolebkou a N. J. S. dává nám tu nejkrásnější příležitost city své po léta tísněné znova tvořiti — zkrátka N. J. S. stává se našim novým pěstitelem, otcem a matkou.

Těleso ono skutečně bojuje čestně pod praporem sokolským, by i na půdě nové, námi přijaté, jméno české na prvním stupni v národním životě uznáváno bylo; ochotně udili rady i pomoci, mocnými perutěmi odráží veškeré útoky a plány protivníků našich na nás činěné, za kterouž práci v srdcích našich rodáků, písmem nepomenutelným zapsáno buďiž.

Město Schenectady leží západně v státu New Yorku, mezi Albany a Troy. Čítá přes 28,000 obyvatel, veškeré snad národnosti, z nichž Češi a Slováci nejmenší procento tvoří. Českých duší čítá as 200.

Hlavní průmysl města jsou rozsáhlé "Edisonovy továrny", (Edison's General Electric Co.), kde pracuje na 6000 osob. Dále Locomotive Works, kdež zaměstnáno jest na 3000 lidí.

Město i v okolí vyklubáno v dolině, návozy urovnáváno, což mnoho nepřispívá ku zdraví lidskému. Protnuto slavným výtvozem rukou námezdního dělníka, "Erie kanálem", kterýž splavností velmi k obchodu napomáhá. Podél města západně řine své proudy "Mohawk River".

Prvý český osadník zdejší, jak mně známo, jest bratr náš Ant. Říha. Vlastní několik "baráček", dobře zařízený hostinec "Bohemia House" (jakž housátko bych si sám přál) a ty pánbičky, — no, to zůstane mým sladkým snem.

Prvou však hřivnu za usazení se více českých rodin zde, zaslouhuje náš práciadajce br. Václav Čermák. Zrozen v Kasejovicích, kraj písecký, vyučil se tamtéž hrnčičství, (dříve výnosné zaměstnání), které prorazilo rodáku našemu tu nejskvělejší cestu pozemskou a to zároveň i k našemu dobru, neb zaměstnává více Čechů. Při stěhování se Edisonovy továrny do Schenectady před 8 roky, obdržel místo dílovedoucího v oboru vyrábění zboží porcelánového, kteréž až do dnešního dne k dobru nás všech Čechů zastává.

Vlastní též takovou malinkou perníkovanou chaloupku, které by dva těl. sbory pohodlně ku evičení použití mohly; těch "zeleňáků" (ty s těmi kolečky jinak neznám pojmenovat, — můj ty svatý Augustine, co na mně žádáte, vždyť jsem je jakživ neviděl?) má též povie v tom divotvorném kapsáři; — a co s těmi "loty" minis br. Čermáku započít, tolik starostí si bráti do hlavy! Já Ti dám radu: Jsi "Sokol", dej jeden na Sokolovnu a my se již i s Tebou o ostatní postaráme! Aneb když vypodložíš ten základní kámen, který minime na Sokolovnu položit, i s výše uvedeným br. Ant. Řihou, postačí úplně — a sestra Sokolka Anna Čermáková, že i ona čin ten schválí? Vždyť Vám to "Pán Báh" zaplatí???

Do třetice všeho dobrého! A což Ty cigáři? Tys ten třetí z trojlistku! Hlavu máš také krytou střechou plechovou, obchod v běhu nejlepší, — no tak, co s těma na banku? Banka udělá "rach" — dej nám jich tedy hrstku dřívě, než bude pozdě. Vždyť Kristus též lámal a rozdával a měl pořáde dost. Čiň dle jeho

nauky a budeš mít snad ještě víc. Když jsi mohl přikrývat střechy plechem na horách příbramských, snad bys to tady také dokázal?

O ostatních bych se ještě zmínil, ale zaujal by dopis tento větší část "Sokola", pročez dávám Vám bratři vespolek na srdce, by dle možnosti své k účelu tak krásnému a vznešenému jste přispěli.

K veškerým jednotám:

Před krátkým časem jednotou naši rozeslány sběrací listiny na každý sbor sokolský, s přípisem, žádajícím o jakoukoliv sebe menší pomoc, — pročez není mně snad více třeba o věci té se rozepisovati. Toliko ještě jedenkrát na všechny bratry apeluji, by nám ruky pomocné (kterému jest možno) k účelu tak vznešenému (k dosažení cíle Vámi vytknutého) poskytlí.

Za každý sebe menší dar vzdáváme tisícový dík předem a buďte ujištěni, že každý pohled a krok v místnosti oné bude provázen vděčnou vzpomínkou na vás.

Budiž heslem vašim:

"Mezi sebou neznáme rozdílu, na každém sokolském podniku bēfeme podílu".

Zároveň cestou touto žádám laskavě jednoty o oznámení i výk. výb. N. J. S., kde jest nám možno odkoupiti sokolské náčiní z druhé ruky. Na zdar!

Aug. Sokol, dop.,

Box 466, Schenectady, N. Y.

Cedar Rapids, Ia., 1. června 1900. Jako snad ve většině sborů, tak i u nás jest jaksi úplně přirozenou věcí, že několika jen bratřím vloženo břímě nejen vedení ale hlavně prospívání jednoty na bedra, co zatím velká část (u nás as čtyři pětiny) si hová v sladké nečinnosti. Následkem této smutné skutečnosti stalo se asi, že moje maličkost zvolena v poslední schůzi dopisovatelem Sok. Am. Má sice sbor náš slušný počet mne vhodnějších pro tento úřad členů — myslil li by však někdo, že je lehce do schůze dostane, neb ku přijetí jakéhokoliv úřadu přiměje, notně by se mýlil. Bratři taci mají dle všeho za to, že správným placením povinných poplatků dostáli plně svým povinnostem a nabývají zároveň práva, kritizovati — mnohdy neomaleně třeba — rozličná usnesení sboru, učiněná za jich nepřítomnosti. Aby však schůze řádně navštěvovali a tam své rozumy k platnosti přivéstí se snažili, to jim ani nezapadne.

