

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

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

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

**EMIL POLAK,**  
 1321, první Avenue,  
 roh 71. ul., New York.

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

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

Dodavatel Těl. Jednoty „Sokol“  
 v New Yorku.

**Sborník Sokolský**  
 na rok 1898.

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

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

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

Bližší sdělí:  
 F. LIER,  
 410 E. 71st St.,  
 New York.

**Sborník Sokolský**  
 na rok 1896

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

**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.

**KNIHY**  
 u výk. výb. N. J. S. na skladě:

Tyrš Mir., Dr.: Základové tělocviku ..	\$1.00
Kožíšek Fr.: Cvičební večery na koni na šíř.....	.10
Jindřich Fuegner. Životopis .....	.10
Vaniček Kar.: Sokolstvo, jeho směr a cíl Komenský Jan Amos a jeho snahy tělocvičné. Obě za .....	.03
Scheiner, Jos. E. Dr.: Tělesná cvičení ve starém věku .....	.65
Kožíšek Fr.: Cvičební večery na hrazdě.....	.12
„ „ 100 příkladů cvičení prostných .....	.18
Hron Karel: O cvičební soustavě....	.20
Mendík 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
Klenka Jos.: Tělocvičné hry pro školy, I. bez nářadí .....	.15
Klenka Jos. Těl. hry. II. S nářadím..	.25
Hanušová Kl.: Dětský tělocvik.....	.20
„ „ Hry míčem pro veselou mládež.....	.15
Horálek F.: Pérem Sokolím; seš. 1—4 ..	.20
„ Na přední stráž.....	.05
Sládek Jos. V.: České písně.....	.05

.....Nákladem.....  
 —vydána byla—  
**ústředního výboru Východní župy v New Yorku**  
**Nejnovější sbírka Sokolských písní.**  
**1. sešit po 3 centech**  
 zasílá na požádání každému veselému Sokolu jednatel ú. v. Vých. župy  
 JOS. A. KNEDLHANS,  
 420—424 East 71st St.,  
 NEW YORK CITY.

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

**Bratři Sokolové!** Jakmile se přestěhujete, oznamte laskavě ihned novou svou adresu výpravčímu Sokola Amerického,  
 FR. LIEROVI,  
 410 E. 71st St., New York City.

Knihy tyto, pokud zásoba stačí, zasílá vyplacené jednatel výk. výb. tomu, kdo při objednání pošle výše udanou částku buď ve známkách, nebo poukázkou poštovní.  
 Jan Černý, 437 E. 71st St., N. Y.

# SOKOL AMERICKÝ.

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

Ročník XXII.

NEW YORK, 15. ČERVENCE 1900.

Číslo 7.

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.

**Listárna redakce.** — Příspěvky a dopisy do Sok. Am musí být v rukou pořadatele do 5. dne měsíce, v němž mají býti nveřejněny. Rukopisy uschovají 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.

## OBSAH.

Sokolům Česko-americkým. — Není ještě všude jasno. — O návosloví cvičení s tyčemi. — O šermu bodmo. — Pravidla k závodům v šermu bodmo. — Závodů Němců. — Tělocvik a zdraví — Fysiologie těl. cvičení. — O významu tělocviku pro ženy. — Sokolské závody v Clevelandu. — Dopisy: Z Clevelandu a New Yorku. — Fin. zpráva jednatele N. J. S. za měsíc červen. — Zápis z schůzi výk. výb. N. J. S. a různá oznámení.

### Sokolům Česko-americkým.

Sokolové! Krátký čas dělí nás od doby, kdy skládali máme účty před veřejností. Zajisté každý z vás zná důležitost vystoupení našeho při příštích závodech Národní Jednoty Sokolské. Lid náš pohlíží na Sokola co na národní stráž a my musíme jemu ukázat, že jsme si vědomi úkolu, který jsme na sebe přijmuli, vstupíce do řad sokolských. Nechť každý z nás přičiní se seš síly, by pomohl ku zdaru věci naší. Naše vystupování při každé příležitosti nechť jest důstojné Sokola. Důležitou úlohu bude hrát náš stejnokroj a dobré bylo usnesení výboru na tělocvik, aby každý závodník musel se vykázat s úplným krojem sokolským.

Druhé a ještě důležitější usnesení bylo slavnostního výboru clevelandského, aby totiž každý Sokol, zavítavši do našeho města při příštích závodech, nemající stejnokroj, byl považován pouze co jiný host.

Sokolové! Byl jsem při rozličných slavnostech sokolských a viděl jsem dojmy a sám jsem je zažil, jaký účinek to má na člověka, když očekáváte bratry Sokoly, kteréž z dálky již rádi byste vítali, avšak vy musíte čekat až přijdou k vám a povědí, že jsou taky Sokolové. Ano, náš kraj má nám zdaleka hlásati, že přichází k nám náš bratr. Bohužel, poslední čas jsem pozoroval, že Sokolové, kteří by měli státi ve předu a příkladem býti jiným, se tomu vyhybali a náš stejnokroj ani neoblékli.

Proč, nevím, avšak to pravím, že náš stejnokroj jest důstojným representovati Sokola každému člověku. — Může třeba zase někdo pohoditi starou výmluvou — šat nedělá Sokola — já ale pravím, že šat sokolský nedělá mezi bratry rozdíl a v tom asi bude ten háček. Možná,

že kdybychom měli mezi našim krojem rozdíl v hodnosti a důstojnosti některých Sokolů, že by snad tito také je na sebe oblékli, ale takto — takový jednoduchý kraj — kam pak s tím! Avšak znám ještě dosti bratrů, kteří mají vědomost a znají důležitost vystoupení při důstojné slavnosti v sokolském kroji.

Každý z nás ví, že náš lid nás ještě stále posuzuje dle našeho vystoupení a má k tomu úplné právo, an jest jich ještě mnoho, kteří nenahlédli do našich prací; avšak oni očekávají, když vystoupí Sokol, že mají vystoupiti všichni členové.

Jaká by to byla radost a jak bychom tím získali, kdyby na příklad při příštích slavnostech nescházel ni jeden člen našich místních jednot v našich řadách, ano, již slyším ten jásot, kterým by veřejnost nás vítala. Zajisté každý přítomný Sokol, který se účastnil dne jako na Columbus Day, Labor Day, při stoleté památce města a podobných příležitostech, pamatuje na dojmy, které naše vystoupení mezi lidem vyvolalo a nebyla nás taková síla jaká mohla býti.

Doufám však, že Sokolové při příští příležitosti nedají si tuto ujíti a že příští slavnosti budou důstojny Sokolstva a českého národa vůbec.

Sokolové v Clevelandu činí se všemožně, by bratrům k nám zavítavším na vždy utkvěla vzpomínka na chvíle mezi námi zažité a Češtvo clevelandské ochotně podává ruce, by pomohli ku zdaru příštích olympiád sokolských.

Na shledanou a

Na zdar závodům!

Š t i b r .

### Není ještě všude jasno.

Kdo z nás myslel sobě, že tělocvik octnul se již všude v zcela jiných kolejích než v jakých před 15 neb 20 lety se bral, — ten klamal pouze sám sebe. Vímeť sice všichni, že výstrelky druhu různého páší se při cvičeních tělesných tu a tam, však to pouze jednotlivci, kteří necení zdravý vaz tolik, jako planý potlesk laiků a nevědomců, od nichž za různé hokus pokusy s pýchou pochvalu přijímají.

Doznati musíme, že organizace, jichž účelem hlavně pěstování tělocviku jest, dostoupily na jistý stupeň dokonalosti, majíce přede vším soustavný tělocvik na zřeteli, a to z toho moudrého důvodu, že jenom tělocvik soustavný, pěstovaný na základech zdravotnických, tělu lidskému prospěti může. Účelem spolků těchto jest tělocvik co nejvíce rozšířiti, jej co možná největším masám lidu přístupným učiniti.

“Co lid nezná — nikdo nezná!” Má-li tělocvik státi se předmětem pěstovaným lidem vůbec, — tož musí býti upraven též i tak, by lidu přístupným se stal. Žel, že i mezi námi často se stává, že na zásady tyto zapomínáme. Jsou to snad ještě ozvěny ze starých dob, celkem však vzato, my pochopili jsme poslání své a združením našim pro povznesení tělocviku, pro vytříbení jeho, vykonáno tolik, co za stávajících poměrů jen vykonati se mohlo.

Hůře vypadá to však tam, kde řízení tělocvičných podniků dostane se do rukou lidem, nemajících ponětí o významu tělocviku vůbec.

Od trůnu k šibenici jest — anebo byl, pouze krok. Od tělocviku podporujícího vývin těla k tomu, jenž tělo ubíjí, není také daleko. Treba jen se odevzdat do vůle člověka akrobata, komedianta. Že by řízení tělocviku dostalo se do rukou nepovolaných, o tom třeba mnohý by pochyboval, však již jest tomu tak, skutečnost to dokazuje. Nám v případě tomto ovšem do toho nic není, netýče se to nás samotných, ale týká se to trochu tělocviku a zasluhuje to i naší pozornost.

V Paříži budou letos ve dnech 29. a 30. července pořádati mezinárodní tělocvičnou a sportovní slavnost, jejíž řízení nachází se v rukou výstavního říditelstva, jehož členové musí dle všeho býti sporti od kosti. Nechme stranou všechny rozdíly mezi tělocvikem a sportem a přihlédněme k tomu, co stává se z tělocviku, dostane-li se do rukou činitelů nepovolaných, kteří vtěsnati jej v jeden rámeček se sportem se snaží, tak jako někteří páni Francouzi o to se pokoušejí.

Ve výše udaných dnech sjedou se různé veličiny, samí světoví to sporti, by vzdali hold Olimpiádám. I slušný počet Američanů vypraven na cestu v domnění, že vavřínu tam k získání jest dosti. V denních listech nacházíme časté zprávy o přípravách závodníků, o jejich schopnostech atd. — Pro nás velmi zajímavá zpráva nachází se v časopise “Sokol”, v němž uveřejněny jsou i povinné výkony, určené pro závodníky z oboru cvičení na náradí. Výkony ty, jež níže i podávám, určeny jsou pro hrazdu, bradla, koně na šíř a kruhy, ba dokonce nebylo zapomenuto ani na závody v prostných. To nebylo by ovšem nic zvláštního, vždyť i my závody máme, jež těmto podobny jsou. Co ale hlavní protivou závodů našich jest, jest uspořádání povinných výkonů pro závodníky. Nepochybujem ani dost málo o tom, že borci naši co výcviku se týče, vyrovnají se borecům národností jiných, však přes to přec určujeme pro závody vyššího odd. výkony pouze 3. a 4. stupně a to ještě jen takové, jež přístupny jsou každému závodníku. Na rozdíl od nás, technický výbor řečených tělocvičných závodů pařížských, dal si hodně práce s tím, by vybral výkony pro závodníky, jež přístupny by se staly co možná nejmenšímu počtu cvičenců.

Vezměme ku př. hrazdu. Nám stačí trojnásobná kombinace, však zde nalezáme sestavu z desíti tvarů, tvořících specialitu, již přáli bychom si viděti. A což kruhy? Ty zamlouvají se nám stejně. Vrcholem vši dokonalosti jsou však cvičení prostná, jež dle mého náhledu “okouknuty” jsou od nějakého “paňáci” z cirků. Domnívá-li se někdo, že cvičením podobným snahám tělocvičným se poslouží, pak musíme naň zvolati: Vari, z cesty!

Poznamenati sluší, že rádná organizace gymnastů francouzských nemá nic společného s cvičením tímto.

Úsudek podrobný nechť učiní sobě každý sám po přečtení výkonů, jež tuto beze změny podáváme tak, jak v “Sokole” uveřejněny jsou.

### Povinná cvičení závodní

pro mezinár. těl. a sportovní slavnost  
o světové výstavě v Paříži ve dnech  
29. a 30. července 1900.

#### H r a z d a .

Ze svisu v předu pobok nadhmatem :

Vzepření kmihem a přešvih odbočmo (na pr. nebo na levo) do vzporu v zadu — podmetmo vzepření kmihem do váhy bez oporu — toč z podp. v předu naz. s s přechodem do váhy ve svisu v předu — zvolna přechod do svisu — vzepř. tahem (bez přehmatu) — vahou stoj o rukou — skrčka.

#### B r a d l a .

Na konci bradel ze stoje pokos čelem do bradel:

Přešvih roznožmo do přednosu — kolo předn. v l. nad pr. žerdí a kolo odb. na levo do vzporu pokos — zákmih — poskok klícmo do přednosu — vahou stoj o rukou — přechod do stoje o ramenou — přechod do podp. o pažích vznesmo — vzpor vzklopmo — kolo rozn. např. do přednosu — odkmih do podp. o pažích — kotoul naz. do vzporu — u předkm. spád naz. do svisu vzn. — vzepření vzklopmo — kolo zan. sn. na l. a přednožka na pravo.

#### K r u h y .

Ze svisu v předu:

Přechod do svisu vzn. - zákmih - výmik před. do stoje o rukou - přechod do váhy bez oporu - sešín nazad do váhy ve svisu v předu - zákmih a výkrut napřed do svisu vznosmo - vz. vzkl. do přednosu - překot roznožmo nazad do stoje na zemi.

#### K ů ů n a šíř s ma d l y .

Ze stoje pob. v předu s dohm. na madla:

Přešv. odb. na pr. do vzp. v zadu - kolo odnožmo v pr. - kolo odb. na l. naz. - přešv. un. v l. nazad a stříž odn. na pr. - stříž odn. na l. - přešv. un. v pr. nazad do vzp. v předu - přešv. odb. na levo do vzp. v zadu - kolo odn. v l. - 3 kola odb. na pr. nazad - kolo předn. sn. po předu nad hřbetem.

#### C v i č e n í p r o s t n á .

Základní postavení: Stoj spatný, připažit, ruce v pěst.

1. Poskokem se skřížením nohou (v l. v před) stoj rozkročný a  $1\frac{1}{2}$  kruhem čelným vnějším vzpažit.

2.  $\frac{1}{2}$  obr. v l. do stoje předkročného v l., předklon a zapažit (čelo dotýká se pokud možno levého kolena, nohy jsou napjaty).

3. Výpad v l. v před, vzpažit a upažit.

4. Dřep v l., přednožit v pr. a předpažit.

5. Vztyk, unožit v pr. a upažit.

6. Přednožit v pr. dovnitř,  $1\frac{1}{2}$  obr. v l. (na špičce l. nohy), zanožit v pravo a vzpažit (pravá paže čelným obloukem dolením), předklon (paže jsou vahorovně napřed, pr. noha vahorovně nazad).

7. Úklon v l. a unožit v pr.
8. Vzpřím, výpad v pr. v před, kryt vrchní v levo a zapažit v pr. (postavení borghéského šermíře).
- 9., 10., 11. a 12. jako 4., 5., 6 a 7. na druhou stranu.
13. Vzpřím, stoj rozkročený a vzpažit.
14. Předklon (ruce na zemi).
15. Stoj o rukou.
16. Zvolna přechod do vzporu l. za ruk.
17. Kolo rozn. do vzp. l. před ruk.
18. Spád naz. do lehu vnesmo (ruce na stehnech).
19. Vzepření vzkl. do dřepu, předpažit.
20. Základní postavení.

### S k o k y .

1. Dvojskok do výšky s pevným můstkem přes dva motouzy; první motouz ve vzdálenosti 1 m. od můstku, 1.25 m. vysoko; druhý motouz 2 m. daleko od prvního a 1 m. vysoko. Přeskok rozn. přes prvý motouz, ihned přeskok snožmo přes druhý motouz.

### Šplh na laně.

Lano hladké 6 metrů dlouhé. Se sedu na zemi: nahoru šplhání v přednosu, dolů jednoruč, střídavě na pravé a levé ruce, s křížem prohnutým, nohy napjaté a sevřené.

### Zdvihání kamene.

Obouruč vzpírání kamene 50 kg. těžkého (desetkrát). Každé vzepření zvolna a lehce provedené, opravňuje ke dvěma bodům. V. P.

## Sokol Americký.

— Soudecové, jichž úkolem bude souditi při závodech v šermu, nechť doplní si dle potřeby pravidla k šermu dle těch, jež Sok. Karel Hýbler v čísle tomto uveřejnil.

— Výk. výborem N. J. S. bylo usneseno, by závody mimořádné odbývaly se dle pravidel, jak předmětům těm v kursu vyučováno bylo. Závodníci, kteří účastní se hry házené do koše, budou hráti dle pravidel A. A. U., jichž obsah nachází se v lednovém čísle t. r.