A právě tak jako se sborem, má se to i s naším — na ten čas — nejdůležitějším výborem stavebním. Sestává ze sedmi členů. Kdo by však očekával, že v kterékoli této schůzi uvidí více než tři z jeho členů, rovněž notně by se mýlil. Vůbec, dle dosavadní činnosti výboru tohoto soudě, budeme-li kdy novou tělocvičnu míti, budeme za ni pouze bratřím Engelthalerovi, Janu Koubovi a Přástkovi díky zavázáni. Sbirky těmito třemi bratřimi pořádané dosahují výše téměř dvou tisíc dolarů. Ze spolků pokud mi známo, slíbily řád Prokop Velký ČSPS a Čtenářský Spolek po jednom stu dolarů. Buď jim za to vřelý dík! Jak se dozvídám, nabízí dámská "Matice Školská" sumu dvou tisíc a pěti set dolarů, když sbor náš zaváže se zříditi v nové tělocvičně čtyři školní světnice a onu částku na budově své "Matici" pojistí. Mým náhledem jest, že neměl by sbor nabídku tuto přijímatí. Nechť raději svoji nynější budovu na místo, které vedle zamýšlené tělocvičny zbudě, přetáhne, a v ní dvě školní světnice zřídí a tyto "Matici" k volnému použití na' idne. Světnice ty byly by tak vzdušnými a světlými, že marně bychom lepších i ve veřejných školách hledali. Chtíce umístniti světnice také v nové budově, museli bychom nevyhnutelně plány předělávati a zamýšlené dva krámy z těchto vypustiti. Odkud pak bráti peněz k udržení a doplacení tělocvičny, nelze mi se nijak domyslíti.

Aby bratřím, kteří vylouvají se, že nedělní schůze navštěvovati nemohou, dána byla příležitost schůzi se přece účastňovati, usnesla jednota odbývati dvě schůze v měsíci, a sice první neděli odpoledne a třetí středu večer.

Ovičební ruch jest nyní v plném proudu, a v neděli, dne 10. t. m. bude rozhodnuto, kteří z boreů vyslání budou na závody clevelandské.

Aby i širší veřejnost upozorněna byla na snahy naše a částečné výsledky těchto, zamýšlí náčelník náš někdy na podzim pořádati veřejné cvičení dítek v novém "Auditoriu". Ze důstojným vystou-

pením získáme — byť i jen mravně — nemálo, nebude zajisté nikdo pochybovati.

Výbor zábavní miní v brzku podniknouti výlet do nedalekého Western, a později po dráze nepochybně do Clear Lake.

Bude-li počasí příznivo, nelze jinak, než při oblíbené, již se sbor náš těší, slušného výtěžku očekávati. Na zdar!

J. Halq.

New York, 2. června 1900. — Tedy náš výroční výlet bychom měli již s krku! Však bylo to obav, jak asi dopadneme nyní v těch dobrých časech, kdy každému z nás čouhá z kapes plno "prosperity", ale žádné peníze. A dopadli jsme dobře, až moc dobře. Počasí bylo jako na zakázku, neboť se svatým Petrem jest marné vyjednávání. Asi před dvěma roky na nás spustil svůj nebeský splav, že se lilo jako z rukávu, ale od té doby jest již hodný. Tentokrát však jsme mysleli, že pochodíme jako sedláci u Chlumce, i bez deště, a proto započnu s popisováním výletu a průvodu. Především však malé kázáníčko: Jednota pořádala výlet 30. května, v den věnění hrobů, tedy ve svátek, kdy se málo kde pracuje, a průvod byl až odpoledne, tak že zde nebyla výmluva, že Sokolové museli pracovat anebo pro jinou důležitou příčinu se průvodu zúčastnit nemohli, a ti, kteří pracovali, těch nebylo mnoho, tak že průvod mohl dopadnout lépe, co se účastenství členů týče, nežli dopadl. Jest to jednou za rok, že jednota pořádá výlet s průvodem, a tu by mohl snad každý člen tu chvilku jednotě věnovat, a když ne výletu, tedy aspoň průvodu se zúčastnit. Ti, o kterých jsem myslil, že nepřijdou, ti přišli, a na které jsem počítal s jistotou — zůstali doma anebo museli jít na ryby atd. Však i bez těch se průvod i výlet vydařil, tak že čistý výtěžek bude kolem \$200.

Průvodu i výletu zúčastnili se s námi od Sokola Slovenského 2 čty i s praporem a hnedle by jich bývalo pomalu více než nás, aspoň jsem se toho před vyjitím obával, neboť naši se velmi pomalu scházeli. Posléze však jsme to dotáhli přece asi na osm čet. Bratři od Sokola Slovenského zaslouží si plně uznání a díky nás všech a neměli bychom jim toho zapomenouti, neboť nejen že náš průvod okrášlili, ale i v parku zpěvem sokolských písní a svojí srdečností a bratrským chováním připomínali nám ten starý život sokolský, který i mezi námi kdysi stával, ale již jsme naň pomalu zapomněli. Též Slovenské Sokolky ve svém lадném kroji, který podoběn jest onomu Sokolek našich, se výletu zúčastnily a budily všeobecnou pozornost, každému se líbivše. Volám jim i bratřím Slov. Sokola upřímně Na zdar! a děkuji jim jménem jednoty i výboru zábavního za jejich účastenství.

V pondělí, dne 11. června, koná jednota schůzi, která považována bude za mimořádnou a to za příčinou dodatečné nominace do sboru důvěrníků. Volba tohoto u nás nejdůležitějšího výboru koná se pak v pondělí, dne 25. června. Při volbě by členové měli volit jen takové do sboru důvěrníků, o kterých jsou přesvědčeni, že jsou schopní, poctiví a že tam budou pracovat ve prospěch domu a obchodu a ne ve prospěch svůj, anebo ve prospěch některého obchodníka dodavatele. Ti Sokolové, kteří ve sboru důvěrníků již byli a konali svou povinnost vždy, a které jen "kritika" u báru a veliké nemístné řeči ze sboru důvěrníků vyhnaly, ti Sokolové by se neměli vzdalovati práce tak důležité pro budovu naši, pro tu budovu, pro kterou přinesli veliké oběti a pro kterou od počátku pracovali nezištně a vytrvale.