— V plovárně Plz. Sokola jest opět živo. V zájmu veřejného zdravotnictví vydržováním veřejné plovárny koná Plz. Sokol pravé dobrodiní pro lid z okolí svého. Bylo by záhodno, by počet těch, kdož čistoty této dbají, se zdvojnásobil, čímž nákladné vydržování plovárny řešeného sboru by se umožnilo.

— Ze župy Střední přihlásilo se na příští závody v Clevelandu celkem 52 závodníků. V poměru k počtu všeho členstva dotyčné župy, číslice ta není dosti velká. Jakým počtem závodníků zastoupeny budou župy Východní a Západní, není nám dosud známo. Přáli bychom sobě, by číselně župu Střední předčili, a by i úplný seznam závodníků nám zaslali.

— Župa Střední zvolila výbor, jemuž uloženo, by u některé železniční společnosti vyjednal snížené jízdné pro závodníky, kteří z Chicaga do Clevelandu pojedou. Věříme, že způsobem tím sbory mnohé ušetřiti mohou hezkých pár dollarů. Výhody snížené jízdy použití mohou i sbory jiné, jichž závodníci přes Chicaga do Cleve-

landu pojedou. Ti, jichž se to týká, měli by v čas náčelníka župy Střední uvědomiti o tom, mnoho-li lístků by odebrali. Dle počtu přihlášek i vyjednávání se společností železniční se zařídí.

— Župa Východní, jež vyslala závodní družstvo na závody německých Turnerů ve Filadelfii, zasluhuje nejvyšší uznání všech Sokolů. Bratři newyorští zastupovali nejen župu Východní, ale i representovali česko-am. Sokolstvo vůbec. Chováním svým získali sobě mnoho přátel a nám dobrou pověst v táborech jinonárodních. Ceny, jichž v nejvyšším odd. závodů dobyli, svědčí o cvičenosti boreů župy Východní a těšíme se na brzké shledání se s nimi na závodisti našem. Zprávy podrobnější o úspěchu jejich nachází se na místě jiném.

— Čas, kdy závodníci celé N. J. S. sjedou se v Clevelandu, kráti se rychle a již jen několik týdnů dělí nás od okamžiku toho. Závodníkům našim znám jest ustanovený čas pro závody, jakož i celý pořad zábav, jenž jich v Clevelandu očekává. Celkem však vzato, dostává se nám zpráv dosti kusých. Až do dnes marně pátrali jsme po tom, je-li na některý den ustanovena společná zkouška pro společná cvičení s tyčemi. Že zkoušky takové jest rozhodně zapotřebí, o tom netřeba mnoho dokazování. I župní náčelníci měli by si určitě, kdy pro cvičení župní odbývati chtějí zkoušky své, by výbor clevelandský místo k účelu tomu zaopatřiti jim mohl.

— Ve stanovách N. J. S. nalezá se následující článek: Po každých závodech odbývá se porada všech boreů, v níž mají hlas i cvičitelé jednot a v poradě té budtež upravena pravidla pro závody na základě nabytých zkušeností, jež odporoučí se příštímu sjezdu k přijmutí.—Článek tento má velkou důležitost i význam pro závody příští. Schůze závodníků, při nichž závodní pravidla vypracovaná tělocv. výborem N. J. S. dle libosti se měnily, pomínuly, a jsme všichni zajisté povděční tomu, že zlořád ten odstraněn byl. Vzdor tomu potřebujeme pravidla závodní, s nimiž souhlasila by většina cvičenců našich, pravidla odpovídající potřebě času nového. Těch docílíme jen tenkrát, pak-li hned po závodech, tedy ještě za tepla, dříve než nedostatky z hlavy se nám vykourí, ve společné schůzi závodníků a cvičitelů žádoucí opravy se přijmou a příštímu sjezdu k schválení se předloží.

## O názvosloví cvičení s tyčemi.

(Píše A. Haller.)

Cvičení s tyčemi mají velkou příbuznost s cvičeními prostnými. Tak jako k udání pohybů při prostných slouží nám názvosloví, tak i k cvičení s tyčemi máme názvosloví, jež pro jejich rozdíl při pohybech i rozdílem v pojmenování pohybů se vyznačují.

Při cvičení s tyčemi hlavní úlohu hraje poloha tyče, jež zároveň i polohu paže určuje, následkem čehož polohu paží neudáváme.

Chceme-li označiti polohu tyče, tož děje se tak dle pořádku, jehož nutno všude šetřiti z ohledu na stejnost, správnost a jednotnost terminologie naší.

Polohu tyče určujeme dle:

- 1) Poměru tyče k tělu.
- 2) Označení výšky tyče.
- 3) Poměru tyče k podlaze.
- 4) Dle směru tyče samotné.

Řídíme-li se při pojmenování cvičení s tyčemi dle těchto čtyř pravidel postupně, tak jak za sebou jsou udány, pak nikdy nemůžeme pochybiti.

Co vyrozumíváme pod udáním: Poměr tyče k tělu? Jest to udání roviny tyče, to jest, je-li tyč před tělem, za tělem, po straně atd. a rozeznáváme dle toho:

- 1) Rovinu čelnou.
- 2) Rovinu zadní.
- 3) Rovinu bočnou.
- 4) Rovinu příčnou.
- 5) Rovinu tečnou.

Máme zde pět rovin, z nichž vždy na prvním místě jednu z nich udati musíme, chceme-li nějakou polohu tyče označiti.

I říkáme krátce:

**Tyč čelně** — říkáme, když tyč jest před tělem a podélná osa její rovnoběžná jest s osou ramenní. Je-li tyč na hlavě neb nad hlavou rovnoběžně s osou ramenní, tož říkáme též, že tyč jest čelně.

**Tyč zadně** — říkáme, když tyč rovnoběžně jest s osou ramenní, nachází-li se však za hlavou, neb za tělem vůbec. Rovina zadní jest úplně rovnoběžná s rovinou čelní, při této jest však tyč před anebo nad středem těla, při zadní však za tělem.

**Tyč bočně** — říkáme, když podélná osa tyče jest rovnoběžná s osou hloubkovou těla, neb jinými slovy, když kolmě spočívá na rovinu čelnou a zadní. Tyč můžeme míti bočně po pravé neb po levé straně těla neb mezi oběma, s nimi rovnoběžně.

**Tyč příčně** — říkáme, když tyč jest v rovině, jež stojí v úhlu 45 st. na rovinu čelnou (zadní) a bočnou, neb jinak, protíná osu ramenní a hloubkovou v úhlu 45 st. Rovina příčná středem těla probíhá a jsou dvě stejně kolmé na sebe.

**Tyč tečně** — říkáme, když tyč jest v rovině, jež po straně těla se dotýká a kolmě na rovinu příčnou stojí neb jinak řečeno, rovinu čelnou a bočnou, neb zadní a bočnou v stejném úhlu protíná. Tečné roviny máme čtyry a sice dvě v předu a po straně těla a dvě v zadu po straně těla. Všechny čtyry tečné roviny protínají jedna druhou tak, že úplný čtverec tvoří, jenž na koso položen jest na čtverec, jenž tvoří roviny: čelnou a zadní a pak dvě roviny bočné.

Každá z uvedených rovin značí něco jiného a nemůžeme tudíž nikdy tyč přivést v polohu, jež odpovídala by zároveň dvěma z udaných rovin. Nemůžeme říkati: "tyč tečně příčně", ani ne "čelně zadně", aniž kterak jinak podobně, zrovna jako nemůžeme říci: "uvnitř venku", nebo "v předu v zadu", atd.

Po udání roviny tyče následuje udání výšky tyče. Výšku tyče udáváme dle jednotlivých částí těla, k nimž tyč přilehá, pod, nad, před neb za nimiž se nachází. Tam kde konce tyče nesterpně od těla oddáleny

jsou, platí udání výšky pro konec tyče, jenž bližší jest k tělu. Jsou-li oba konce tyče stejně od těla oddáleny, pak označení výšky platí pro střed tyče.

Výšku tyče označujeme slovy:

**Dole** — nachází-li se tyč níže boků při pažích svísele napjatých, bez rozdílu je-li tyč před, za, neb po straně těla, tak že střed tyče těla se dotýká.

**K pravému (l.) boku**, neb za pr. (l.) bok. Nachází-li se tyč ve výši boku.

**Na prsa, před prsa** — to jest ve výši, jakou ruce v předpažení zaujímají. Ježto můžeme předpažiti též dolů a vzhůru, tož i tyčí stejnou výšku zabratí můžeme a říkáme pak:

**V před dolů a v před vzhůru.**

Dále:

**K pravému (l.) rameni**, pod pr. (l.) rameno, na pr. (l.) rameno, za pr. (l.) rameno, za ramena na hlavu, vzhůru, za hlavu. Místo vzhůru užívá se též často nad hlavu. Vzhůru jest však obdobné k významu "dolů", značící připažení, — vzhůru značí vzpažení.

Tim vyčerpali jsme udání výšky tyče, po níž označiti musíme dále polohu tyče dle poměru její k podlaze. Dle tohoto poměru polohy tyče rozeznáváme čtyry.

I říkáme, že dle poměru tyče k podlaze jest tato:

**Rovně** — když podélná osa tyče rovnoběžná jest s podlahou.

**Kolmě** — když podélná osa tyče stojí kolmo na podlahu.

**Šikmě** — když konec tyče od těla oddálený směřuje k podlaze šikmo dolů. Šikmě tu znamená směr, roztínající v půli pravý uhel utvořený polohou kolmou a rovnou.

**Strmě** — když tyč v stejném úhlu k podlaze se nachází jako u polohy šikmé, však konec její od těla oddálený vzhůru směřuje.

Po udání polohy tyče podle poměrů její k podlaze, označujeme ještě směr tyče.

**Směr tyče** udáváme všude, kde jedna ruka blíže jest k tělu než druhá. Jen v některých případech, kde paže konají stejnostranný pohyb, směr tyče neudáváme. Při různostr. a jednostranných pohybech paží označíme směr tyče slovy:

- V pravo (l.) napřed.
- V pravo (l.) stranou.
- V pravo (l.) na zad.
- V pravo (l.) vzhůru.
- V pravo (l.) dolů.
- V pravo (l.) dovnitř.

Směru "dovnitř" užívá se při polohách strmých a šikmých. Při vnitřních polohách paží udáváme ještě "skřížmo v pr. (l.)", to značí, která ruka v předpažení dovnitř jest navrch neb ve vzpažení skřížmo (dovnitř) v zadu.

Dále při polohách kolmých a šikmých, kde paže různostranné pohyby konají, udává se ještě: **pravá (l.) nad levou (pr.)**, v těch případech, kde oba konce tyče od těla stejně daleko vzdáleny jsou.

Tim vyčerpali jsme všechna udání, jichž k běžnému

cvičení třeba znáti, by pohyby tyčí prováděné, správně označiti jsme mohli.

V některých případech, chceme-li pohyb tyčí provedený jasně naznačiti, nuceni jsme udati způsob, jakým z polohy jedné do druhé přecházíme. Spůsobů těchto udává Hron sedm. Pro nás důležitými jsou však hlavně ty, jichž při pojmenování pohybů užíváme a jež jsou pohyby: obloukem, převrácením, vtáčením a vytáčením (výkrutem).

Při některých cvičeních udáváme pak ještě chmat, jakým tyč držíme. Obyčejně držíme tyč nadechmatem na obou koncích, neb dvojchmatem i podchmatem, někdy na jednom konci, někdy uprostřed. Chmatů různých užíváme jen při zvláštních cvičeních.

Nám nejedná se tuto tak o rozebrání soustavy cvičení s tyčemi jako o sebrání hlavních výrazů a pravidel, dle nichž označujeme běžné cviky, hlavně takové, jaké v tělocvičnách našich a pak při různých veřejných cvičeních provádíme.

Bychom seznali lépe důležitost každého udání při cvičeních s tyčemi, k tomu nejlépe hodí se nám příklad sestavený tuto dle pravidel předem uvedených. Řekli jsme, že určení polohy tyče řídíme dle:

1. Poměru tyče k tělu. Ku př.: tyč bočně.
2. Výšky tyče. Ku př.: pod pr. rameno.
3. Polohy tyče. „ rovně.
4. Směru tyče. „ v pr. v před!

Celé zní: Tyč bočně — pod pr. rameno — rovně — v pr. v před!

Tímto způsobem vytknuli jsme zcela určité vymezení polohy tyče, jež nemožno jinak provésti než jak udáno. Jak jinak vypadalo by to, kdyby neudali jsme přesně každé označení. Vynechejme při udání směru slovíčko v pravo a dostaneme pak: "tyč bočně, pod pr. rameno, rovně, v před!" Jak velký to rozdíl! Jistě nikdo nebude vědět, co udáním tím se myslí, ježto provést se může na dva spůsoby a sice tak, že levou ruku dáme pod rameno a pravou v před, anebo pravou ruku pod pr. rameno a levou ruku v před. Stejný zmatek povstal by, kdybychom neudali jsme správně polohu tyče dle poměru její k tělu neb výšku její.

Rovinu, v níž tyč se nalezá, neuvádíme ve všech případech. Při kolmých polohách tyče, rovin není. Ostatní udání jak po sobě následuje, zůstává však v platnosti. Příklad: Tyč k pr. rameni, kolmo, v pr. vzhůru.

Nedávno četl jsem stejný příklad bez udání "v pravo", znějící: Tyč k pr. rameni kolmo vzhůru.

Jak má se to vykonati? Přijde pravá či levá ruka vzhůru? Provésti můžeme to na oba spůsoby. K tomu připojena byla poznámka vysvětlující celou sestavu znějící: Při posici, tyč k pr. rameni kolmo vzhůru a tyč k pr. rameni (vynecháno čelně) rovně v pr. stranou, — levá ruka nalezá se "p o d" pr. ramenem. Tím napraviti se měl nedostatek určitého udání, co máme vykonati, však ani to není jasné. Řekneme-li: tyč pod pr. rameno, tu musí jedna ruka přijíti pod rameno a nikam jinam, — řekneme-li k pr. rameni, — musíme jednu ruku k pr.

rameni (v předu) přiložiti a opět nikam jinam a tedy také ne p o d rameno.

Celá soustava cvičení s tyčemi je dosti jednoduchá a chceme-li správně cvičení udati, třeba pamatovati si několik pravidel, jež znáti by měl každý cvičitel. \*)

Předem uvedené vzato z přednášek cvič. kursu N. J. S. a dodati sluší, že mimo tuto terminologii stává ještě jedné, a to dosti populární, již zpracoval Josef Klenka, s níž při popisu mnohých cvičení se setkáváme a s níž později se i blíže seznámíme.

## O šermu bodmo.

Píše A. Haller.

(Dokončení)

Největší chyby dopouští se při užití odvodu začátečníci tím, že nedodrží pevný postoj, při čemž i tělo před- neb zaklání. Toto jest úplně zbytečné. Zaklání se netřeba; my krytem chrániti se musíme! Rovněž i předklání (předhyb) se nemusíme k vůli tomu, by na soka jsme dosáhli. Vykonal-li sok náš výpad, tu s dostatek přiblížil se k hrotu našemu a jen pouhý nápon paže stačí k tomu, by tělo jeho hrotem zasáhnouti jsme mohli.

Při šermu nikdy nemáme zapomenouti na odbody a užití máme jich vždy, kdy příležitost se nám k tomu naskytuje. Začátečníci spokojí se obyčejně tím, když úspěšně kryt vykonají, čímž dopouští se velké chyby při šermu. Zručný šermíř, jenž osvojil si užívání odbodů, jest nebezpečný soupeř, ježto obrana proti nim jest dosti těžko k provedení, vyžaduje větší dávky zručnosti i rychlosti.

Vykonáme-li výpad, při čemž útok náš byl odražen, tu užije-li sok náš odvodu, jako blesk rychle vraťme se na střeh, při čemž kryt svůj obraťme v stranu, na niž sokův čepel se nalezá. Výhodou použití můžeme při návratu na střeh též krytů kružných, jimiž z pravidla odbod odrazíme, byl-li kryt kružný správně proveden.

Odbody konají se nejčastěji z krytů vnitřního a vnějšího, ačkoli z krytů vnějšího není již tak vydatný, za to však z krytů low a high prime odbod nejsnáze provésti můžeme.

### The stop thrust — předbod.

Bylo-li řečeno, že odbod a předbod znamenají nejrychlejší přechod z krytů v útok samotný, tu nutno poznamenati, že i pohroz (feinte) za útok se považuje;

\*) Pojednání, obsažené v článku tomto není nic nového. Jsou to věci mnohým, již velmi dobře známé. Však právě to slovíčko "mnohým" tvoří ten háček, jenž přiměl mne k opakování předmětu, o němž již dávno před tímto dosti toho napsáno i namluveno bylo. Události posledního času přesvědčily mne, že ani abeceda tělocvičná není ještě domovem ani tam, kde nejméně toho bychom se byli nadáli. Pak-li jednotlivci nevyzná se dobře v slovníku tělocvičné soustavy naší, pak možná, že naši bychom omluvy pro to. Jestli že však sbor, reprezentující autoritu v technických otázkách česko-amer. Sokolstva podobných chyb se dopouští, pak povážlivě kroutíme hlavou, vidouce, kterak odborná znalost tělocviku všech cvičitelů patřících k N. J. S. jest brána v pochybnost. K odborné znalosti každé věci třeba studií, a proto doporučuji všem, jichž se to týká, by i toto, třeba ne z brusů nových sobě přečetli.

stejný význam přikládá se i posunu se strany protivníka.

**Předbod** jest bod, jež konáme na soka, který pomocí posunu přibližuje se k nám blízko, za tím účelem, by krytí se nám stížil. Nekonáme-li sami odsun k vůli tomu, by patřičnou vzdálenost mezi sebou a sokem jsme udrželi, tu nevyčkáme až tento útok svůj dokončí bodem, nýbrž předejdem jej a v okamžiku, kdy opustí jednou nohou podlahu, chtěje se přiblížiti k nám, sami útok provedeme. K předbodání užíváme obyčejně bodu přímého, někdy též bodu vrchem neb přebodu, hlavně pak odšvih dobře k účelu tomu se hodí. Při předbodu užití můžeme též výpadu, někdy však pouhý předhyb postačí, to řídí se dle toho, na jaký pohyb protivníka předbod konáme.

Mezi odbodem a předbodem jest ten rozdíl, že první konáme až když sok náš celý útok dokonal, kdežto druhý provedeme dříve, než útok vykonán byl, předcházejíce v útočení soka svého.

#### The remise — dvojbod.

Již dříve poznamenáno bylo, že mnozí šermíři, hlavně pak začátečníci, spokojí se úplně tím, když podaří se jim na ně vedený útok zachytiti a nikdy aneb jen zřídka na útoky odbodů použijí. Na takové zdlouhavé šermíře užíváme dvojbodu. Dvojbod jest bod, jež provádíme po výpadu, když první útok náš byl krytem zachycen a sice tím způsobem, že lehce tělo a ramena na zad stáhneme a znovu bod konáme, načež teprve na střeh se vracíme. Mnozí šermíři dopouští se té chyby, že i pr. paži ohybají tak, že loket až za tělo pošinou. Toť chyba a nešvar, jenž hzdí šerm samotný. Paže nemá se ohýbati a pak-li stane se tak, tu nesmí býti ohnuta v ostřejší úhel než v jakém as na střehu se nachází.

Celkem vzato, dvojbody šerm mnoho nekráší a protož v užívání jich máme střídme si počínati.

#### The reprise — protibod.

Mnohdy se stane, že oba šermíři vykonají výpad současně, což děje-li se správně má za následek, že i oba hroty cílů svých minou. **Protibod** jest bod, jež konáme po výpadu a v okamžiku, když současně se sokem svým na střeh se navracíme. K provedení jeho nezbyvá nám mnoho času a musí býti proveden s největší rychlostí, již schopni jsme. Z důvodu toho také nemůžeme použití složitých bodů, nýbrž přímou cestou v nechráněnou čtvrt útočiti musíme.

Tímto končím theoretický rozbor cvičení šermu bodmo, v němž zahrnuto vše, co k nacvičení a praktickému cvičení šermu potřeba věděti. Jak daleko vyhověl jsem požadavkům a potřebě, — o tom úsudek ponechám jiným. By však pojednání toto bylo úplné, přidám v zápětí sbírku úloh v cvičení šermu, jež nejlépe znázorní methodický postup vyučování šermu bodmo samého.

Šerm až dosud zaujímal u sborového cvičení našeho velmi podrízené místo, čehož hlavní vinu nesl též nedostatek pomůcek písemných. Vyhověl-li jsem nedostatku tomuto, pak přál bych si, by vše co o šermu jsem uvedl, nezůstalo pouhou černí, zabírající místo v listu našem, ale aby i bratří cvičitelé náležitou pozornost šermu na příště věnovali.

## Pravidla k závodu v šermu bodmo.

Přijata Ligon Amer. Šermířů (Amateur Fencer's League of America) 6. ledna 1897.

(Tlumočí Karel Hýbler.)

### Šerm končím.

1. Závod budiž řízen třemi nebo pěti soudci (z nichž jeden jest řidícím) v každém setkání. Soudcové buďtež zkušeni šermíři, pokud možno od různých sborů (klubů), a rozhodnutí jejich nechť jest nezvratné a konečné. Zároveň ustanoven budiž počítář času (timer), jehož povinností jest přihlížeti k dodržování času při každém setkání, jak udáno v odstavci 3.

2. Každý závodník musí šermovati jedno setkání (bout) s každým z ostatních závodníků.

3. Každé setkání (bout) pozůstávejž ze čtyřminutového šermu, a zápasící změní svá místa po uplynutí dvou minut. (Čas záměnou místa ztracený nebudiž počítán.) Zápasníci na povel soudce přejdou v střeh uprostřed zápasistiště.

4. Každý soudce přisoudí na konec setkání, bez porady s ostatními soudci, 100 bodů neb jakoukoli část tohoto počtu dle svého dobrozdání, každému ze zápasících. Výsledek tvoří průměr součtu těchto bodů.

5. Body (touches) platí pouze na trup, v hranicích ohrazených límcem šermířského žaketu, střední čarou, pásem a čarou taženou od boku k podramení, kolem přední části ramenního kloubu k povrchu ramene a odtud přímo k límci. Bod učiněný přímo na kteroukoliv hraniční čáru jest platící.

6. Zápasník napadený jest povinen krytí; v případě kde použito bylo odbodu "stop thrust", budiž počítán k dobru toho, kdo jej provedl, ovšem nebyl-li sám zasažen.

7. "Riposte" (útoky provedené opakově) stává se neplatným, když učinivší jej jest sám zasažen, ať bodem dobrým neb neplatným (foul).

8. Bod stává se neplatícím, když brot končící učiněným krytem přitlačen byl k tělu.

9. Soudcové musí zastaviti zápasící jakmile přijdou do užšího styku než střeh (corps-a-corps).

10. Odzbrojení nemá ceny. Bod okamžitě odzbrojení následující platí.

11. Bod získaný z paže ohnuté do zapažení skrčmo (jab thrust) se nepočítá.

12. Každý závodník jest povinen šermovati tou samou paží po celou dobu setkání.

13. Závodníci mají míti bílé šermířské žakety.

14. Zápasistiště budiž 20 stop dlouhé a 36 palců široké místo, s určitě a znatelně označeným středem. Jestliže některý ze zápasících uklouzne přes tuto hranici, soudce zastaví zápas a řidící závod přivede zápasníky v střeh uprostřed zápasistiště jako na počátku. V pádu, že většina soudců rozhodne, že zápasník hranici překročil, strhne se mu za každý takový případ 5 bodů z celkového jeho výsledku.

15. Čepele nesmí přesahovati délku 34 palce.

### Závody Němců.

Závody spojených německých spolků turnerských, odbývané ve Philadelphii v dnech 20.—24. června t. r. byly dobrou ukázkou tělesné výchovy, v které Němci nad jiné vynikají.

Již ve středu večer, dne 20. června t. r. sjížděli se ze všech koutů Sev. Ameriky bujaré zástupy statných turnerů od různých jednot, mnohý zástup v počtu až 48 osob. Srdece naplňovalo se mi radostí, když viděl jsem tu čtyry od 20—30 starých šedivých vousáčů, jak vesele jako mladík nese sobě tyč neb jiné náčiní, s kterým bude svoje ještě bujaré svaly tužit. Plesal jsem v duchu radostí nad tolika statnými postavami, s nimiž máme síly naše měřit, nikdy neviděl jsem před tím tolik cvičících, vážných mužů, jako tentokráte, však škoda, že to nejsou — Češi!

A skutečně, Čech by to být nemohl. Čech ještě tak daleko nedospěl, aby tělocvik se stránky zdravotní, jako Němci, uznával.

Mezi námi najdeme většinu oněch, kteří na otázku: proč nevíteš? odpoví: jsem na to již starý, já bych se již ničeho nenaučil.

Našinec myslí, když není schopen výkonů umělých, že tělocvik pro něho již není. Takových "starečů" najdeme mezi námi mnoho, kteří se ale nedočkali ještě čtvrt století.

Málem bych byl s tou naší činností zapomněl, že chci částečně popsati německé závody.

Ve středu odpoledne čekali již na nás bratři philadelphičti na nádraží, kteří nás společně s četou Děln. Am. Sokola odvedli do jich tělocvičny, kde chtěli nás hlučně přivítat, ale vzhledem k tomu, že druhý den ráno měli jsme být na závodisti, poslal jsem hochy o 10. hodině do postele.

Němci ve středu večer neměli žádný banket, byli pouze společně přivítáni a — dost. Ne jako my, před závody celé řady banketů, věnečků a kdo ví ještě jakých zábav pro umoření závodníků. Ve čtvrtek šli jsme na závodisti, které jest jedno z nejlepších, jaké jsem kdy viděl. Krásný park s velikou loukou uprostřed a po jedné straně s velkou tribunou. Toto místo určeno bylo pro cvičení na nářadí a cvičení s tyčemi. Na jedné straně upevněno 8 hrazdí, na pravo od hrazdí stálo 10 bradel a uprostřed rozestaveno 8 koní; na protější straně od hrazdí viselo 8 šplhadel, 6 ve výši 20 stop. Po straně visely dvě ve výši 40 stop. Před tribunou prováděna byla cvičení s tyčemi. Na druhé straně parku určeno bylo místo pro skoky, vrhání koule a oštěpem. Pořádek, jaký na cvičišti po celý den panoval, zasluhoval povšimnutí; vše šlo jak hodiny, družstvo za družstvem k nářadí a od nářadí, jiní zase stáli v pořádku připraveni, by na zavolání byli pohotově, tak že nikde nic se nezdržovalo.

Že pořádek na cvičišti panoval, to vysvětlí si každý, když 115 družstev s počtem 2093 závodníků od 8 až do 48 v družstvu, počalo cvičiti ráno o půl deváté a vše bylo hotovo v 6 hodin večer. Co říkal by tomu náš výk. výbor, který očekává asi 70 závodníků na příští závody N. J. S. a obává se, že závody nebudou odbyty v jednom dnu. Co příčinou jest onoho rychlého odbytu závodů? Pořádek! Zde závodníci nemuseli hledat a připravovat si nářadí. Zde neshánělo se to, co mělo být připraveno před závody a připraveno není. Zkrátka, zde bylo vše na místě a v tom nejlepším pořádku, dle pravidel před závody ustanovených.

Co souzení družstev se týče, bylo následovní: Ku př. na hrazdě cvičit museli nejméně dva borci najednou, totiž z čtyř, která čítala 8 členů, a tak postupně dle počtu borců v četě až do šesti najednou. Cvičení prováděno na povel předáka, kterého muselo každé družstvo mít. Soudecové čítali provedení výkonu každému jednotlivci, pak společné provedení (stejnost), příchod a odchod k nářadí i pořádek v družstvu. Na nářadí družstvo nejvíce bodů získati mohlo 10. Skok potrojný čítán byl následovně: za 34 stop 10 bodů, za každé další 2 stopy 1 bod a za každou stopu méně 1 bod dolů. Šplhání na rychlost: 20 stop za 10 vteřin 10 bodů; o kolik vteřin dříve borec vyšplhal, obdržel vždy o bod více, za každou vteřinu déle než 10 ztrácel 1 bod.

Při cvičení s tyčemi mohlo družstvo též obdržet 10 bodů. Zde soudila se přesnost a ráznost pohybů. Závoděno bylo ve čtyřech odděleních, dle počtu členů v jednotě, dle toho také stanoveno nářadí i nesnadnost cvičení.

I. oddělení (nejnižší) cvičilo kůň na šíř, 5 sestav. Skok potrojný, šplhání a tyče.

II. oddělení bradla, 5 sestav, 3 na švih a 2 na sílu, ostatní nářadí to samé jako I. oddělení.

III. odděl. kůň na dél, 5 sestav, další to samé.

IV. odděl. hrazdu, 3 sestavy švihové a 2 tahové. Další nářadí jako předešlé.

Jednota, která čítá do 75 členů, byla v I. oddl., jednota do 150 členů v II. oddl., jed. do 250 v III. oddl. a jed. od 250 výše patřila do IV. oddělení.

Co soudeců německých se týče, jsou zase daleko před námi. Zde musel být každý soudec cvičitelem s vysvědčením, že skutečně rozumí tělocvik, že může posoudit nesnadnost každého výkonu a že také někdy cvičil a že nechodil do cvičírny na nářadí se jenom koukat. To není jako u nás, bez ohledu na to zdali viděl někdy tělocvičné nářadí, jen když je k tomu jednota oprávněna, musí být zvolen, ať je mu tělocvik třeba španělskou vesnicí.

U nás volí se soudecové, aniž by staral se někdo o to, bude li

schopen svého úřadu, nebo má-li nějakou zkušenost v tělocvik. Od soudeců očekáváme spravedlnost. Nevím jak může někdo žádat spravedlivý rozsudek od člověka o tom, čemu nerozumí.

V pátek odbývány byly závody jednotlivců, kterých účastnili se také dva naši borci, A. Jahoda a J. Oktavec, na veškerém nářadí, totiž hrazdě, bradlech, koni na šíř a na dél, skoku o tyči, šplhání 20 stop na rychlost a skok potrojný. Zde závodilo přes 300 borečů, Cvičení započalo v 8.30 ráno a skončeno bylo ve 4 hod. odpoledne. Cvičení byly 2 sestavy: výkony stanoveny a volny.

Zde byla příležitost poznati, v čem nejvíce si turneři němečtí libují, co a jak nejraději cvičí. Předně libují si v dlouhých sestavách, na co také soudecové kladou velikou váhu. Krátka, třeba vzorně provedená sestava nemá u nich tolik ceny jako sestava dlouhá, třeba s chybami provedená. Odpoledne odbyta byla zkouška na sobotní veřejné cvičení, o kterém také něco chci říci.

V sobotu, dne 23. v 1 hod. odpoledne uspořádán byl slavnostní průvod ulicemi města. Na průvodu podílelo se přes 2000 turnerů, každý nesl s sebou tyč, což činilo na diváka pěkný dojem. Průvod zdobilo asi 125 praporů.

Průvodu účastnili se také naši závodníci a děta Děln. Amer. Sokola z New Yorku.

Veřejné cvičení řízeno p. Pertuchem (závody též) a zahájeno ouverturou.

1. čís. Cvičení společně s praporečky, žačky a žáci těl. spolku Philadelphia, v počtu asi 400. Kdybych chtěl soudit ono cvičení v celku, nemohl bych je pochválit; již samotné nastupování zkazilo celý dojem onoho cvičení.

2. čís. Kroužení kužely spoj. s výdrží — turnerky v počtu 65. Zde musely se libit každému jejich výkony, zvláště ona přesnost stojů kročňných a výpadu. Všechny cvičily v blumersách.

3. čís. Cvičení s činkami, — veteráni v počtu 112. Ve cvičení tomto viděny byly tu a tam chyby, ale oněm starcům musel každý prominout, když viděl, jak spravedlivě trčí pažema, jak ohybají svůj — někteří až příliš objemný trup, — jejich šediny nehodily se k oněm rázným pohybům a k oněm veselým obličejům. Po skončeném cvičení zapěli píseň turnerů.

4. čís. Cvičení s tyčemi — závodníci. Zde ku cvičení nastoupilo 1450 turnerů. Již nastupování k onomu cvičení byl pro diváka pěkný obraz. Ze všech stran sestupovaly se šiky po rozsáhlém cvičišti a velká tato prostora byla jako poseta šedými košilemi. Cvičení provedeno bylo při hudbě. Jaké pocity byly v člověku vzbuzeny, když po urovnání řad na povel praporečku počalo tisíce paží zvedati se do výše, když tolik set statných těl předklánělo se a zase vzpřimovalo — pocity ty zůstanou zajisté každému na vždy v paměti. (Žel, že to nebyli Češi.)

5. čís. Cvičení s břemeny na dlouhých tyčích dřevěných, provedlo 20 turnerek, bez hudby, na povel cvičitele. Cvičení jejich zahájeno bylo pěknou rejí, z níž přišly do rozstupu. Cvičení bylo s pohyby a postoji úpolnickými, na konci každého oddílu cvičeny ozdobné kroky a skupiny. Tak krásně provedené cvičení bez té nejmenší chybičky uvidí člověk jenom málo kdy. Složení jeho bylo skutečně umělecké, vše bylo tak, že každý pohyb zdál se býti krásnějším prvého — tu ladnost a přesnost musel obdivovat každý. Jásot a tleskot se strany diváků dokazoval, že číslo toto odneslo si vavříny.