Naše sestry Sokolky odložily stejnokroj! Zase pokrok! Cvičit se prý může i bez stejnokroje. Jenom že právě ty, které ne-cvičí, stejnokroj nechťají. Stejnokroj prý nedělá Sokola a tudíž také ne Sokolku. To mají sestry pravdu, jenom že myslím, když v nejtrudnějších dobách byl kraj Sokolek dobrý a v kroji tom to přivedly až tam, kde jsou nyní, že jej odkládat nemusely. Kdy a kdekoli Sokolky v kroji vystoupily, každý je rád viděl, každému se líbily a mohly jít všude, proto se divím, že nalezla se děvčata, která se za tento kraj stydí. Nu a stydí-li se za váš kraj, pak stydí se i za vás, a když jste k vůli nim kraj odložily, tedy až ony toho budou žádat, tak zaveďte nějaké "evening dress", za to snad by se nestyděly! Že stejnokroj nedělá Sokola, jest pouhá fráze, na kterou mohou říci, že ani cvičení nedělá Sokola — proč? Poněvadž mohu cvičiti i když nejsem členem sboru sokolského, a tělocvik jsem uznával již dříve, nežli jsem se Sokolem stal. Jest ještě mnoho jiných věcí, které nedělají Sokola a naopak jest mnoho věcí, které

by měli Sokolove dělat a také je nedělají. Stejnokroj jest jediným viditelným důkazem naší rovnosti a já vidím-li Sokola v kroji sokolském, chovám se k němu důvěrněji a více bratrsky než k Sokolu vyparáděnému bílou vestou, zlatým řetězem a frakem. Jsme chybující všichni a často se dopustíme něčeho, co nás mrzí, ale má-li Sokol svůj stejnokroj na sobě, tu vždy se drží v mezích slušnosti a neudělá ničeho, co by jemu anebo sboru bylo k hanbě. Ovšem, mluvím jen o Sokolech, kteří aspoň trochu cti své i svého sboru jsou dbali. Proto však, že kraj náš i kraj Sokolek jest tak jednoduchý a prostý, proto nelibilo se mnohemu "aristokratovi", který také by jej na sebe nenastrčil ani za nic. Ano, takhle kdyby to bylo podobné k uniformě nějakého "Schützen Bundu", aby se s tím mohlo mezi Němce, a kdyby se nosily třapce, šerpy, medaile a zlaté limce, no, to by ještě ušlo, ale ta prostá kajda sokolská, ten pouhý pás s monogramem, — i jděte k šípku s takovou uniformou.

Dne 17. června pořádají výlet Příznivkyňe a manželky Sokolů v Tvrdivu Parku. Jest to v neděli a tu každý Sokol, který na výlet někam jde, měl by jít sem, (půjdeme sborově v kroji sokolském), a účastnit se v počtu hojném, tak abychom skutkem dokázali, že vážíme si práce a námahy a vůbec všeho, co příznivkyňe pro nás učinily. Dokažme jim to skutkem a ne jen ústy!

Bez odporu a nadsazování nečinnějším výborem v jednotě naši jest výbor zábavní. Sestává z 15 členů a z těch jich 9—10 stále cvičí. To jest důkazem, že ti nejsou ve výboru jen proto, aby platili 30 ctů, měsíčně, a ti, kteří necvičí, jsou zase v odborech a výborech jiných, tak že skutečně jest výbor zábavní nečinnějším a cvičí jich největší procento. A přece dostane zábavní výbor často fanku od členů, kteří jak živi ani prstem nehnou. Ale neděláme si z toho nic, jsme již tak ostřílení, že se každá rána od nás odrazí. —

Kdo zde v New Yorku není a nezná poměry zdejší, ten by nikdy neuvěřil, jaká zášť a nenávisť, podněcována jsou z jisté strany proti "modráčkům", zakořeněna jest mezi lidem, který nás málo zná a o nás málo ví, a co ví, to doh nácipali lidé nám od jakživa nepřátelští. Slovíčko "modráčkové" jest ten nejmírnější výraz. "Činani", "bramborová slechta" a jiné ještě ušlechtilejší nadávky, kterými náš lid jest onou jistou suranou vzděláván, a k národní snášelivosti a svornosti vychováván, jsou nám metány v tvář. Člověk poměrů neznalý až ušasne nad tou sprostotou. A proto se nedivíme prapic, že strana ta má stále více (!) a více (!) stoupenců.

Na zdar! Al. Bohdanecký.

Cleveland, O., 3. června 1900. — (Ze Sokola Čech.) Již opět měsíc pryč! Má dopisovatelská povinnost a sokolská sdílnost mně velí, bych psal. Jak ten čas utíká! Ba, věru utíká. Mně nezdá se však, že starším bych byl, neb stejně tak jako když mladším byl jsem, těším se nedočkavě. Co natěšil jsem se až vyjdu ze školy, pak opět v učení na zavučenu a nyní? Má naděje, mé tužby opět v stejné síle nesou se k příštím závodům. Co tajů, pravdy a krásy chová sokolství! To někdo kdyby chtěl poznati, ten musel by se celou duší vžít do myšlenky té a pak shledal by, že i lékem utišnjícím. Když tak někdy ve vzpomínkách se nořím sokolských, tu kdybych sebe tíže pracoval a krčil se pod těžkým balvanem caesarismu, tu duch můj přec vznáší se povznesen.

To jediné, co posiluje nás někdy na trpké dráze života, jest naděje, avšak náš život sokolský přináší nám též i milé vzpomínky, jež s jakýmsi blahem vzbuzujeme v naší paměti a jak milé to přichází, když možno nám se rozmluviti v přítomnosti mladších Sokolů o nějakých minulých závodech neb sletu, v nichž byli jsme zastoupeni.

Že příští závody naše vřily čilejší život v řady naše, jest zřejmo na všech stranách a doufám též, že bude tak i po závodech. Posilněni morálními i finančními výsledky závodů, stejně úsilovně pracovati všichni budeme na sokolské roli dědičné.

Co se týče příprav k závodům, tu zdejší výbor vynakládá všechn čas a důvtip k pracím předběžným, tak že předem již předpokládati lze, že významná slavnost ona bude každému účastníku milou a čestnou vzpomínkou.