6. čís. Cvičení s kužely turnerek a turnerů v počtu 23 provedeno bylo s dutými, lesklými kuželi. Cvičení bylo velmi lehké k provádění, ale provedení jeho dokazovalo, že lehké cvičení dobře provedené má také cenu pro diváka, — čemuž obyčejně naši cvičenci nechtějí věřit.

7. čís. Cvičení pořadové, provedlo 46 členů. Zde člověk mohl viděti výevik, ku kterému jest zapotřebí trochu té poslušnosti, které naši členové říkají vojenská disciplína, která prý nemá být v řadách sokolských a zvláště ne ve svobodné Americe. Myslím, že nenašel by se ani jeden takový svobodář, který by nezasnul nad tou krásou těch uměleckých pohybů. Kdo zadíval se na chvíli na ony muže, nemohl ani věřiti, že jsou to lidé svojí vlastní vůlí se pohybující; připadali nám jako mechanicky řízený stroj. Za pěkné jejich výkony odměnění byli bouřlivým potleskem.

Čís. 8. Cvičení s činkami, — členové v počtu 30. Nemohu jinak než zase chválit. Tak vzorně provedené cvičení, s takovou přesností, tu jistotu každého pohybu, — to může člověk očekávat

jen od cvičence všestranně vycívaného; ku nacvičení takového cvičení je zapotřebí zase tu poslušnost — a těšilo mne, že naši bratři byli přítomni, že mohli porovnávat jak asi tito cvičenci musí cvičení společně pěstovati, než takovouto práci mohou se pochlubit. Ti zajisté nečekají v oblékání až bude prostono skončeno, oni zajisté nepovažují cvičení prostoné za příliš lehké, kterým prý se svaly nic netuží — jak říkají někteří naši bratři.

9. čís. Cvičení na bradlech — provedli veteráni.

10. čís. Cvičení na 5 koních — též veteráni. — Již z předu jsem se zmínil, jak bujaří jsou staří turnéři, na nich bylo viděti, že necvičí teprve týden, naopak, že tělocvik je jim životní potřebou. Viděl jsem šedesátiky jak stoj o ramenou na bradlech byl jim hračkou, jak hbitě na koni prováděli mety, některé dosti obtížné. Ztíženo cvičení bylo též tím, že na bradlech vždy šest najednou a na koni 5 najednou vyskakovalo a seskakovalo. Kdyby na našich veřejných cvičeních podílelo se více starých Sokolů, zajisté že náš tělocvik nabyl by vážnějšího rázu, neslyšeli bychom od samých Sokolů: to není pro staré — aneb: kam se ten starý blázen hrabe. My vidíme jej raději při nějaké hře v hostinci, než ve cvičirně osvěžovati a udržovati tělo při stálé síle, kterou každý potřebujem. (Naše ženy mají v tom také trochu viny.)

11. čís. obsahovalo pětiboj, (byl to však závod). 1. Běh. 2. Zápas. 3. Vrhání oštěpem. 4. Skok. 5. Vrhání 16lib. kouli.

A nyní něco o naší čtce, která účastnila se též oněch závodů. Nejmenší četa k závodům připuštěná mohla býti 8 členů a devátý předák. Byl jsem zvolen jed. newyorskou, bych účastnil se těchto závodů k vůli nabytí nových zkušeností v oboru tělocvičném, čeho se mi skutečně také dostalo. Při té příležitosti byl jsem požádán župou Východní, bych zastával místo onoho předáka, jelikož družstvo župou bylo vyslané. Družstvo župy Východní závodilo ve 4. oddělení, tedy v nejvyšším. Z nářadí měli jsme hrazdu, skok potrojný, šplhání a cvičení s tyčí. Bodů četa obdržela následovně:

Na skoku, průměr 35 stop, 10 a půl bodu.

Na šplhání, průměr 11 a půl vteřin, 10.50 bodů.

Na hrazdě a cvičení s tyčí, 16.40 bodů.

Celkem tedy 36.90 bodů.

Cena, kterou jsme obdrželi, byla 25. a obsahovala lípový věnec se stuhami německých barev a diplom. Na tak krátkou dobu naši přípravy můžeme být s výsledkem našim spokojeni. Župa Vých. nebude zajisté litovat peněz, které na závody ony vydala. V jednotlivých závodech obdržel br. Ant. Jahoda i br. J. Oktavec cenný diplom. Na zdar!

Než skončím svoji zprávu, chci poděkovati sestřím i bratřím filadelfickým za jejich vřelé uvítání a pohostění všech závodníků. Bratři Sok. Jed. Philadelphia vykonali pro nás více, než vykonati mohli. Oni nejen že hostili nás po celých 5 dní, ale mnozí i zanechali k vůli nám práce, což zajisté je velkou obětí.

V sobotu, dne 23. června připravily nám sestry Sokolky pěkný večírek v tělocvičně Sok. Jed. Phila. Hladoví jsme byli jako vlci, když jsme přišli do tělocvičny, ale naše sestřičky se o nás postaraly, bychom ve Filadelfii nezhubeněli a proto připravily tolik pokrmů, že by byly nasytily desetkrát tolik hladových jako jsme byli my. Že při takové příležitosti neschází hudba, zpěv a tanec, to není třeba podotýkat a netrvalo to dlouho a již byl každý roztočen jako staré paraple — (já také). Nejhůře bylo, že ty naše sestřičky myslely, že jsme všichni ženati, i br. Fr. Pospíšil a br. Fr. Lier — a to přec pravda není, ale to nám však nevadilo, proto jsme se přec jen bavili skorem až do rána.

Milý tento večírek utkví nám všem dlouho v paměti. Proto milé sestry a bratři, jmenem nás všech přijměte vřelý dik za vaši laskavost.

Na zdar sestřím a bratřím filadelfickým!

Jmenem závodníků župy Východní

Ferd. Martyny.

### Tělocvik a zdraví.

Nedávná polemika v polských lékařských kruzích. Tlumočí a poznámkami opatřil Dr. D. Panýrek, odb. lékař chorob chirurgických v Karlině.

Ve Varšavě vychází již 3. rok redakcí Zygmunta Kramszyka, časopis věnovaný kritice v lékařství. Je to měsíčník "Krytyka le-

karaska", jehož tři ročníky plné hlubokých myšlenek ze všech oborů lékařství a hygieny leží přede mnou.

Ze statí v II. ročníku uveřejněných upoutal mne článek Stani-slawa Kamieńskiego "Gymnastika i zdrowie" i chtěl jsem již tenkráte o statí té v českých kruzích tělocvičných a hygienických referovati. Článek vynikal celou řadou nových myšlenek, což je v hygieně tělocviku, kde se do omrzení opakují a přemilají věci staré a známé, už samo sebou dostatečným důvodem, aby si otázky všiml i jiné kruhy, především kruhy sokolské a lékařské. Třebas nelze bez námitek akceptovati vše, co Kamieński dokazuje, stojí stať za uvážení. Než-li však k referátu o článku tom došlo, k němuž obmyslel jsem připojení několik skromných svých poznámek, vyšla v dalších číslech téže kritiky lékařské (roč. III. str. 53.) polemika proti článku tomuto z pera Heleny Kneralské "W obronie gimnastyki", kterážto statí nedlouho na to autor prvního článku odpověděl (Odpowiedz na artykul p. t. "W obronie gimnastyki".)

O těchto třech pracích s hlediska dnešní fysiologie pojednati, ale tak aby se myšlenkám uvedených statí co nejširší pole ponechalo, jest úkolem přítomné rozpravy, která si položíla za úkol především hlavně myšlenky řečených tří prací stručně stlumočiti a k polemice té, veskrze věcné a neosobní, připojiti několik poznámek vlastních.

#### I.

Staří rádi dávají mladým dobrý příklad, když jim nemohou dávatí zlý příklad.  
Z "Maxim" La Rochefoucauldových.

Pokud paedagogové s Locke-em, Condillacem a jinými učili, že duše dítěte je tabula rasa, na které teprve ruka učitelova píše žádoucí formulky, tehdaž zdál se obor vychovateltví neobmezeným. Výchova dle toho mohla by a měla by z dítěte učiniti všechno a celá věc záležela jen v otázce: Jak? Jedni s Basedowem v čele, t. zv. filantropická škola paedagogů, která přiváděla nejednou ad absurdum paradoxní theorie Rousseau-ovy, ohýbali mladou duši i tělo ve směru, který zachtělo se jim nazývati přírodou a který byl jen výrazem jejich zdědištitě obrazotvornosti, jiní s Pestalozzim a Froeblem viděli všeku spásu v tom, že pěchovali do hlavy dítěte "názorovým" a lehkým způsobem všeko vědění lidské. Jedni tudíž, věnujíce zřetel především "vědám přírodním" radili, aby se před dětmi řvalo "na způsob lva", což děti nejen počulo o tom strašném králi pouště, ale nad to ještě bylo vyučováním filantropickým, protože spojovala příjemné s užitečným; druzí radili plésti ubrousky z ústřížků papíru, sestavovati dva papírové stolečky tím způsobem, aby tvořily... kamna, dávající tímto názorovým způsobem mladé duši pojem o tom, co a jak a z čeho se věci robí. Nikomu však nepřišlo na mysl, že bude lépe, když dítě nebude věděti, jak řve lev, než aby se domnívalo, že jeho řvání má jen trochu podobnosti k diškantovým hláskům kolegův toho kterého chlapce, neb aby si tvořilo takového druhu asociace jako dvě stolice a kamna. Necháпали tenkrát, že tato jejich t. zv. příroda a to jejich umění vykládati názorně, je pouhé bláznovství, které může uspokojovati mozky paedagogickou zabeďněné, ale nikoliv svěží duše dětské; nikomu nepřišlo na mysl, že dítě není tak hloupé, jak si oni představují, a že vidí ono dobře celou nicotu a lichost těch vědeckých zábav, že nenamítá ničeho proti řvání, protože tím způsobem vybijí přebytek duševních sil; ubrousky už splétá méně rádo, ale znova se rozraduje, když mu poručí robiti ze stolic kamna; v té míře tato asociace pojmu zdá se mu neobyčejně zajímavou. Jestliže vědecká zábava netrvá příliš dlouho, mají z toho děti dokonce jistý prospěch, vyrůstá v nich vědomí vlastního rozumu a ona vnitřní spokojenost, jaké doznáváme, když čtouce knihu cítíme, že bychom dovedli napsati trochu lepší, že to, co je v knize jen ubohým otiskem pravdy, nabývá v naší mysli skutečné rysy pravdy.

Vždyť jest opravdu to, čemu se učíme, z větší části jen prášek pravdy, nejednou zábavným a zdánlivě směšným, ale nejednou i strašným proto, že příznak ten zakrývá nám pravdu tak dokonale, že třeba znovu vychovati sebe samého, abychom se aspoň z části zbavili halucinací, které nám vpravuje výchova jiných.

Máť tato výchova vždycky za cíl stavěti před oči příznaky místo věci, slova místo pojmu, kulhavých produktů "posledních poček vědy" místo úsudků zbudovaných na zdravé soudnosti, theoretických vidin choré obrazotvornosti, zosnovaných za zeleným

stolem, místo živé pravdy, kterou nám poskytuje každodenní pozorování. Takovou theoretickou mátohou, takovým příznakem pravdy je tělocvik, která má za úkol pojmuti v jeden system pohyby dítěte neladné a bezúčelné, pozbavené pŕavu a harmonie a při tom nejednou škodlivé, neboť neberou zřetele k vědeckým požadavkům.

Protože paedagogickým Buchmanům krátkost času nikdy není na překážku, protože od věků nás napájeli přesvědčením, které tak krásně vyjádřil Heine:

“Svět a život toť dva cary obnošeného a špinavého oděvu.”

Jděme i my za radou básníka

hledat Němce, který  
u výpočtu vědy bystrém,  
pozavírá všechny díry  
a zosnuje nový systém.

A Němci se v tom vyznají a k vyrábění systemů mají schopnosti nepoměrné. Ostatně metoda je tu velice jednoduchá. Především se zkoumá, nebylo-li podobné věci u starých Řeků.\* Při dobré vůli vždy se něco najde. Když však běželo o tělocvik, nalezeno něco tak opravdu velkolepého, nalezeno u nich tak hluboké porozumění potřeb tělesných a duševních organismu, nalezeny tak vhodné a obratně zbudované theoretické základy fyzické výchovy, nalezeno konečně, že výchova ta tak těsně vyplývala z poměrů života tehdejšího a tak těsně s tím životem souvisela, že ovšem nehořilo se do filosofických názorů národu myslitelů.

Aby se uvedl řecký tělocvik do výchovy mládeže německé, bylo jí třeba dříve zkaziti.

Předně cvičení řecká byla příliš prostá, aby mohla uspokojiti duchy, zvyklé abstraktnímu myšlení a zařadování všech úkonů v jisté kategorie; cvičení řecká zabírala příliš mnoho času a hrála příliš velkou úlohu v zaměstnání mládeže řecké, než aby se mohla ujmouti v národu, jehož chloubou jest, že má maso k sedění a ne k nějakým akrobatickým kouskům. A konečně příliš daleko uběhly během věků naše ideály od těch, k nimž přiznávali se Řekové, než abychom bez odporu na to mohli pomýšlet, že mimo krásu a cnost v jeden výraz slučovali, který byl synonymum mužské dokonalosti: *k a l o k a g a t i a*.

Ve věci samé byly zábavy a fyzická cvičení Řeků velmi jednoduchá. Když se děti sejdou, jistě jim napadne honiti se po louce. A to je první cvičení: běh. Při tom běhu může se nahoditi překážka, jáma nebo křoví, které třeba přeskociti a děti skáčou. Z toho vznikl skok. Děti rády házejí kamením a nalézají v tom chloubu, kdo dohodí dále a kam dále se kámen odkutálí po hladkém trávníku. Zajisté aby se kámen lehce kutálel, dodán mu jistý tvar, podobný zrnku čočky — a to je vrhání disku. Také děti rády trefují kamenem do jistého cíle, ale k tomu se lépe hodí kopí, je sice něco těžší, ale lépe se jim vládne. A tu máme vrhání kopí. Konečně je známo, že děti rády zkoušejí své síly, zápolili, zkoušeli, kdo porazí. Oltud zápolení.

A to je všecko? Ano, všecko to dohromady činilo podstatu tělocviku řeckého. Nic více? Vedle toho byly ještě věci mnohem jednodušší a skrovná hra s míčem, s kolečkem a několik jiných.

Nikoli, s tím nemohly se smířiti duše osvícených paedagogů a přátel mládeže. Jistě by se k tomu nepřiznávali, že je jim něco známo o řeckém tělocviku a pečlivě varovali by se všeho styku s ním, kdyby toho nebylo, že je vskutku těžko znova odhoditi jednu a sice důležitou stránku života řeckého, když se vidí všecken úspěch v tom, když se mohou do mysli mládeže epátí různé záznaky aoristů a supin. Něco se státi musí. Snad bude lze něčeho se přichytiti, snad je v něčem system? Je tu povšechný pojem a jsou tu jeho podřadné kategorie.

S tím německý duch umí zacházeti. Zde je ve svém živlu. Třeba zosnovati moudrý system. Jenom že především musí hry stranou, neboť s nimi i přes řecké jich pojmenování nelze se shodnouti.

Proto vezme se především obecný pojem — tělocvik. Ten dělí se na kategorie jednotlivých cvičení. Tedy nejprve běh, ale i ten

\* Tento dobrý nápad, jakoby věrně odkoukan byl z jednoho z posledních feuilletonů Nerudy, v němž autor dobírá si spisovatele, kteří každý článek kulturní, politický, přírodovědecký atd. počínají vzpomínající, že už staří Řekové a Římané...

možno ještě rozdělití na kategorie nižšího řádu: běh nepravý (Scheinlauf), na štěstí padli jsme hned na příznak, běh rychlý (Schnellauf), běh trvalý (Dauerlauf), který vyvíjí vytrvalost (o ctnosti běží novodobým paedagogům) atd. Skok. Tu je již rozdělení vědecktější: skok prostý (reiner Sprung), nepřipomíná-li to v jiné sféře “reiner Vernunft” a skok složitý. Prostý skok může se dítí do výše i do předu do hloubky, do hloubky a do předu.\* Tu již duše přichází v nadšení nad kategoriemi. Což teprve když ke skoku možno vymysleti přístroj, nazvati jej nějak pěkně a v duchu jazyka (der Springel). Nedosti na tom. Máme dále skok složený a tu jsou zase nové kategorie, a kategorií těch je množství, uvážme-li, že se skáče s holi, skáče se na koně (je to příznak koně a nazývá se v terminologii technické “kobyla” a je to zakulacený válec postavený na čtyřech rozkročených nohou).

Ale tím se nespokojuje duch vynálezce. Třeba přidati něco ze svého. Vymyslí se tedy dva přístroje, které jsou jaksi srdcem i mozkiem německé gymnastiky: hrazda (Reck) a bradla (Barren). Toto nářadí dokonce dalo jméno jednomu druhu německého tělocviku (das Barrenturnen). A není divu, počet kategorií pohybů na bradlech je skoro nekonečný a každý učitel přidává k nim ještě nové. Nejen tedy pochopen duch tělocviku řeckého, ale v nemalé míře i rozšířen, tak pěkně bylo vniknuto do jeho podstaty, tak pěkně skomplikováno, co bylo prosté

Dann lehret man euch manchen Tag  
Dass was ihr sonst auf einen Schlag  
Getrieben, wie Essen und Trinken frei  
Eins! zwei! drei! dazu noetig sei.

(Mefistofeles ve Faustu.)

Blouzniti o tom, aby tělesná cvičení činila integrující součást výchovy, němečtí objevitelé tělocviku nemohli. Svět příliš rychle pokročil po cestě pokroku, než aby mládež trávila nesmyslně čas tělesnými cvičeními. Jistě by také povzbuditi k nim bylo těžko, kdyby nebylo bývalo zvláštních poměrů, za kterých vystupovali jejich tvůrci Jahn, Eiselen a j. Bylo to za dob napoleonských válek, před krvavou odvetou, kterou ujařmené říše hotovily se vyplatiti tyranovi. Proto také mládež kupila se okolo Jahn a i staří pohlíželi shovívavě na Tugendbundy a Turnvereine, vidouce v nich jistou ideu, o kterou bylo lze se opírat. Ze 4 F, které měly znázorňovati vlastnosti německých spolků gymnastických, jenom třetí zasluhovalo sice úplného připuštění ba i ochrany; nad druhými musil se člověk trochu zamyslet.

Ale očekávalo se, že až se mládež vybouří, a zvláště něco krve si pustí, k čemuž hrani pak naskytla se dobrá příležitost, že všecko bude zase v pořádku a starý Sitzfleisch a s ním die deutsche Biederkeit a Treue vrátí se zase. Tak se i zdálo z počátku tím více, že bataillony turnerů neměly příležitosti čichati prach, nýbrž musili zastávat službu v ariere-gardě; pruská říšská moudrost věřila vždycky více v Reptilienfond, kterým zakoupen Grouchy, než-li v nadšení mládeže. Mezitím attentát na dramaturga Kotzebue otevřel lidem oči. Došli tak k přesvědčení, kam mohou vésti nevděčné klassické spády a zapověděn tělocvik a Jahn vsazen do vězení. Zakázati tělocvik bylo snadno, ale těžko bylo poraditi si, když se začalo zehratí na zanedbávání výchovy fyzické, na mrzáctví mladého pokolení. Na štěstí bylo v sousední zemi vynalezeno něco, co bylo životu ještě vzdálenější, ale co bylo skoro na samých kategoriích zbudováno. Chci tu mluvití o objevu Linga, tělocviku švédském, který prý vzal počátek z Číny.

Byla-li gymnastika německá jenom v system uvedené neladné a naivní zábavy Řeků, postoupila gymnastika švédská jistě radikálnější v tomto směru myšlenek. Tělocvik švédský vyšel od téže myšlenky. Rozeznáváme postavení a pohyby. Postavení může býti v sedě, v stoje, v leže i mohou býti různé kombinace “těch postavení” sedě stoje, leže sedě atd. Jaké mohou býti pohyby? Napřed aktivní, když se sám pohybují, trpné, když mnou jiní pohybují a aktivně passivní, když kladu odpor pohybům, které chce někdo provéstí s mými údy.

Pokračování.

\*) Je to t. zv. salto mortale. Jaké štěstí, že autorové té kategorie skoku nebyli šlechtici, neboť by jistě napadly pochybnosti, které trápili Gornického, sluší-li pravému dvořaninovi...

## Fysiologie tělesných cvičení.

Napsal Dr. Fern. Lagrange.

(Dílo poctěné cenou akademie věd a akademie lékařství.)

### KAPITOLA II.

#### Pohyby.

(Spojitost rozdílných krajín při práci. — Jak se udeřuje pěstí. — Soufádnost pohybů; svaly antagonisté; svalový smysl. — Ataxičtí. — Statické smrštění. — Tuhost při cvičení. — Výchova svalů. — Přidružení velikých organických výkonností k pohybům svalů. — O úsilí l'effort). — Nosič a jeho břímě. — Úsilí při slabých výdajích síly: — Ofech příliš tvrdý. — Hojnost úsilí při cvičení. — Základní běh, rychlý běh. — Účinek pohybu na krevní oběh. — Zrychlení tepu; jeho mechanismus. — Plicní oběh a činné městnání krve v plicích. — Městnání krve v mozku pohybem. — Otáčiví dervišové. — Splašený kůň.

#### I.

Nejmenší pohyb, jež tělesný stroj vykonává, požaduje činnosti velikého počtu kol. Smršťuje-li se sval, jsou s ním činný spolu vždy sousední svaly, a často i svaly velice vzdálené se k práci přidružují.

Rozeberme, co se děje při pohybu co možná nejprostším.

Aby se mohlo pohybovatí předloktí, jest zapotřebí, aby bylo upevněno i nadloktí za tím účelem, aby mu skytalo podporu. Nadloktí samo musí se upevniti v pleci a plece na páteři a hrudníku. Ježto však hrudník a páteř nesený jsou pávní a tato dolními končetinami, celé tělo musí se přidružit k pohybu předloktí. Všechny svaly od hlavy k patě účastní se práce docela bezvýznamné a zcela místní.

Nejmenší pohyb snaží se posunouti těžiško těla. Po čas práce údů páteř, dlouhý koštěný sloupec představující osu těla, kolísá jako váhadlo na pravo nebo na levo, do předu nebo do zadu, aby vyrovnávalo posunutí, které bylo způsobeno břemenem, jež zvedáme, nebo pohybem, jež vykonáváme.

Dolní údy přidružují se skoro vždy k pohybům horních údů a v mnoha případech sílu, jež přichází zdánlivě z paží, vybavuje ve skutečnosti člověk ze svých nohou.

— „Dokud jsem měl obě nohy“, pravil amputovaný zuav, — „udílel jsem znamenité rány pěstí“. A měl pravdu. Rána pěstí dobře zasazená, jest podporována celým tělem. Úsilí, jež vrhá do předu zavřenou pěst, začíná v lýtku, jež se natahuje, pak zachvacuje stehno, jež vrhá trup ve směru budoucího úderu; svaly bederní sdělují pohyb hrudníku a hrudní svaly paží, jež konečně pohání předloktí a pěst přenášeje úhrn síly, k němuž přispělo celé tělo.

Tak se stává, že každý svalový pohyb může se ozývati daleko od bodu, v němž se zdá býti umístěn. Plyne z toho, že cvičení vyvozuje někdy velice zřejmé účinky na krajinu těla, kde by nám nepřišlo na mysl ji hledati.

Při vykonávání nějakého pohybu jsou skoro vždy součinný všechny svaly téhož údu, a přece v každém údu polovina svalu má obecně výkonnost zcela protivnou výkonnosti poloviny druhé. V předloktí svaly přední plochy vykonávají ohyb prstů: jsou to ohybači. Svaly zadní plochy jsou natahovači, a snaží se ruku otevřítí. Z toho důvodu se říká, že jedny jsou a n t a g o n i s t y druhých.

Kdykoli sval při pohybovém výkonu jest činný, vždy smršťuje se i jeho antagonistá, by mu skytal jakýsi druh protiváhy a kontroly. Této protičinnosti jest zapotřebí, aby se pohyb zmírnil, fidil a opravil.

Jedou-li dva lidé s dvojnokolkou po spádné cestě, a jeden postaví se napřed, aby táhl, druhý vzadu, aby zdržoval, může se říci, že činnost prvního jest v antagonismu s činností druhého. Jejich úsilí jsou ve smyslu protivném spojena, aby vozík nejel příliš pomalu, ani příliš rychle, a setrval v pravidelné jízdě. Právě tak dva svaly antagonisty jsou regulatory jeden druhého; vykonávají-li si opposici v pravé míře, jsou pohyby přesny a dobře souřaděny (coordonnés).

Soufádnost pohybů se cvičením zdokonaluje, než při jistých přirozených výkonech jest často od narození instinktivní a doko-

nalá. Kuře, sotva opustilo slupku, postihuje již prvním zobnutím zrno, na kteréž mířilo, a dítě netápe, aby našlo stupeň stažení rtů a jazyka, který jest k ssání potřebný.

Pro pohyby některého cvičení jest zapotřebí někdy velmi dlouhého učení. Mnoho učení jest zapotřebí, než pianista docíljuje úhozu prstu na obmyšlenou klapku s takovou snadností, jako kuře postihuje svým zobákem zrno prosa. Pomocí svalového smyslu jsme s to, abychom vychovali svaly antagonisty a dosáhli po tápání více méně dlouhém uskutečnění jich úplné shody.

Svalový smysl jest pocit, jež máme ze síly, s kterou se sval smršťuje, a ze směru, ve kterém jest činný. Pomocí svalového smyslu jsme s to, abychom vztáhli ruku nebo nohu k určitému bodu, jehož se chceme dotknouti. Jím uvádíme výdaj síly v poměr k odporu, který máme přemoci. Tento smysl nás provází nezávisle od zraku a umožňuje nám při zavřených očích postihnouti předměty, jichž polohu přesně známe, tak na př. rozličná místa vlastního těla.

Jest nemoc, jež jest charakterisována ztrátou svalového smyslu a nedostatkem pohybové soufádnosti: jsou to mišní úbytě (l'ataxie locomotrice). Ataxii postižený není s to, aby dodal svým svalům popudu přiměřeného k pohybu, jakého na nich požaduje. Chce-li jemně chopiti se předmětu, jeho ruka jej míjí, nebo vrází do něho a kácí jej. Chce-li učiniti několik kroků, vyhazuje násilně nohy ku předu, stranou i do výše. Zdá se, jakoby chtěl někoho spíše kopnouti, než že by se snažil jiti.

Zdravý člověk může dospěti k překvapujícím výsledkům cvičením svého svalového smyslu. Hbitost kejklířů a chodců po provaze zakládá se na pěstování tohoto smyslu a výchově svalů antagonistů.

Při všech tělesných cvičeních svaly antagonisté mají úkol nad míru důležitý, a není možno porozuměti některým faktům únavy, nepočítáme-li s jich činností. Čím více svaly antagonisté usnadňují pohyb přesným a umírněným svým výkonem, tím více mohou jej znesnadňovati, zasahují li v činnost způsobem přehnaným aneb nevěsně.

Dejme tomu, že se ohybači a natahovači smrští se stejnou silou; úd pohybovaný dvěma stejnými silami ve dvou protivných směrech zůstane nehybný. Lze snadno pochopiti, že tato nehybnost nebude klidem, bude to kontraktura nebo smrštění statickým zvané na rozdíl od smrštění dynamického, jež jest provázeno pohybem. Jest dokázáno, že statické smrštění svalů vyvodí větší únavu a zvyšuje teplotu svalu rychleji než dynamické smrštění. (Béclard Physiologie.)

V obecné řeči statické smrštění se zove tuhostí. Při některých cvičeních vyvozuji přehnaná a nejapná smršťování svalů antagonistů tuhost pohybu. Jest to nedostatek všech začátečnicků a pečeti nezkušenosti v hbité práci. — „Zbavte se tuhosti prstů“, říká se mladému pianistovi. — „Dbejte ohebnosti zápěstního kloubu“, předřikává učitel šermíř svému žákovi. Na jezdcích se požaduje hebkosti; veslaři se zabraňuje stálovati se.

Nejapný člověk namáhá se při cvičení, jež koná, dvojnásobně nebo trojnásobně, než jest potřebno. V tom tkví obtíž pro odměnění práce skutečně vykonané, a lékař, jenž udílí radu z oboru cvičení, musí vždy počítati se svalovou výchovou klienta svého.

Jen ti, již sami vykonávali tělesná cvičení, jsou s to, aby posoudili úsporu práce, která vyplývá z pohybu zcela soufádného. Svalová námaha není zmenšena jen při cvičeních hbitosti, nýbrž zmenšuje se i při cvičeních, jež se zdají požadovati hrubé síly, na př. při výkonu zvedání břemene.

Všechny pohyby vymáhají učení, poněvadž, jak jsme to řekli na počátku, není žádných izolovaných pohybů. Úd pomáhá údu, a držení těla usnadňuje nebo stěžuje činnost paží nebo nohou.

Aby na něm braly podílu skutečně prospěšného všechny části, jež přispívají k pohybovému výkonu, jest zapotřebí jistého druhu kázně, která přiděluje každému svalu jeho zvláštní úkol. Rozkazující vůle má pod svým velením celý zástup činitelů, jež jí nelze uvéstí snadno na prvý ráz v činnost s celkem. Člověk, jenž cvičí své svaly, jest podoben generálu, který vykonává cvičení se svými vojsky, aby je ovládal v den bitvy.

Tak se vysvětluje zdánlivý přírůstek svalové síly po jistých cvičeních. Skutečně vzrůstá ve svalu, jenž pracuje každého dne,

smršťovací mohutnost, ale někdy tento přírůstek zdá se býti tak rychlý, že bychom byli na rozpacích, chtěli-li bychom to vysvětliti bez ohledu na přispění výchovy, řekli bychom výcviku svalů.

(Pokračování.)

### O významu tělocviku pro ženy.

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

(Dokončení.)

Dovolte mi nyní, bych o zevní formě ženského tělocviku promluvil. Většina z přítomných dam již jistě tělocvičnu pro muže viděla a bezpochyby i při cvičení přítomna byla. Mnohá ze cvičení, které tam viděly, budou se jim zdáti velmi nebezpečna, jako ku př. přemýk na hrazdě, stoj o rukou na bradlech a pod. Budou tím zaraženy a snad se i domnívati budou, že taková cvičení jsou nejpodstatnější z tělocviku. To je však velký omyl. Kdyby toto i požadavkem ženského tělocviku bylo, tu by ovšem ženské pohlaví nemohlo cvičiti. Avšak my můžeme své tělo cvičiti nečinice takových cvičení; budeme přecházeti ovšem od lehčích věcí k těžším, nemusíme na vždy uvíznouti v nejtěžších začátcích. Není však účelem tělocviku tvořiti cvičení vždy složitější, nýbrž abychom pokračujícího účinku na tělo a duši dosáhli. Způsob, jak se cvičení mají provozovati, přináší poznenáhly vývin tělocvičných cvičení, jakož i síly a obratnosti s sebou. Všechna ona cvičení na pohled nebezpečná a neženská ze ženského tělocviku jsou vyloučena úplně. Zde přijdou především k uvážení cvičení prostná, t. j. cvičení, která bez pomoci nějakého nářadí prováděti se dají, jako pohyby hlavy, úklony, napínání a točení trupu, pohyby nohou a paží. Na tomto poli jest mnoho jednoduchých cvičení, která tak jednoduchá jsou, že je každý může dovésti, která však přece na opanování našeho těla vůli a na jednotlivé části tělesné příznivě působí. Pro ženský tělocvik jsou zvláště vhodny umělé formy kroků, které častěji při tanci přicházejí \*)

Jiné pole jsou t. zv. cvičení pořadová. To jsou cvičení, při nichž mnoho lidí v různé útvary se kupí, při nichž se řady, zástupy a šiky tvoří a přetvářejí. Kdežto prostná cvičení jednotlivce prováděti může, musí se ku pořadovým cvičením vždy více lidí spojit. Jednotlivec nemůže řadu tvořiti, nemůže závit prováděti. To jsou cvičení společná. Cvičení pořadová mají však docela zvláštní užitek. Tu se jednotlivce učí vpraviti se do rozkazu, který nad ním stojí, do zákona velkého celku. Nevědomky se tlačí tato nutnost na jednotlivce; též u dětí se to přihází. Každý ví, že jest třeba dokonalé pozornosti, aby se vše dařilo. Chybou jednotlivcovou se ruší celek. To každý ví a dbá proto ostře netoliko na daný rozkaz, nýbrž se i snaží, aby to, co duševně vnímá, rychle v čin přeměnil. Dobrá to škola pro získání duchapřítomnosti.