Těž doufám, že popřáno nám bude slyšeti zpěv sdrůžených spolků pěveckých, neboť tomu již dlouho, co Cleveland neslyšel zpívati dva spolky zpěvácké pohromadě a přineslo by to užitku nejen sokolské slavnosti, ale i výše jmenovaným sborům a vlastněmu účelu zpěváckých spolků vůbec.

Těž milé jest mi zmíniti se o minulém veřejném cvičení Sok. Čech, jež bylo svým programem a provedením důstojnou sokolskou slavností a skvělým zadostučiněním našemu cvičiteli za práci jeho. Co se týče podrobné zprávy o cvičení, to přenechávám laskavě mému kolegovi (sborovému dopisovateli). Jak potěšilo mně též, že i na tom dalekém Západě našla se spřízněná duše sokolská, což jsem br. Musilku z Tvého dopisu seznal. Nejsem ten "Jedlička" co ty myslíš, přece však mně připadá, jako bych Tě dlouho znal, neboť kráčíme oba na té sokolské dráze za stejným cílem, totiž povznesení a upevnění myšlenky sokolské v řadách našich.

S upřímným "Na zdar!"

Ant. Jedlička.

## Zápisy o schůzích výkonného výboru N. J. S.

New York, dne 7. května 1900. — Schůzi zahájil starosta, Al. Wokal. Nepřítomen br. V. Vančura, který byl omluven.

Zápis o poslední schůzi čten a přijat.

D o p i s y :

Sokol A. Šabart zasilá 25c. za Úvahy a řeči dra M. Tyrše.

Sokol Marušák zasilá doplatek na S. A. 37c.

Sokol J. Fryš zasilá dopis a poděkování za obdrženu cenu z kursu, pás a monogram.

T. J. S. Žižka v Bruno, Neb., zasilá zprávu za I. čtvrtletí 1900 a \$3.20, a doplatek 40c.

Česko-Am. Sokol z Manitowoc, Wis., zasilá zprávu za I. čtvrtletí a \$6.60.

T. J. S. Českozábavní v Clevelandu, O., zasilá poplatek za IV. čtvrtletí 1899 v obnosu \$14.60 a doplatek 10c.

TJS East Islip zasilá zprávu za I. čtvrtletí 1900 a poplatek \$4.90 a zároveň 10c. poplatek na sjezd, \$2.20.

TJS Cleveland zasilá poplatek za IV. čtvrtletí 1899 v obnosu \$14.70 a zprávu za I. čtvrtletí 1900.

TJS Black Wolf, Kans., zasilá zprávu za I. čtvrtletí a \$4.90.

TJS Little Ferry zasilá zprávu za I. čtvrtletí a poplatek \$2.20, zároveň oznamují, že přijali dodatky ku stanovám 5 hlasy pro a žádný proti.

TJS Tyrš Cedar Rapids zasilá zprávu za první čtvrtletí a poplatek \$34.80.

TJS Milwaukee hlasuje proti dodatkům ku stanovám, 33 hlasů proti a 3 pro.

TJS Milligan, Neb., zasilá zprávu za I. čtvrtletí a \$15.70.

TJS Podlipný v Detroit zavrhuje dodatek ku stanovám, týkající se předsedy sjezdu, 35 hlasy. Pro dodatek stranu záslužných listin hlasovali, by byl přijat, 35 hl.

TJS Philadelphia zasilá zprávu za I. čtvrtletí a \$24.60; zároveň oznamují, že dodatky ku stanovám byly jednohlasně přijaty.

TJS Plattsmouth, Neb., zasilá zprávu za I. čtvrtletí a \$12.

TJS Prague, Neb., zasilá zprávu za I. čtvrtletí a \$7.10.

TJS Brooklyn, N. Y., zasilá zprávu a oznamuje, že dodatky ku stanovám byly jednohlasně přijaty.

TJS Fügner, L. I. City, zasilá zprávu za I. čtvrtletí a \$15.00; zároveň oznamují, že dodatky ku stanovám byly jednohlasně přijaty.

TJS Svornost přijala dodatky ku stanovám jednohlasně.

Br. Štulík zasilá \$75 za oznámky v Sokolu Am.

TJS New York schvaluje dodatek ku stanovám stran předsedy soudců, 61 hl. pro a žádný proti. Pro dodatek týkající se záslužných listin hlasovalo 48 pro a 14 proti. Zároveň žádají záslužní listinu pro Sok. Tom. Pracha, který jest členem od 5. dubna 1880. Žádosti té vyhověno.

Žádosti o záslužní listinu pro br. Vác. Roubala od jednoty Chicago vyhověno, an jmenovaný bratr jest Sokolem od r. 1874. Zároveň zasilají jména závodníků.

Br. J. Šůbr, vrchní náčelník, žádá náčelnické zprávy, papír, obálky a poštovní listky. Usneseno, aby si to zaopatřil a zaslal pak účet, který mu bude vyplacen.

Následující účty byly k vyplacení odkázány:

Účet br. A. Hallera v obnosu \$2.75 za rytiny.

Účet jednatele za poštovné \$3.67.

Služné jednatele, pokl. a tajemníku, \$51.25.

Zásilka knih z Prahy \$61.50.  
Další objednávka knih z Prahy \$8.85.  
Tiskaři a výpr. S. A. za měsíc duben \$87.12  
Pořadatel S. A. za měsíc duben \$20.  
Účet br. F. Liera za čtvrtletní zprávy a papír \$15.  
Br. F. Hrochovi cestovné, \$1.56.

Výbor na prozkoumání stanov TJS v Schenectady podal zprávu a schvaluje stanovy.

Usneseno odbývat mimořádnou schůzi dne 21. května, aby se mohly urovnat záležitosti týkající se závodů.

Br. jednatel četl čtvrtletní zprávu, která byla po přečtení přijata. — Na to schůze ukončena.

M. Grabenstein, taj.

New York, dne 23. května 1900. — Zápis o mimořádné schůzi výk. výb. — Schůzi zahájil náměstek F. Vozáb za nepřítomnosti starosty Al. Wokala a člena J. Brodila. Br. Al. Wokal dostavil se později.

Br. tajemník oznámil příčinu schůze.

Výbor na těleovik podal zprávu ohledně pravidel pro příští hlavní a župní závody, která byla po dobrém uvážení s opravami přijata a tajemníku uloženo, na jednoty je rozeslat.

Záležitost ohledně volby soudečů byla odložena do příští schůze, která se má odbývat dne 6. června.

Na to schůze skončena. M. Grabenstein, taj.

New York, dne 6. června 1900. — Zápis o schůzi výk. výb. N. J. S., odbývané dne 6. června 1900.

Starosta Al. Wokal otevřel v určitý čas schůzi. Ze zástupců scházeli bratři J. Brodil a F. Hroch. — Zápisy o poslední schůzi byly po přečtení přijaty.

D o p i s y :

TJS Vlast v Chicagu zaslíla zprávu a oznamuje, že dodatky ku stanovám byly u nich přijaty.

TJS Milligan zaslíla dopis, v kterém oznamuje, že dodatky ku stanovám byly jednohlasně přijaty.

TJS v Black Wolf, Kans., schvaluje dodatky ku stanovám, 7 hlasů pro a 2 proti.

TJS Bohemia zaslíla 10c. poplatek (\$1.80) a žádá nějaké knížky, (což ponecháno jednatelem) a zároveň schvaluje dodatky ku stanovám.

TJS Schenectady souhlasí s dodatky ku stanovám 13 hlasy pro a žádný proti.

TJS Česko Zábavní v Clevelandu schvaluje dodatky ku stanovám 23 hlasy pro a žádný proti.

S. J. Blesk v Baltimore schvaluje dodatky ku stanovám jednohlasně.

TJS Karel Jonáš v Abie, Neb., schvaluje dodatky ku stanovám jednohlasně.

TJS Philadelphia schvaluje dodatky ku stanovám 43 hl. pro a žádný proti.

TJS Chicago schvaluje dodatek ku stanovám týkající se předsedy soudečů 29 hl. pro a žádný proti, a dodatek týkající se záslužných listin 11 pro a 12 proti.

TJS Tábor zaslíla poplatek \$20.70.

Plzeňský Sokol v Chicagu schvaluje dodatky ku stanovám 43 hl. pro a žádný proti.

TJS Cechie v Chicagu zaslíla \$26.70 a schvaluje dodatky ku stanovám 15 hl. pro a žádný proti.

TJS Westfield schvaluje dodatky ku stanovám 11 hl. pro a žádný proti. Zároveň zasílají \$4.20.

Pořadatel S. A. br. K. Štulík zaslíla \$52.50 za ohlášky v S. Am.

TJS Tábor oznamuje, že dodatky ku stanovám byly přijaty jednohlasně a zároveň zasílají jména závodníků.

TJS Tyrš v Chicagu navrhuje dodatek ku stanovám, týkající se předsedy soudečů, 15 hl. Dodatek týkající se záslužných listin schvaluje 15 hl. Zároveň zasílají jména závodníků.

T. J. Tyrš Cedar Rapids Sokol schvaluje dodatek týkající se předsedy soudečů 17 hl. pro a žádný proti; pro dodatek týkající se záslužných listin hlasovalo 22 pro a 1 proti.

TJS Newark schvaluje dodatky 14 hl. pro a žádný proti.

TJS East Islip schvaluje dodatky 12 hl. pro a žádný proti.

TJS Crete, Neb., oznamuje, že jim není možno vyslat závodníka a zaslíla poplatek \$9.80.

TJS Omaha schvaluje dodatky, 14 hl. pro, 1 proti.

TJS St. Louis zaslíla zprávu a poplatek \$28.60, jména závodníků, schvaluje dodatky ku stanovám 47 hl. pro a žádný proti a navrhuje, by byl předsedou soudečů pořadatel Sok. Am.

TJS Brooklyn zaslíla poplatek \$2.50.

TJS Cleveland schvaluje dodatky ku stanovám.

Čes. Am. Sokol v Manitowoc, Wis., schvaluje dodatky ku stanovám 10 hl. pro a žádný proti.

TJS South Omaha neschvaluje dodatek ku stanovám týkající se předsedy soudečů a sice 12 proti a 2 pro; dodatek stran záslužných listin schvaluje 14 hl. pro a žádný proti.

Výbor na závody v Clevelandu zaslíla dopis, v kterém odporučuje, by se při závodech odbýval kurs. Výk. výbor si to vzal na zřetel a zachová se dle stanov čl. 20., týkající se porady.

TJS New York zaslíla dopis, by zůstala stará pravidla ku závodům. Usneseno 7 hl. proti 1, by se evičilo dle nových, již rozeslaných pravidel.

Dále přijat článek týkající se cen závodníkům. V pádu, že by si bylo více borečů rovno v bodech, budíž dána přednost tomu, kdo vydobyl si více bodů na hrazdě, bradlech, koni na šíř a děl a ostatní postupně za sebou. Odměn má být pouze 6. Toto usnesení má platnost i pro župní závody.

Dále usneseno, že při mimořádných závodech jednotlivců odměňuje se jeden ze třech, musí však být nejméně 6 závodníků. — Odměny pro čtyři při mimořádných závodech řídí se dle stanov, str. 18, písmena C, čl. 1.

Následující bratři byli zvoleni co výbor na zaopatření cen ku příštím závodům: A. Wokal, F. Lier a A. Jahoda.

Následující účty byly odkázány k vyplacení :

F. Martyny, poštovné \$3.50.

Účet tajemníka, poštovné \$1.15.

V. Vančura, cestovné, \$2.08.

J. Kadlec, " \$1.50.

A. Wokal, " \$1.82.

F. Vozab, " \$1.56.

Dále usneseno, by se odbývala mimořádná schůze 18. června. Na to schůze ukončena.