Posléze máme ještě cvičení na nářadích, cvičení to, která toliko pomocí rozličných zevnějších zařízení prováděna býti mohou. Cvičení na nářadí přivádějí rozličné skupiny svalové v činnost. Též pro ženy jsou vhodná cvičení nářadová. Při těchto cvičeních napínají se svaly více než při cvičeních prostných, oběh krevní a dýchání močnejší jest povzbuzováno. Z tohoto důvodu neměla by cvičení na nářadí při tělocviku nikdy scházeti. Při cvičení nářadovém, které pro ženy se volí, má se na to počítati, aby jednak odpovídalo menší síle svalů, jednak úkolu ženy. Přece však zůstává dále, i když se vezme ohled na tyto dva body, ještě široké pole tělocvičné činnosti pro ženské pokolení. Dívky mohou ku př. cvičení se dřevěnými tyčemi prováděti. Pak jsou při dívčím tělocviku i činky přípustny, dále házení míčem, přeskakování a podbíhání i pod švihadlem, dále cvičení ve visu na příčkách a štěřinách vodorovného nebo šikmého žebříku. Stoupání na příčkách šikmého žebříku.

Cvičení na kruzích, kolovadlech a bradlech. Jest tu bohatý počet cvičení, jež jsou způsobilá k vývinu všech částí těla, cvičení,

\*) I v tomto ohledu možno vzíti si za vzor ženu ze Sparty, ač tance moderní od řeckého základem i formou se liší. Jako muži tak i ženy spartské, tančily t. zv. tance zbrojné, ač ani ve Spartě nebyly ženy pro válku určeny, nýbrž toliko muži k ní vychovávaní byli.

při nichž není nebezpečí, jsou-li rozumně prováděna, u nichž i mrav dokonale chráněn zůstává.

K vlastním cvičením tělocviku druží se hry. Též hra nemá dívčímu tělocviku scházeti. Každá hra musí však přinášeti živý pohyb hrajících. Takové hry, jaké provádějí malé děti v zahradách, ku př. chození v kole se zpěvem a pod., nebyla by vlastně žádným cvičením, bylo by to, mohl-li užiti toho výrazu, pro cvičiště příliš krotké. Každá hra musí býti uspořádaná, avšak není zde zákona, který by vycházel od vůdce hry, nýbrž je zde zákon, který spočívá ve hře samé, a jemuž se musí i vůdce hry sám podříditi. Živá, veselá a povzbuzující má býti hra, právě jako veškerá činnost tělocvičná. Všude při cvičeních má panovati pořádek, nikdež maličerné puntičkářství.

Když my nyní zaměstnáme občerstvující a veselou prací nejen naše školní dívky, nýbrž v širší rozsáhlosti i mladé dámy, které škoře již odrostly, prospějeme tím celku. Neboť přispějeme tím k tomu, že se vyvine zdravě ženské pohlaví. A od zdraví ženského pohlaví závisí životní síla a budoucnost národa. Můžeme tudíž též o tomto tělocviku říci: Pro patria est, dum ludere videmur! (Děje se to pro vlast, zdá-li se, že si hrajeme).

### Sokolské závody v Clevelandu.

Cleveland, O., 4. července 1900.

Již za 6 neděl budeme Vás et. bratři vítati v kruh náš, bychom mezi sebou závodili a mysl naši v sokolské věci povzbudili. Pociť ten mne blaží a v duchu se na to těším, se všemi se sejiti. Taktéž cítí i všichni druzí, a protože odpovídám na soukromý dotaz jednoho Sokola cestou veřejnou za celý výbor slavnostní, jakož i místní členy.

Dotaz tento zněl, budou-li borci a soudcové při závodech v Clevelandu za byt a stravu platiti. S potěšením sděluji, že výbor slavnostní a Sokolové vůbec slibují, — a zároveň jsem přesvědčen, že co slíbí též i splní — a o naše bratry se zde úplně postarají a po sokolsku je pohostí.

K obstarání pohostinství tohoto jsou nám zapotřebi jména těch, jež se závodů účastní a protož žádám ještě touto cestou br. tajemníky, by co nejdříve je se mnou sdělili, t. j. jména borců a soudců pod adresou taj. slav. výb. F. J. Truneček, 1616 Broadway, Cleveland, O. Práce tato je snadná, oznamte jen počet a jména borců a soudců, třeba na poštovním listku — a uspoříte nám zde mnoho práce.

Ačkoliv jsem přetížen pracemi co tajemník slavnostního výboru pro závody, přece se musím zmíniti, byv mým kollegou dopisovatelem br. Ant. Jedličkou vyzván, o veřejném cvičení, pořádaném dne 20. května v naší Národní síni. Plných deset roků jsme zavrhovali večerní cvičení, avšak nahlédli jsme, že jednou do roka by neškodilo vystoupiti ve dne, neb veřejné školy zde podobná cvičení pořádají, a my jim chceme ukázati, že tu samou myšlenku pěstujeme. Ve dne ku cvičení těžko získati velkou návštěvu a zároveň něco podobného, co nám náš společný cvičitel Sokol Jos. Štibr zde ukázal, ani se nedá jinak než večer představití. Kalciové světlo, obrazy jaké jsme při tomto cvičení viděli, učinilo tyto ještě zajímavějšími. Ano, tento večer nám ukázal, co jsme získali společným cvičitelem, který se může naši věci cele obětovati.

Tento den nevymizí nikdy z paměti přítomným a cvičení toto vynutilo mnohým slze radosti.

Sokola Štibra práce byla veliká ale odměna se rovnala práci, po každém vystoupení bouře potlesků a nadšení burácelo síni, jako nikdy před tím.

Cvičení započalo skupinou všech účinkujících, znázorňující obraz způsob cvičení tělesných, načež vystoupili a cvičili:

- žáci od 6 do 8 roků ..... prostná
- „ 8 „ 10 „ ..... činky
- „ 10 „ 12 „ ..... tyče
- „ 12 „ 14 „ ..... kuzele a reje.

Děvčata od 6 do 10 roků cvičení kroků se švihadly.

„ 10 do 14 „ Rej, skupiny, živé a plastické obrazy, zkrátka bylo občerstvu poskytnuto viděti něco úplně nového i hudba byla zvlášť k onomu cvičení složena.

Přání mé jest, by podobná cvičení byla co nejdříve opakována a v příštím zimním období též se těším na nějaké přednášky. Jen tímto způsobem nás veřejnost pozná, jak před ní vystupujem.

Se sokolským Na zdar!

F. J. Truneček, dop.

## DO P I S Y .

Cleveland, O., 19. června 1900. — (Ze Sboru Sok. Cleveland.) — Pod čerstvými, ne však právě lichotivými dojmy snažím se dostátí slibu svému a své povinnosti. Na přání přijmul jsem totiž nevděčný úřad dopisovatele, ježto předcházející dopisovatel za celý rok ani jeden dopis neuveřejnil, ač byl o to nejednou ve schůzi sborové požádán. Zvláště po úspěšném veřejném vystoupení žactva a členstva na požádání přislíbil tak učiniti, leč slovu svému nedostál. Tím byli by zajisté naši bujaři cvičenci, kteří dokázali svoji neúmornou snahu a píli, k další činnosti povzbuzeni. Tenkrát zvláště zasluhovali zmínky "přespolní" Sokolové, kteří svým hlučným chováním uputali na se pozornost každého, což sám cvičitel tenkrát doznával.

Při přijímání tohoto nevděčného úřadu připomenul jsem, že budu psátí pouze pravdu a že chválou plýtvati nebudu, naopak že poukážu na každou nesprávnost, na každé vyjití z koleje na dráze nám vytknuté, ať se to komu líbí neb ne, to jest mi lhostejno.

Zmiňovati se podrobně o veřejném cvičení jest již pozdě, to náleží již minulosti, začnu tedy s novějšími událostmi, totiž s májovým pochodovým výletem, jehož účastnilo se v průvodu celkem čtrnáct Sokolů a to i s praporečnickem F. Hoyerem a jeho pobočnickem, našim nejstarším Sokolem Jos. Urbánkem, který byl ozdobou průvodu a který jak se domnívám, již dávno 70. rok věku svého překročil. Vzdor tomu jest čilý, zdravý a nadšený Sokol a může nám všem za vzor sloužiti.

Byl to sice průvod — pokud se týče hudby — hlučný, avšak co se týče počtu pochodujících Sokolů, velmi chudý — nemýlím-li se, bylo více hudebníků než Sokolů. Jedinou útěchou byli naši pochodující žáci, kteří dojem na průvod se dívajících jaksi zpříjemnili a tak průvodu celkem lesku dodali. Nebýt těchto, bylo by to pro nás zahanbující. Moje nepřítomnost byla sice dostatečně omluvena, neboť vždy dříve jsem se zúčastnil každého průvodu, avšak mnozí, jsouce na krok příliš pohodlní, hověli si raději v chládku při pejlku — aneb snad se stydí za sokolský kroj? Leč k hlavnímu bodu: účel výletu byl dosažen, t. j. finanční úspěch byl uspokojivý. A to jest to hlavní. Jen když se pár dolarů vydělalo.

Z takového stanoviska pohlíží se u nás na výsledky všech podniků. Ovšem, jest to trpká pravda, že kdyby se při zábavách nemělo vydělávati, nemohl by se sbor ani udržeti, neboť to jsou hlavní zdroje jeho příjmů, avšak když vzhledem k přízai a obětavosti — snadno jest docíliti úspěchu finančního, tu ještě snáze lze při tom docíliti úspěchu morálního, který by byl velkým povzbuzením pro ty ostatní a zvláště pro naši mládež; kdyby jen naši Sokolové svoji liknavost a netečnost tak zřejmě neprojevovali.

Protož Sokolové, kdo nemáte stejnokroj a můžete si jej zaopatřit, hleďte tak co nejdříve učiniti, abychom při našich hlavních závodech, velkolepé a významné to slavnosti Sokolstva amerického náš mladý, však pokročilý sbor důstojně reprezentovali a dokázali, že jsme skutečnými Sokoly, že se nestydíme za naše zásady, nýbrž naopak, že jsme hrdí na náš původ a pamětliví, že kráčíme v slépkách nezapomenutelných zakladatelů Sokolstva, Fügnera a Tyrše. I pevně doufám, že ani jeden, který má stejnokroj, aneb jej bude mít, průvodu se nevyhne. Bude to velká národní manifestace a zvláště pro Sokolstvo významná slavnost, protož se připravujte!

Nyní něco o té naší celoroční schůzi, v níž předléhaly volby nových úředníků. Z počátku, v určitý čas, kdy se má schůze již zahájiti, nebyl ani dostatečný počet členů přítomen, když pak později ještě několik členů se dostavilo a tak quorum se doplnilo, byla schůze zahájena. Nepamatuji se, že by kdy dříve schůze červnová byla tak slabě navštívena a zprávy výboru nepodány, neboť nepřítomní byli: náměstek starostův, tajemník, výbor majetku; cvičící sbor a zábavní výbor nepodalý své zprávy, vše odloženo až na volby, které také měly býti odloženy, leč ku všeobecnému podivu byly všechny úřady obsazeny — a to doufám, že šťastně.

Všichni přítomní přijímali téměř šmahem, bez vnucování, a zaručili se, že svým povinnostem pevně dostojí.

To bylo nejen uspokojující, ale i povzbuzující. Příčinu tak slabé návštěvy lze si vysvětlit tím, že někteří nepřišli, aby jim nebyl vnučen úřad, někteří v tu neděli účastnili se vyjížďky na kole a přijedše domů utrmáceni, schůzi za hlavu položili a ji přespali. Mohou prý si dělat co chtějí. Také sokolské!

Vzdor tomu ale, jak již praveno, provedeny volby k všeobecnému uspokojení. Zvoleni byli následující: starosta Václ. Tittl, náměstek M. Nový st., taj. Boh. Kupka, pokl. Anton Vaigl, jednatel Fr. Skala, knihovnik Aug. Nový, náčelník Ant. Pánka, podnáčelník Jos. Jilek, dopisovatel do S. A. Frank Skala; výbor majetku na 3 roky Jos. Klier; výbor účetní Jos. Dvořák, Jos. Frank a Jos. Řiš; výbor dozorců Václav Tittl a Ant. Pánka; výbor zábavní: Frank Vaigl, Boh. Kupka, M. Nový st., Jos. Levý, Jos. Dvořák, Jos. Řiš, Jos. Klier, Václav Tittl, Jos. Frank, Anton Vaigl, Ant. Pánka a M. Adamec.

Již jména nově zvolených úředníků a výborů jsou nám zárukou, že budou dbali svých povinností a obětaví, neboť obého jest nutně zapotřebí, aby sbor náš jako až dosud i na dále zdárně prospíval a zkvétal. Dosluhující úředníci a zvláště neúnavný zábavní výbor zasluhuje vřelého uznání za své namáhání a obětavost a tudíž doufám, že i práce nově zvoleného výboru korunována bude zdarem. Nechť nikdo nehledí ihned hněvivě na nějaký ten mráček, aneb neběže každé jeho myslí odporující slovo na velkou váhu — bez toho se svět neobejde — vždyť jsme si všichni rovni, avšak nemožno jest, abychom všichni byli stejného náhledu a ve všem stejné souhlasili. Protož volám starému i novému výboru z hloubi srdce třikrát Na zdar!

Při návštěvě cvičení přesvědčil jsem se, že, ač cvičí se pouze o jedné čtři, jsou to samí mladí cvičenci; vzhledem však k jejich vytrvalosti lze se nadíti, že zůstanou věrní myšlence sokolské a že ani stav manželský nám je neodloučí, což nejlépe dokazuje Sok. Jilek, jehož spanilá choť za žádnou cenu od cvičení jej neodvrátí. On jest v každém svém počínání Sokol a zase Sokol. Jeho spolucvivení mohou si z něho vzíti příklad. Zdalíž pak capt. Carlus bude také tak vytrvalým jako Jilek? Doufám, že ano.

Společný pořádkový výbor pro závody koná rozsáhlé přípravy, práce má plné ruce; stará se všemožně, aby každý účastník odnesl si z Clevelandu milou vzpomínku. Na zdar!

Frank Skala, dop.

New York, N. Y., 21. června 1900. — Po třináctileté práci, při které nebylo mi přáno téměř jediného dne oddechu, jehož poskytuje jiným smrtelníkům, též práci chléb si dobývajícím, aspoň nečle, — odhodlal jsem se odpočinouti sobě na dobu několika týdnů výletem do staré vlasti. Nemůže i stroj co nejlépe sestavený stále pracovati, nemá-li vydán býti předčasněmu opotřebení, natož pak člověk, jehož soustava nervová podléhá mnohem snáze než mrtvý kov.

Jsem na cestě do Čech, na kterou po léta žena má tolik se těšila a kterou konají se mnou i děti moje, jež přinesou si z ní, z vlasti mé, z milých Čech, vzpomínky, jež zůstanou s nimi jistě po celý jejich život.

Cestuje, poznává člověk jasně, oč připraven jest ten, jehož poměry příkovaly k jedinému místu a jemuž nemožno poznati krásy přírody, jimiž zeměkoule na mnohých místech tak bohatě jest vyzdobena.

Jaký byl to den, ztrávený u vodopádů Niagary za té nejrozkošnější pohody! Za takových okamžiků člověk pocíti novou lásku k životu, byť byl sebe větším pessimistou marně o tom uvažujícím, proč člověk — k jakému účelu — životem se plahočí. Tu i člověk pohrdající penězi a zvyklý spokojiti se ve všem s málem, bezděky závidí bohatým, jimž možno dle chuti a vkusu svého vybrati si místa k přebývání. Kdy nastane doba, aby lidé byli sobě rovni, kdy nebude chudých, nebude však také bohatých; nebude utiskovatelných neb utiskovaných?

Marně o tom úvahy! Lidstvo hlemýždím jen krokem spěje ku svému vykoupení. Ani nejbližší příští pokolení nebudou na tom o mnoho lépe než jsme dnes my. Škoda jen, že i my nesnažíme se dosti horlivě, abychom ten pochod ku zdokonalení společnosti lidské náležitě urychlili. Co za tím účelem podnikáme? K

otázce té, co Sokol, mohl bych odpovědět, že my co Sokolové snažíme se ze všech sil, bychom v tom úzkém našem kruhu Čestva amerického co největší zájem probudili pro ideu výše zmíněnou, sokolskou výchovu. Nechci však odpovídati, neboť víme dobře, že v oborech svých doděláváme se výsledků celkem nepatrných, — s n a d vlastní svoji vinou — a to bylo by mnohým soustem nechtutným.

Čeho dodělali jsme se dlouholetou prací? Podařilo se nám v řady naše jen malý počet našinců získati a z těch jen nepatrné procento doma vytěžilo pro sebe a pro své potomstvo vymoženosti člověka zdokonalující.