M. Grabenstein, taj.

\* O silení plic zpěvem. Německý plukovní lékař dr. Barthold Köslin, uveřejňuje zajímavou zprávu o silení plic zpěvem. Necháme-li při posuzování zpěvu stranou aesthetické stanovisko, tu zobrazuje zpěv zcela obyčejné tělesné cvičení, které má jistý účinek na ostatní ústrojí těla. V první řadě závisí zpěv na ústrojí dýchacím; neboť zpěvák jest třeba míti jakousi větší zásobu vzduchu, než člověku, který obyčejně mluví; čili zpěv má největší působnost na činnost plic. Neboť i plice jsou schopny cvičení, jako každý jiný orgán. Stálým cvikem ovládá pak zpěvák úplně ono množství vzduchu, které plice pojmouti mohou, ano on může pak množství toto neobyčejně zvětšiti. Člověk zdravý při jednom výdechu spotřebuje 3222 cm. vzduchu a plice národů severních jsou daleko více vyvinuty, než u národův jižních. U zpěváků z povolání mohou plice následkem výcviku pojmouti více vzduchu než u člověka, který jinak má plice třeba tak vyvinuty jako zpěvák vycvičený. Mnozí zpěváci dosáhli při jediném výdechu až 5000 cm.<sup>3</sup>, zpěvačky pak až 4000, kteréžto číslo nesmí se ještě považovati za nejvyšší schopnost.

\* Sokolstvo a hostinská politika. Kdo nezná náš český svět a lidí, domníval by se, že sokolské jednoty zakládají se jen tehdy, když občanstvo a český dorost cítí jich potřebu, nadehne se pro něco ideálnějšího, když jest patrnou snaha po mužné a ryze české výchově mládeže. Avšak není tomu tak všude. Někteří lidé dospěli k takovému výcviku v zápase o svou existenci, že obchodovati s kudlami a zakládati sokolské jednoty jest jim jedno a totéž. Zvláště někteří hostinští jsou dobrými obchodníky. Jsou-li jejich místnosti spoře navštěvovány, dovedou si pomoci. Zakládají totiž všeliké spolky, v zásadách si třebas protichůdné — v tom se totiž nevyznají nebo jest jim taková věc

Hostejná — tyto uvedou do svých místností, členstvo musí sem pilně chodit na pivo a je vyhráno. Činí-li některý spolek rebelii, vyhodí se a založí nový. Také Sokolstvo strhlí někteří hostinští do svých obchodních záležitostí. Pisatelé těchto řádků pochlubil se nedávno jistý hostinský v malém městě, že do jeho nově upravených místností přestěhovala se Občanská Beseda, k založení "Sokola" k jeho podnětu již došlo a nyní že připravuje založení — veteránského spolku. A všechny je umístí pod jednou střechou! Hostinský — vynikající činovník "Sokola" o jehož cílech nemá ani ponětí — se zářivým okem chlubil se, jak to bude hezké, Sokolové že budou členy spolku vysloužilců, tito opět Sokoly, bratrství mezi nimi zavládne, oba spolky budou svorně pracovat na uvědomění lidu, jeden z nich táhne "čehý" druhý "hot". Míst, kde takové idylické poměry panují, kde hostinští zakládají sokolské jednoty, stanou se jejich — ne činovníky, ale majiteli, mohl bych vyjmenovat celou řadu. Také pokrok. Podobný případ stal se v Klecanech u Prahy, kde před 2—3 lety založen "Sokol", poněvadž však hostinský, u něhož jednota měla vzíti místnost, nebyl zvolen starostou, vypověděl jí okamžitě a tato chtěj nechtěj musela hned po svém ustavení se zaniknouti, poněvadž jiné místnosti v obci obdržeti nemohla. Snad by župa Barákova případ tento mohla vyšetřiti a jednotu vzkřísiti? — Budeme činnost hostinských, kteří zakládají sokolské jednoty k své potřebě, stopovat. V. K.

### Příjem a vydání N. J. S. za měsíc květen 1900.

Příjem :	
Květen 2.	Jed. Tyrš Cedar Rapids Sok, za I. 1900 ..... 34,80
" 4.	TJS v Milligan, Neb., za I. 1900 ..... 15,70
" 5.	Sok. Jed. Philadelphia, Pa., za I. 1900 ..... 24,60
" 7.	TJS Fügner v L. I. City, za I. 1900 ..... 15,00
" "	" " 10c. poplatek na sjezd ..... 6,50
" 11.	Od br. K. Štulíka za oznámky v S. Am.: Korbel Bros. od kv. '98 do kv. 1900 \$30,00 J. Dvořák & Co. za r. '97, '98 a '99.. 30,00 J. Nájemník za r. '97 ..... 10,00
	70,00
	Po srážce 25 proc. co odměna ..... \$17,50 52,50
	TJS Westfield, Mass., za I. 1900 ..... 4,20
	" Čechie v Chic. dopl. na IV. '99 a za I. '900 26,70
" 12.	" Tábor v Chic. dopl. na IV. '99 a za I. '900 20,70
" 21.	" Omaha, Neb., za neohlášené br. z 8. červ. '99, B. Pecl, K. Rendla ..... 2,60
	" Omaha 10c. poplatek na sjezd 1903..... 10,90
" 23.	" v Brooklynu, za I. 1900 ..... 2,50
" 24.	" v Crete, Neb., za I. 1900 ..... 9,80
" 26.	" v St. Louis, Mo., za I. 1900 ..... 28,60
	Petr Ružiak předpl. na Sok. Am. .... .50
" 28.	TJS v Milwaukee, Wis., za I. 1900..... 24,00
	Sokol Čech, Cleveland, O., za I. 1900 ..... 46,90
" 30.	TJS v Bohemia, L. I., 10c. popl. na sjezd... 1,80
" 31.	" Komenský v Humboldt, Neb., za I. 1900 2,60
	" Omaha, Neb., platila o 1 člena více příspěvků od 1. ledna 1899 do 30. břez. 1900, což se tímto připisuje k dobrému..... 1,00
	\$331,90
	Hotovost z min. měsíce..... 1276,89
	Úhrnem ..... \$1608,79

### Vydání :

Květen 8.	Za 1 rytinu a 2 figury do zinku pro Sok. A. br. A. Haller. .... 2,75
	Náhrada za cesty do schůzí v. v. br. F. Hrochovi..... 1,56
	Za 1000 papírů na dopisy, 1500 čtvrtletních zpráv, br. F. Lierovi ..... 15,00
" 11.	Pořadatel Sok. Am. za květen..... 20,00
" 28.	Za 3100 výt. Sok. Am. pro květen, i s výpr. 81,00
	120,31

Přenáší se.....	120,31
Poštovné pro odběratele místní a evropské	5,90
Za 500 pravidel k závodům hlav. a župním...	7,00
Za 1000 náčelnických zpráv .....	5,00
Za 1000 přijímacích listin.....	5,00
" 31. TJS Omaha, Neb., za přepl. přisp. za 1 člena	1,00
Úhrnem.....	\$144,21

Příjem ..... \$1,608.79  
Vydání..... 144 21

Hotovost \$1,464.58 a sice fond pro příští běh cvič. ...	42 85
Fond pro příští sjezd v Milwaukee .....	97 30
U. S. bondy v kupní ceně.....	339 00
Hotovost skutečná.....	985 43
	\$1,464.58

Jan Černý, jednatel.

### Pisemnictví.

R. G. Ingersoll o Tomáši Painovi. S dodatkem o životě a smrti R. G. Ingersolla a s vysvětlivkami. Dilem sepsal a přeložil Vaclav Šnajdr. Spis ten byl vydán Denníci Novověku v Clevelandu. Cena 25c. Doporučujeme ke koupi a k pilnému přečtení všem Sokolům.

### Upozornění.

Tímto jsou tajemníci a účetní upozorněni, aby dopisy zasílané výk. výboru Nar. J. S. byly na příště opatřeny spolkovým rázem a podpisem starosty. Dopisy, které nebudou potvrzeny, budou na příště posílány zpět. Jen tak se dá udržet pořádek.  
M. Grabenstein, taj.

### Oznámení.

Kde by u sboru sokolského chtěli založiti četnu trubačů, tu naskytne se jim vhodná příležitost zakoupiti 6 dobře zachovalých trubek (Bugle) za cenu mírnou. Bližší sdělí Vác. Triska, náčelník T. J. S. v St. Louisu, Mo., 1911 Geyer Ave.

### Čtenářům Sokola Amerického v Americe!

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

A. Wokal, starosta, Jan Černý, jednatel.

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. Nově odstoupilé a vyloučené členy nechť oznamuje tajemník neb účetní výpravčímu pravidelně každý měsíc.

Zasílejte ve prospěch německým ohrožených jednot sokolských v Čechách upotřebené známky poštovní, korrespondenční listky s pohledy měst a podobné poštovní tiskopisy redakci tohoto listu, jež je do Čech zašle.

Dr. K. Štulík,  
525 So. Lincoln St., Chicago, Ills.

### Členové noví a vyloučení.

— Do TJS Čech v Clevelandu přijati následující dne 15. květ.: Alfred Viesemberger a Fr. Dvořák. Vyloučení pro neplacení: Jos. Štech, Jan Skala, E. Jankovský, Fr. Lejčar, Jan Čenec, Frank Uřídil a F. Závodský. Na zdar! Fr. Vondrašek, taj.

— Do TJS "Chicago" přijati Václ. Rusy, Vojt. Lukeš, Ant. Šála, Vojt. Lizec, Frank Kanák, Jan Kanák, Vác. Hanzlík, Boh. Novák, Vác. Urbánek, Fr. Marek, Vác. Mudra, Jind. Dvořák, Jos. Kasal, Cyril Sekej, Ant. Lupínek, Josef Kohout, Fr. Mareš, Boh. Pexa, Fr. Brauner, Josef Novák, Tom. Trčka s přestupní listinou od Plz. Sokola a Lud. Nový. Odstoupili Al. Konopásek a Vilém Koss. Fr. Stengl, taj.

— Do TJS Tábora přijati Fr. Horký, Arnošt Pertl, Al. Vileta, Fr. Vondrašek, A. D. Werich a Emil Jedlička. Na zdar!

Fr. Hercinger, taj.

— Do TJS Omaha přijati v květnu: Fr. Urban, Fr. Mrkvička a Jan G. Rosický. Odstupní listinu obdržel Al. Kašpar a cestovní listinu Karel Rendl.

— Do TJS "Čechie" v Chicagu přijati byli dne 2. června: Fr. Čech, Mart. Böhm, Josef Tobiáš, Josef Dušek, Emil Cajthamel, Jan V. Král, Vojt. Kalabsa, Josef Hlíňák, Karel Růžička, Josef Hejno, Karel Šťástek a Josef Souček. Ant. Havlík, taj.

— Z TJS v So. Omaze dne 4. června vyloučen Alois Petráček pro neplacení. Bed. Dienstbier, star., Fr. Benak, taj.

## ADRESÁŘ NÁRODNÍ JEDNOTY SOKOLSKÉ VE SPOJ. STÁTECH.

### VÝKONNÝ VYBOR NÁRODNÍ JEDNOTY SOK. V NEW YORKU:

Schůze každé 1. pondělí v měsíci v Sokolovně, 420—24 E. 71 st. Al. Wokal, starosta, 1 Skillman Ave., L. I. City, N. Y.; F. Vozáb, nám., 374 Rowson st., L. I. City; Jan Černý jed., 437 E. 71st St. 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. Štibr 84 McBride st., Cleveland, O., podnáč. Ferd. Engelthaler, Cedar Rapids, Ia., a Ant. Haller, Chicago, Ills.

### Župa Východní, sídlo v New Yorku.

- Ustř. 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 418 E. 71st St., podnáčelníci I. Václav Křížek, II. J. Uher, fin. výbor Al. Bláha, V. Křížek. — Schůze každou 1. sobotu v měsíci v 8 hodin večer, v Sokolovně 420—424 71. ul.
- 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. neděli v Sokolovně, roh Central ave. a Plymouth st.), taj. Frank Skala, 158 Croton St.
- SOKOL ČECH, Cleveland, O.; (2. neděli v Sokolovně, čís. 6 Wendal ave.), taj. Fr. Vondrašek, 111 Petrie st.
- SOKOL ČESKO ZABAVNÍ, Clev. O., (schůze 1. pátek v Sokolské síni) Frank Cais, 562 Dennison Ave.
- 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 čtvrtek v Sokolovně, Garden st.) Vác. Tůma, P. O. Box 11.
- T. J. S. FUEGNER, L. I. City, N. Y., (2. sobotu u Wokala, 1 Skillman ave.) taj., M. Beneš, 199 Willham 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. SVORNOST, Morrisania N. Y., (1. neděli) 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. neděli v měs., v Sokolovně, roh Orianna a Girard Ave.) V. Morávek, 1418 N. Front St.
- T. J. SOKOL Schenectady, N. Y., schůze 1. a 3. pondělí v místn. A. Řihy, Bohemia House, Ellis st., M. Pl. — Taj. Aug. Sokol, P. O. B. 466.
- T. J. SOKOL Westfield, Mass.; (1. a 3. čtvrtek 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. Vác. Vonásek.