Odjížděje z Chicaga marně vzpomínal jsem činnosti tamních sborů, i byl jsem žádostiv jaké poměry najdu as u T. J. S. v New Yorku, kde chtěl jsem ztráviti několik dní před odjezdem lodí a zajeti si odtud k závodům Severo-amerického Turnbundu do Philadelphie, jenž právě tyto dny se odbývá.

Jsa hostem Sokola Liera, jenž bydlí několik jen domů od tělocvičny newyorské jednoty, měl jsem příležitost budovu tuto hned po svém příjezdu si prohlédnouti. Znal jsem ji pouze z popisu a obrázku i byl jsem mile překvapen naleznuv ji pěknější a lépe zařízenou než jak jsem si ji v myslí byl představoval.

Nemožno přáti si tělocvičny lepší. Jest to síň ku cvičení s důmyslností a pečlivostí vzornou připravená. Prohlédnul jsem ji dopoledne, kdy byla prosta cvičenců i byl jsem žádostiv viděti jak as dovedou ji bratři newyorští k svému prospěchu využítkovati.

Odpoledne při cvičení žáků přesvědčil jsem se, že není nadarmo a zbytečně veliká. Rázem šesté hodiny počato se cvičením žáků 6—14letých, jichž napočítal jsem 147 a jež cvičení byli Sok. Ferd. Martynym, náčelníkem a cvičitelem sborovým, jemuž pomáhají Sok. Řehoř a Hampl.

Hoši činili dojem výborný, i bylo na nich znáti, že cvičí s chutí a zapalem jen mládeží vlastním. Kázeň jejich až překvapovala, dokazující, že vedení jsou cvičiteli úkolu svého znalými, rovněž tak cvičení prováděná poukazovala, že vybírána jsou pro ně pečlivě, aby hodila se přiměřeně jejich věku. Po skončeném cvičení rozdány cvičitelem Martynym všem žákům, kteří si toho zasloužili, lístky na dosvědčení dobrého chování. Lístky ty každý žák pečlivě si uschovává, neboť podle počtu jejich dostane se mu o vánočním obdarování zasloužené odměny. Žák, jenž má největší počet lístků oněch, má právo vybrati si ze všech dáreků vánočních prvý a ostatní vybírají si pak postupně, tak že kdo má lístků více, přijde dříve na řadu. Zařízení to zavedl — jak mi bylo sděleno — br. Al. Wokal, starosta N. J. S., i jest si přáti, aby i v jiných sborech se ujalo, neboť se jim, jak jsem se přesvědčil, mnoho přispěje k udržení kázně.

Večer navštívil jsem cvičení členstva, přišed kdy prováděna byla cvičení prostná. Byl jsem opět mile překvapen. Cvičirna byla skorem zaplněna i cvičili všichni s horlivostí, jaké marně snažíme se docílit v mnohých sborech pro cvičení prostná. Bylo viděti, že všichni tu cvičící vědí proč cvičí, i že snaží se z cvičení děti získati pro sebe co nejvíce. A jakým rázným pochodem a v jakém pořádku a rychlosti odevzdány byly po cvičení prostných činky, s nimiž bylo cvičeno! Toho svědky měli býti mnozí naši cvičitelé, aby vzali si z toho příklad. Té ráznosti, jaká se tu jevila, kdybychom mohli docílit všude! Pak nebyla by cvičení prostná jistě popelkou!

Po cvičení prostných nastoupeno k nářadí; četa pak župy Východní, jež súčastní se závodů Sev. Am. Turnbundu, nastoupila ku cvičení s tyčemi pro závody vypsaneho. Turneři obyčejně pro své závody vyberou cvičení s tyčemi vhodná a pěkná a tak i toto bylo znamenitou ukázkou, čím mají cvičení s tyčemi býti i činilo při vzorné se cvičenosti čety závodní dojem znamenitý.

Co uvedl jsem o prostných, jevílo se i při cvičení nářadovém, bylo tu cvičeno s chutí opravdovou.

Však co líbilo se mi při cvičení tom celém nejlépe bylo to, že mezi cvičenci byla většina mužů dospělých i těch, jichž dospívající a dospělí synové stojí již také v řadě sokolské.

Cvili tu mnozí z těch, jež viděl jsem v řadě již před 14 roky, kdy poprvé co společný cvičitel N. J. S. zavítal jsem do tělocvičny jednoty newyorské.

Byli tu v řadě z nich bratři F. Lier st., Jan Pavlik, Jos. Jachoda, Boh. Řehoř, Jos. Šafařík, Vojt. Hájek, Tom. Štefek, F. Novot-

ný, K. Amort a Jos. Veselý, kteří s bratry Al. Bohdaneckým, Lad. Frankem, Svobodou, Ant. Boudou, Ad. Hochnerem a F. Jilkem tvoří pilnou a čilou četu veteránskou, kterou záviděti by měl New Yorku každý z našich sborů.

Jak musela by vše naše prospívati i jinde, kdyby naši starší členové cvičení se účastnili. Obyčejně posud neměly jinde mimo New York čety veteránské dosti potřebné k životu energie — zaničnuvše opět, právě v době kdy zdálo se, že jsou na nejlepší cestě udržeti se na dlouho. Tuším, že T. J. S. Čechie v Chicagu těší se také z pěkné čety veteránské, nemýlim-li se.

Po skončeném cvičení náčelník Sok. Martyn představitel mne Sokolům, srdečnými slovy přál mi jménem všech k šťastné cestě do Čech, i bylo mi velmi milé, že mohl jsem, díky za vřelé uvítání, dáti výrazu slovy o tom, co nalezl jsem v jednotě newyorské chvaly hodným.

Tak jako snad vždy, tak i dnes jest tato jednota v čele našeho sokolského ruchu a snažení.

Proč tak jest, poznal jsem hned po skončeném cvičení, kdy Sokolové a dostavivši se Sokolky se svou starostkou sestrou Veselou a náčelnici sestrou Žakovou shromáždili se v postranní síni s tělocvičnou souvisící, aby při bratrské zábavě rozloučili se s četou závodní, jež příštího dne odjeti měla do Philadelphie.

Pronesena tu upřímná slova Sok. Martynym a Sok. Jaloveckým, náč. místního Slovenského Sokola. Pak všichni při zpěvu a bratrském hovoru bavili jsme se výborně. Tu opět za dlouhou dobu, od sjezdu omažského, byl jsem v společnosti náladou a duchem sokolským prodehnuté.

Setrvali všichni skorem do půlnoci i odcházel jsem potěšen a osvěžen. Nemohlo býti zábavy lepší a srdečnější. K její zduaru nemálo přispěl pěvecký odbor jednoty, jenž má výborné zpěváky, kteří dodávají chuti ku zpěvu i těm, kteří zpěvu zvláště se necvičí.

Takové schůzky pořádané jsou po každém cvičení. Tu zdrží se Sokolové nějakou hodinu, aby společně se pobavili i odcházivají obyčejně domů až o 11. hodině, posíleni cvičením a osvěžením bratrským besedováním, při němž nemívají nikdy nouze o vyplnění programu, majíce mezi sebou nejen dobré zpěváky jak již podotknuto, ale i jiné umělce, jak přesvědčil jsem se z přednesu "Stávka kovářů" bratra Křivance, jenž může doufati, že při své pili jakou věnuje se studijím zpěvu a dramatiky má před sebou slibnou budoucnost, jsa nadaným a zároveň mužem pěkně rostlým, výrazně, uslechtilé tváře, vychovaným po sokolsku, obdařeným tedy pevnou vůlí a vytrvalostí.

Vyšli již mnozí z našich řad, kteří v životě dodělali se úspěchů, za které vděčiti jest jim jen sokolské výchově.

Příštího dne (včera) odpoledne odjížděla závodní četa Vých. župy do Philadelphie. Na rozloučenou s ní dostavil se značný počet Sokolů, Sokolek i obecnstva, jež provázeli ji přáním, by důstojně reprezentovala v závodě s turnery americké Sokolstvo.

Škoda, že nebylo možno sestaviti četu tak, jak dovoloval to výběr cvičenců. Tak jeden z nejlepších boreů, br. Petránek, hoch jako jedle rostlý, sličný a elegantně a neobyčejně jistě cvičící, musel zůstatí zpět, poněvadž zaměstnavatel jeho tak rozhodl. K tomu pak v den před odjezdem čety Sok. Fr. Lier ml., cvičenec výborný, poranil se v koleně tak, že sotva bude moci bez obtíží závoditi. Však i přes tyto nepředvídané překážky doufám, že hoši k závodům vyslaní dobře nás zastoupí. Byl bych jel s nimi, však veřejně cvičení, jež hlavně chtěl jsem viděti, položeno bylo na program až na den 23. t. m., kdy již kolébati se budu na vlnách oceanu a proto zůstal jsem zpět.

Ze všeho, co viděl jsem u zdejší T. J. S. přesvědčil jsem se, že jeví se v ní činnost, s kterou můžeme býti více než spokojeni.

Pěkná a prostorná její tělocvična nezahálí. Cvičí v ní slušný počet Sokolů, rovněž i Sokolek, tuží se tu její čekanci a čactvo její, jehož počet jest kolem 350.

A jak pohlíží tu členstvo na svoji tělocvičnu. Vystavili si ji hlavně z příspěvků, jež sami ze svých úspor sebrali, ač jest mezi nimi většina značná dělníků. Každý s nich navštěvuje ji a schází se tu s bratry ostatními a cítí se v ní právě jako ve vlastním domově.

Takový ruch v členstvu musí nevyhnutelně činiti sbor silným a přispívajícím.

Byly to oběti těžké, jichž vyžádala si stavba a zřízení tělocvičny, vydaloť se na ni na \$75.000. A úkol ten provedla jednota zdejší sama, jsouc podporována jen těmi z obecnstva, kteří pěstování věci sokolské přejí.

Konče tento svůj dopis do Sok. Am., děkuji všem bratřím newyorským i sestřím Sokolkám za srdečné přijetí a děkuji zvláště Sok. Lierovi a jeho manželce co svým hostitelům. Děkuji zároveň Sok. Jos. Veselému, jenž s nevšední laskavostí se Sok. Lierem o to se staral, abych se svou rodinou co možno nejvíce uviděl ze znamenitostí velkého New Yorku a jeho okolí. Na zdar!

Š t u l i k .

New York, 1. července 1900. — Závody Severo-Amerického Sdružení Německých Turnerů ve Filadelfii náležejí již minulosti a naše 8členné družstvo vyslané Vých. župou a sestávající ze Sokolů Ant. Jahody, Jos. Oktavce, Fr. Liera ml., Jos. Bažkory, Jana Kohoutka, Karla Řehoře, Fr. Pospíšila a H. Sekyry, vrátilo se k nám jako 25. odměněné družstvo ze 33 cenami poctěných ve vyšším oddělení; jsme na to hrdí a můžeme plným právem býti hrdí, povázíme-li, že zdejší Turneři od N. Y. i od Central Turner Vereinu byli za našimi 29. a 31. Neuvítali jsme naše junáky žádnou pouliční komedií, ba ani jediný "fire crackers" jsme nevpálili, uvítali jsme je srdečně a upřímně ve schůzi jednoty a druhý den ve cvičení, kde starostovi Vých. župy br. Hamplovi odevzdali vítěznou trofej, to jest věnec a diplom družstvem na těchto německých závodech dobytých. Mimo to odměněni byli Sokolové Ant. Jahoda a Jos. Oktavec ze závodů jednotlivců, též oni obdrželi každý diplom. Jelikož prý br. Martyn podá podrobnou a úplnější zprávu ze závodů těchto v Sok. Am., tedy nebudu se více o tom rozepisovati, podotknu pouze tolik, aby nyní bylo heslem našich závodníků: Na zdar závodům Nár. Jed. Sokolské v Clevelandu a vítězství!

Závody v pořadových letech odhývány budou a nebudou, jak to kdo vezme, dle příprav a dle návštěvy členů ve cvičeních pořadových bych myslel, že závody nebudou dle starého usnešení, že zavoditi se má o praporec příznivkyňmi k tomu účelu nám darovaný každý rok, — zase bych soudil, že závody budou a tak nevím na čem jsme. Ale mám dobrý a praktický náhled, za návrh to může dát některý ze Sokolů, který se o to bude zajímat; — což pak aby jednota takhle uspořádala závody v tarokách, v dardě, v kuželkách a kdo víc vypije — a mohlo by to být třeba o soudek pšezského — he? Sokol Ant. Jahoda vypravoval o cvičení pořadovém Turnerů ve Filadelfii, o nacvičení a jich provedení, a něco krásnějšího prý ještě neviděl; povídal také o cvičení členů starších (rozuměj turnerů) na nářadí a v prostných, dědkové šedovlasí a plešatí i břicháčové, a cvičili jako mladíci — pomyslel jsem si, kdybychom měli více Štefků, Pavlíků, Lierů a Jahodů, že by bylo u nás hračkou obeslati závody N. J. S. družstvem starších. Nu, když to nejde, nejde to.

Za poslední zimní sezonu jsme měli několikrát příležitost poslechnout malé žactvo pěvecké školy jednotou vydržované a litovali jsme, že více dítek, zvláště však chlapců, rodičové do zpěvu neposilají. Zpěv jest krásný a říká se o člověku, který rád zpívá, že má dobré srdce. Zpěv jest velmi dobrým cvičením dýchacího ústrojí, a pak také se říká o nás, že prý jsme národem zpěvným a národem hudebním, a myslím, že by bylo každému dítěti užitečnější strávit v sobotu odpoledne tu hodinku ve zpěvu, než litat bůh ví kde po ulici; měsíční poplatek je tak nepatrný, že mnohé dítě za den víc promlsá v cukroví a na kolik dní si zkazí žaludek. Chtěl jsem ještě napsat, že se také říká: Zpěvem k srdci a srdcem k vlasti, ale my máme těch říkání a hesel již tolik, že kdybychom je vyměnili již jednou za skutky, tak bychom je museli rovnat do stohu, totiž ty skutky.

Nový sbor důvěrníků jest již zvolen a zahájil svoji činnost — pevně doufám, že to bude také brzo znát, neboť jsou tam Sokolové, kteří opravdu chtějí poctivě, spravedlivě, ale přísně pracovati a nebude-li jednota nikomu straniti, nikoho bráti v ochranu, ale úplně sboru důvěrníků důvěřovati, pak půjde vše dobře a správně, jednat se bude vždy obezřele, rozvážně a bystře, bez ohledu na to, zdali členové sboru důvěrníků budou i na dále zvaní "pány domácími".

V neděli, dne 15. července mají výlet naše Sokolky u Tvrdíka, to zase bude veselo v kruhu našich holek, neboť ty žádného nezarmoutějí a o zábavu se jejich snaživý výbor postaral jak náleží.

My ovšem půjdeme sborově a v stejno kroji a v hojném počtu jako obyčejně, a vyjdeme v 1 hodinu odpoledne ze Sokolovny. Sokolové, kteří někde tu neděli půjdete, tedy pojďte sem, uděláte Sokolkám radost, a pak ony si to zajisté zasloužejí, nebudeme-li my je podporovat, jiní je podporovat nebudou. Proto na shledanou na výletu Sokolek 15. července!

Chtěl jsem se zmínit o výletu et. Příznivkyň a manželek Sokolů a tu ovšem se musím zmínit o nich samotných, o nás musím mlčet, — rdím se, když si vzpomenu, co vše již příznivkyň pro budovu naši vykonaly a konají, a my jdouce jim sborově na výlet, jest nám hanba dáti se přivítati a koukáme, když již jest nás tak málo, aby nás nebylo vidět docela. Kde pak zůstali ti Sokolové, co hlasovali aby se šlo sborově? Vzduch po smourném počasí se výletem vydařil a návštěva, ač mohla být větší, přece byla ucházející a Příznivkyň přece dobře pochodily, za což ovšem děkovati mohou jejich příšlivosti a důmyslu. Na zdar!

Pěvecký odbor pořádá výlet v neděli, dne 22. července u Jahelky. Chodivati jsme vždy na výlet ten "pěším výletem", jak půjdeme tentokrát, nevím, snad také.

V příštím dopise snad budu již moci něco napsati o Dram. Sboru, jak se připravuje pro příští sezonu a co připravuje. Taktéž výbor pro přednášky by se měl připravovat, když nic jiného, tedy aspoň zadat dny.

Výlet, který pořádá jednota v neděli, dne 26. srpna do Zellnerova parku v Morrisani, bude zajisté jeden z nejpěknějších, neboť jest to na "ráně" a dobrá doprava, krásný park a hlavní věc: dobré pivo. Na zdar!

Alois Bohdanecký.

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

### Příjem:

Červen 4.	T. J. S. Bohemia dopl. za 1 člena pro sjezd...	.10
" 6.	" Vlast v Chic. za br. T. Kašku co vstup. IV. '99.....	.50
" 7.	Předplatné na S. A. od neznámého z Rakouska T. J. S. Linwood, Neb., za II. 1900.....	1.80
" 9.	Č. Z. S. v Clevelandu, O., za I. 1900.....	13.40
" 19.	Za ohlášku v S. A.....	3.00
" 26.	Předpl. na S. A. od neznámého z Čech.....	.59
" 26.	T. J. S. Schuyler, Neb., za II. 1900.....	14.10
" 30.	Za 1 cvičební knihu od br. Panka z Clev.....	.15
" 30.	S. J. Blesk, Baltimore, Md, za II. 1900.....	32.50
		\$66.73
	Hotovost z min. měsíce.....	1464.58
	Úhrnem.....	\$1531.31

### Vydání:

Červen 6.	Za pošt. býv. vrchnímu náč. F. Martynymu..	3.50
"	" taj. v. v. od 1. února do 31. května 1900 br. M. Grabensteinovi.....	1.15
"	Náhr. za cesty do schůzi v. v.: Fr. Vozáb....	1.56
"	Al. Wokal....	1.82
"	Jos. Kadlec..	1.50
"	V. Vančura..	2.08
" 21.	Za psací papír, pošt. listky, obálky s ohl. pro vrchn. náčelníka br. J. Štíbra.....	5.00
"	Pořadatel S. A. za červen 1900.....	20.00
" 26.	3100 výt. Sok. Am. pro červen, s výpravou, pošt. pro odběr. místní i evr., br. Lierovi	86.90
	Úhrnem.....	\$123.51

Příjem..... \$1,531.31

Vydání..... 123.51

Hotovost	\$1,407.80 a sice fond pro příští běh cvič. ...	42.85
Fond pro příští sjezd v Milwaukee.....		97.40
U. S. bondy v kupní ceně.....		339.00
Hotovost skutečná.....		928.55
		\$1,407.80

Jan Černý, jednatel.

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

New York, dne 18. června 1900. — Zápis z mimořádné schůze výk. výb. N. J. S.

Starosta Al. Wokal otevřel schůzi. Ze zástupců scházel Jos. Brodil, který se později dostavil.

Pořadatel Sok. Amerického br. Štulík oznamuje, že následkem jeho odeceování do Čech na dobu 3 měsíců, br. A. Haller bude zastávat jeho povinnosti.

Br. A. Haller se táže, jaká pravidla mají se používat na závodech při házení do koše, při šermu a při kroužení kuželi. Usneseno řídit se dle pravidel užívaných v min. kursu a br. Haller má tyto uveřejnit v Sok. Am.

T. J. S. v Crete oznamuje, že vyšle 1 závodníka.

„ v Manitowoc, Wis., vyšle 3 závodníky.

„ Budivoj schvaluje dodatky ku stanovám 20 hlasy.

Usneseno, aby soudcovský sbor pro hlavní závody sestával z 15 členů. Volba odložena do příští schůze.

Na to schůze skončena. M. Grabenstein, taj.

New York, dne 2. července 1900. — Zápis o schůzi výk. výb. N. J. S., odbývané dne 6. června 1900.

Starosta Al. Wokal otevřel v určitý čas schůzi za přítomnosti všech zástupců. — Zápisy o poslední schůzi byly po přečtení přijaty.

### Dopisy:

T. J. S. Fügner zasílá zprávu a poplatek \$14.70.

„ Svornost „ „ „ 4.40.

„ Blesk „ „ „ 32.50.

Br. A. Haller zaslal za oznámku v S. A. 20.00.

Od br. Kuchaře „ „ „ 8.72.

Br. J. Štibr, vrchní náčelník, zaslal dopis, v kterém oznamuje, že přípravy k závodům jsou v plném proudu a zároveň zasílá účet v obnosu \$5 za potřeby, které jeho úřad vyžadují.

TJS Schuyler, Neb., oznamuje, že schvaluje dodatky ku stanovám a sice 25 hl. pro a 3 proti.

TJS Čech v Clevelandu, schvaluje dodatky ku stanovám, s dodatkem, aby byl předseda soudců zvolen při závodech.

Dodatek ku stanovám, podaný výk. výb. N. J. S. a sice stran předsedy soudců, přijat byl 511 hl. pro a 151 proti.

Dodatek, týkající se záslužných listin, přijat byl 570 hlasy pro a 66 proti.

Dále usneseno, že při hlavních závodech má býti 6 cen a sice 3 pro vyšší oddělení a 3 pro nižší oddělení. Dále byl opraven článek v pravidlech a sice 12. řádek pod plováním má býti na místo závodníků: „Vítězové mají být odměněni diplomy.“

Výbor pro zaopatření cen má podat úplnou zprávu v příští schůzi.

Br. J. Petrankovi má být vypracován diplom z posledních župních závodů, který byl opozděn.

Usneseno, by br. J. Černý zastával povinnost pokladníka výk. výb., po dobu odeceování br. Liera.

Účet za dovoz a clo z knih v obnosu \$11.44 odkázán k výplatě.

Výsledek volby soudců a předsedy soudců byl následující:

Za předsedu soudců A. Wokal. Náhradník J. Kadlec.

### Soudcové pro župní závody.

#### Župa Východní.

Fr. Bartuněk (TJS New York), Fr. Vančura (Fügner), Ant. Stiegler (Blesk), Fr. Hroch (Brooklyn), J. Dolista (Čech v Clev.), J. Pavlík (New York), A. Bláha (Svornost), Fr. Lier (New York), M. Červený (Podlipný), O. Kostka (Budivoj), Ant. Panta (Cleveland), Fr. Cais (Č. Z. Clev.)

#### Župa Střední.

J. Anděl (Čechie), F. Pecival, F. Čermák (Plzenský), Vinický (Tyrš), A. Červenka (Chicago), J. Pokorný (Tábor), F. Sklenář (Vlast), V. K. Třiska, A. Tesař, A. Pešout (St. Louis), Sborník (Milwaukee), A. Kostlivý (Manitowoc).

#### Župa Západní.

C. Otradvský (Schuyler), V. Blatný (Žižka v Bruno), J. Mašek (Abie), C. Laitner (So. Omaha), V. Bouše, V. Smrha (Milligan),

A. M. Zahofík, J. Šimanek (Cedar Rapids), J. Pecival (Prague), Pavlík (Prague), V. J. Šebek, J. R. Fiala (Omaha).

### Soudcovský sbor pro hlavní závody.

Fr. Bartuněk (New York)	}	Za župu Východní.
F. Vančura (Fügner)		
Antonín Stiegler (Blesk)		
J. Pavlík (New York)		
J. Dolista (Čech v Clevelandu)	}	Za župu Střední.
J. Anděl (Čechie)		
F. Pecival (Plzenský)		
F. Čermák (Plzenský)		
Vinický (Tyrš)		
V. K. Třiska (St. Louis)	}	Za župu Západní.
C. Otradvský (Schuyler, Nebr.)		
C. Laitner (So. Omaha)		
A. M. Zahofík (Cedar Rapids)		
J. R. Fiala (Omaha)		
J. Pecival (Prague)		

Úplný soudcovský sbor jest 15 členů.

Následující jednoty jsou oprávněny k odměnám za vydržování tělocvičné školy, dle stanov N. J. S.

T. J. S. New York, Svornost, Fügner, Blesk, Čes. Zábavní, Čech, Podlipný, St. Louis, Sokol Plzeňský, Čechie, Tyrš (Chic.), Chicago, Milwaukee, South Omaha, Žižka, Tyrš Cedar Rapids a Omaha. Jednoty tyto mohou se hlásit u jednatele v. v. o odměnu.

— Toto bylo zadrženo vinou župních náčelníků, kteří nezaslali své zprávy v čas.

Na to schůze ukončena.

M. Grabenstein, taj.

## Pro nedostatek místa

odloženo: Ze státních závodů odbývaných dne 24. června v Prague, Neb. Dále dopisy ze St. Louis, Chicago, Baltimore a Sokol Americký.

## 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.

## Upozornění.

Všechny sbory západně od Chicaga, které závodníky své přes Chicago do Clevelandu na závody vyšlou, upozorňujeme, že výbor župy Střední získal laciné jízdné, jež státi bude z Chicaga do Clevelandu a zpět \$8.50, z kteréžto částky možná že ještě něco sleveno bude. Z Chicaga vyjede se v 9.20 hod. v sobotu večer a přijede se na místo v 9 hodin ráno. — Kdo hodláš využítovati této laciné jízdy, oznam to co nejdříve náčelníku neb tajemníku župy Střední.

Na zdar!

A. Haller,  
náč. župy Střední.

Jos. Sloup,  
taj. župy Střední.

**Zasílejte** ve prospěch německým obrozených 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 v St. Louis přijati následující: Václav Dolejší, Josef Čížek, Fr. Trnetz, Jan Fajtl, Fr. Veselský, Jan Brda a J. Votruba. Vyloučení Julius Břinda, Jos. Ježek a J. Cihlák.

J. Dvořák, taj.

— Do TJS Crete, Neb., přijati: Jos. Brchan, K. Dědič a H. Steidl. V červnu přijati: Jos. Nohavec, Ed. Jirotko, Fred Keller a Fr. Valenta. Na zdar!

Mat. Kuncl, taj.

— Do Sokola "Cleveland" přijat Jos. Vondrášek.

F. Skala, jed.

— Z TJS So. Omaha vyloučen Al. Petráček pro neplacení. Bed. Dienstbier, star.

Fr. Benák, taj.

— Do Sok. Tábor přijati: F. Horký, Arn. Pertl, Alois Vileta, F. Vondráček a A. D. Werich. Na zdar!

F. Hercinger, taj.

— Do TJS Čechie přijati: Fr. Čech, Mart. Böhml, Jos. Tobiáš, Jos. Dušek, Emil Cajthamel, Jan V. Král, Vojta Kalabsa, Jos. Hlíňák, Karel Růžička, Josef Hejno, Karel Štástek a Josef Souček.

Na zdar! Ant. Havlík, taj.

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

**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. Štíbr 84 McBride st., Cleveland, O., podnáč. Ferd. Engelthaler, Cedar Rapids, Ia., a Ant. Haller, Chicago, Ills.

**Župa Východní, sídlo v New Yorku.**

Ústř. výb.: st. Vác. Hampl, náměstek Al. Bláha, jed. J. A. Kne-dlhans 420—424 E. 71st St., N. Y., pokl. K. Řehof, 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 u br. Jos. Klečky 1513 Ashland Ave.), 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. Vondrášek, 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 Willam st., Dutchkills, L. I.

T. J. SOKOL Newark, N. J., (druhý pondělí, roh 9. ul. a 15. ave.) Vác. Krásný, 473 Belmont ave.

S. J. 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. Kiby, 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. Andrie 1333—35 So. 40th Court), taj. F. Hercinger, 1433 So. 41 Ave.

T. J. S. TYRŠ, Chicago, Ill. (2. úterý v č. 585—87 Centre ave., roh 18. ul.) A. Tittl, 625 Laflin St.

T. J. S. VLASTI, Chicago, Ill., (3. neděli v č. 3000 Union ave., roh 30. ul.) taj. Vác. Vránek 692 Jefferson st.

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

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

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

**Župa Západní, sídlo v Omaze, Neb.**

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

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

T. J. SOKOL ŽIŽKA, 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. V. Sudík.

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

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

Veškeré dopisy pro „SOKOLA AMERICKEHO“ buďtež zasílány pořadateli.

# Nové knihy.

Na skladě u výkonného výboru  
Nár. Jed. Sokolské:

1. Tyrš Mir., Dr.: Základové tělocviku .....\$1.00
2. Kožíšek Fr.: Cvičební večery na koni na šíř ..... .10
3. Jindř. Fügner: Životopis..... .10
4. Vaniček Karel: Sokolstvo, jeho směr a cíl.—Komenský Jan Amos a jeho snahy tělocvičné. Obě za... .03
5. Scheiner, Jos. E. Dr.: Tělesná cvičení ve starém věku ..... .65
6. Kožíšek Fr. Cvičební večery na hrazdě ..... .45
7. „ 100 příkladů cvičení prostných ..... .12
8. Hron Karel: O cvičební soustavě ..... .18
9. Mendik Jan: Pověly ku podrobnému procvičení poř. cvičení..... .05
10. Scheiner, Jos. E. Dr.: Úvahy a řeči Dra. Mir. Tyrše.  
— Povšechné úvahy o věci Sokolské, I. 1..... .25
11. Povšechné úvahy o věci Sok., I. 2. pro školy a spolky ..... .32
12. Klenka Jos.: Tělocvičné hry pro pro školy; I. Bez nářadí ..... .15
13. Klenka Jos.: Těl. hry pro školy; II. S nářadím ..... .25
14. Hanušová Kl.: Dětský tělocvik.. .20
15. „ „ Hry mičem pro veselou mládež ..... .15
16. Horálek Fr.: Pérem Sokolím, sešit 1—4 ..... .20
17. Horálek Fr.: Na přední stráž .... .05
18. Pexa Václ.: Cvičební večery na bradlech ..... .18
19. III. slet všesokolský v Praze ..... .30
20. Tyrš Mir. Dr. stručný nástin života a působení jeho ..... .10
21. Veselý J. Z.: Těl. pro školy nižší a střední ..... .20
22. Klenka Jos.: Cvičební večery na kruzích ..... .10
23. Kurz Vilém: Úvod do Těl. školského ..... .32
24. Vaniček Kar.: Sokolské epištoly od 1. do 4. sešitu, jeden výtisk ... .02
25. Ploc Kar.: Návod o prvé pomoci při úrazech a nehodách..... .25
26. Dlouhý Fr.: Tělověda a zdravotv. da ..... .50

Knihy tyto, pokud zásoba stačí, zasílá vyplacené jednatelem výkonného výboru tomu, kdo při objednání 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. Miroslava Tyrše. Pořádá Dr. Jos. E. Scheiner.

I. Povšechné úvahy o věci sokolské. — Díl prvý 25c. Díl druhý 25c.

Objednávejte buď u svých sborů neb u jednatele výkonného výboru 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!

Pověly ku podrobnému procvičení pořadových cvičení. 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.

ÚRADOVNÝ:

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

# LÉKEM



pro chorobné a slabé a blahodárným nápojem pro zdravé jsou .....

pravá  
přírodní  
vína

z našich  
vlastních  
vinic

Naše vinné  
**BRANDY**  
jsou výborným  
domácím  
lékem.  
Žádejte naše  
zboží od Vašich  
obchodníků a  
nemají-li je na  
skladě, pište  
nám o cenník a  
další  
podrobnosti.

v Sonoma  
County,  
California.

F. Korbel & Bros.,  
684-6 W. 12th St.,  
Chicago, Ills.

## “SOKOL”,

časopis věnovaný zájmům tělocvičným, založený r. 1871 Drem. Mir. Tyršem vychází redakcí Dra. Jos. E. Scheinera jednou za měsíc o 3—4 arších a přináší poučné články o tělocviku, organizaci spolkové, články technické z pera předních pracovníků sokolských. Dále přináší zprávy o tělocviku ze zemí slovanských i ciziny, feuilleton, různé zprávy a pod.

Předplatné na rok do Ameriky obnáší \$1.10.

Adresa: “Sokol”, Praha,

Václavské náměstí číslo 70.

## Naším cvičitelům!

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

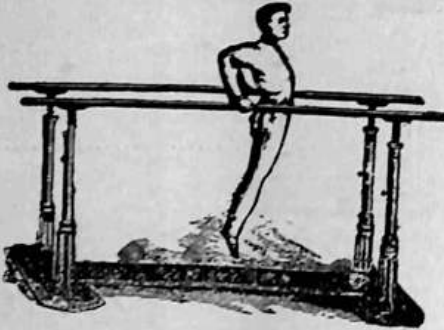
Objednávejte buď u svých sborů nebo u jednatele výkonného výboru N. J. S.

## Naše evangelium!

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

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

# Chicaguský 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 střešice všech druhů pro Sok. za ceny levné.

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

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

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

Oznamujte  
v "Sokole Americkém".  
Blíže 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  
téllocvičen 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.

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

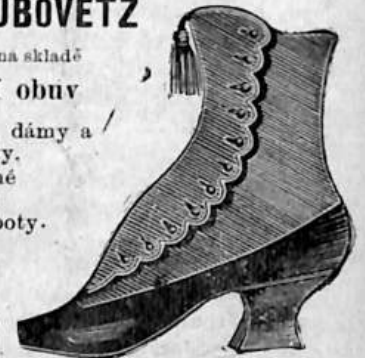
**FR. KUBOVETZ**

chová na skladě  
nejlepší obuv

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

1409

Ave. A,  
roh 75. ul.



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

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

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



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

V New Yorku, v květnu 1897.

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

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