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

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

T. J. S. TABOR, Chicago, Ill., (1. a 3. čtvrtek u T. Andrla 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. VLASTI, Chicago, Ill., (3. neděli v č. 3000 Union ave., roh 30. ul.) taj. Matěj Pešek 3057 Bonfield st.

ČES. AM. SOKOL Manitowoc, Wis.; (2. středu v síni Slovanské Lípy), Jan Hrubý 1123 So. 11th St.

TĚL. J. SOKOL, Milwaukee, Wis.; (2. a 4. čtvrtek v Čes. Am. Síni) Ant. Šabart, 1312 Vine St.

T. J. SOKOL St. Louis, Mo.; (2. a 4. pondělí v Sokolovně, roh 9. ul. a Allen Ave.), taj. Dvořák Jan 915 Allen Ave.

### Župa Západní, sídlo v Omaze, Neb.

Ustř. výb.: Starosta A. Kment, 1245 So. 15th St., taj. V. J. Šebek, 1407 So. 4th St., náčelník Boh. W. Bartoš, 1418 Rear Popleton Ave., John Mathauser, Václav Kunc a J. R. Fiala.

T. J. S. KAREL JONAŠ, Abie, Neb., (1. neděli) Fr. Marušák, taj. TJS. HVĚZDA ZAPADU, Black Wolf, Kansas, (1. neděli), taj. Bed. Doleček.

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

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

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

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

T. J. S. KOMENSKÝ, Humboldt, Neb., taj. B. Ninger.

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

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

T. J. SOKOL Omaha; (2. čtvrtek), taj. 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. neděli), taj. J. Zabka.

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

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

„Sokol Americký“, časopis Sokolstva čes.-americ. Nákladem výkonného výboru Národní Jednoty Sokolské.

VYCHÁZÍ 16. 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.

Věškeré dopisy pro „SOKOLA AMERICKÉHO“ buďtež zasílány pořadateli.

# Nové knihy.

Na skladě u výkonného výboru  
Nár. Jed. Sokolské:

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

Knihy tyto, pokud zásoba  
stačí, zasílá vyplacené jednatel vý-  
konného výboru tomu, kdo při ob-  
jednání pošle výše udanou částku  
buď ve známkách, nebo poukázkou  
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 sborů  
nebo 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 sborů  
nebo u jednatele výkonného  
výboru N. J. S.

Oznamujte v Sokole Americkém.

Bližší sdělí F. Lier, 410 E. 71 St.,

New York.

JAN ČEPEK  
pozemkový, na oheň a

→\* Život \*←

pojišťující jednatel.

ÚŘADOVNÝ:

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

## “SOKOL”,

časopis věnovaný zejména 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 při-  
náší zprávy o tělocviku ze zemí slovan-  
ských i ciziny, feuilleton, různé zprávy  
a pod.

Předplatne na rok do Ameriky obnaši \$1 10.

Adressa: “Sokol”, Praha,

Václavské náměstí číslo 70.

## Naším cvičitelům!

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

Objednávejte buď u svých sborů  
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 sborů  
nebo u jednatele výkonného  
výboru N. J. S.

Oznamujte

v Sokole Americkém.

Bližší sdělí F. Lier,

410 E. 71. ul.,

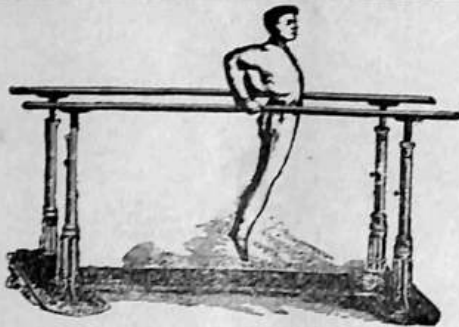
New York.

## Naše evangelium!

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

Objednávejte buď u svých sborů  
nebo u jednatele výkonného  
výboru N. J. S.

# Chicagský oznamovatel.



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

(Cenníky s vyobrazením náčiní zasílám na požádání zdarma.)

**KAREL PITTE**  
603 Blue Isl. Av., Chic.

Má hojně zásobený sklad

**VÝBORNÉ OBUVI**  
pro pány i dámy.

Cvičební střevice všech druhů pro Sok. za ceny levné.

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

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

**613 W. 18. ul. - Chicago.**

Oznamujte

v "Sokole Americkém".

Bližší sdělí F. Lier,

410 E. 71st St.,

New York.

**František Randák,**  
**ARCHITEKT.**

Úřadovna: 95 Washington ul.,

Pokoj č. 63-64, Chicago.

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

pozornost.

**Dr. Karel Štulík**  
**LÉKAŘ**  
**RANHOJIČ,**

525 SO. LINCOLN ST.

Může býti zavolán z kterékoli lékárny v Chicagu:

- Telefon: West 1092. -

V lékárně p. C. G. Foučka, roh 18. ul. a Center Ave.  
večer od 6.30 do 8 hodin.

**VÁCLAV B. DIBELKA,**  
**ARCHITEKT.**

Učitel kresby na Vyšší škole.

Úřadovna, 1315 záp. 16. ul.

blíže California Ave.,

Chicago, Ill.

Oznamujte

V SOKOLE AMERICKÉM.

Bližší sdělí F. Lier,

410 E. 71st St.,

New York.

**FR. KUBOVETZ**

chová na skladě

nejlepší obuv

pro pány, dámy a  
dítky.

Ma výtečné  
uniové  
Douglas boty.

1409

Ave. A,

roh 75. ul



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

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

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

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

V New Yorku, v květnu 1897.

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

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