

Toto místo jest vyhraženo pro známého  
**R. HURTA,**  
**KREJČÍHO A KLOBOUČNÍKA.**  
 — jenž vlastní největší sklad —

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

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

Doktor  
**E. VEJVODA,**

ZUBNÍ LÉKAŘ,

v čísle 334 v. 72. ulice,  
 New York.

**Sborník Sokolský**  
 na rok 1896

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

**Jos. Kuchař.**  
 341 v. 73. ulice,  
 New York.

Má na skladě...

kuřácké i školní potřeby, hračky, cukrovinky, knihy, jako: tlu- mače, slovníky, kuchařky, zá- bavné i svobodomyšlné knihy, čítanky atd.—Sklad HOBOKA i ostatních Fahrneyových léků.

Pojišťuje u dobrých společností.

Zastupuje časopisy:

Amerikán, Duch Času, Domác- nost a Svojan.

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

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

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

Dodavatel Těl. Jednoty „Sokol“  
 v New Yorku.

**KNIHY**

u výk. výb. N. J. S. na skladě:

Tyrš Mir., Dr.: Základové tělocviku ..	\$1.00
Kožíšek Fr.: Cvičební večery na koni na šíř.....	.10
Jindřich 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 cviče- ní ve starém věku .....	.65
Kožíšek Fr.: Cvičební večery na hra- zdě.....	.12
„ „ 100 příkladů cvičení prost- ných .....	.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 ško- ly, I. bez nářadí .....	.15
Klenka Jos. Těl. hry. II. S nářadím..	.25
Hanušová Kl.: Dětský tělocvik.....	.20
„ „ Hry míčem pro vese- lou mládež.....	.15
Horálek F.: Pérem Sokolím; seš. 1—4	.20
„ Na přední stráž.....	.05
Sládek Jos. V.: České písně.....	.05

Knihy tyto, pokud zásoba stačí, zasílá vyplacené 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.

Oznamujte  
 V SOKOLE AMERICKÉM.  
 Blíže sdělí F. Lier,  
 410 E. 71st St.,  
 New York.

.....Nákladem.....

ústředního  
 výboru  
 Východní  
 župy  
 v New  
 Yorku

—vydána byla—

**Nejnovější sbírka**  
**Sokolských písní.**

**1. sešit po 3 centech**

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

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

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

**Bratři Sokolové!**

su výpravčímu Sokola Amerického,

Jakmile se přestěhujete, oznamte laskavě ihned novou svou adre-

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

# SOKOL AMERICKÝ.

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

Ročník XXIII.

NEW YORK, 15. KVĚTNA 1901.

Číslo 5.

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

ORGÁN NAR. JED. SOKOLSKÉ.

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

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

**Listárna vpravčího.**—Přestěhování nechť oznámí vpravčímu přesídlivší Sokol sám, možno-li do 3. neb 4. toho kterého měsíce, s podotknutím, ku kterému sboru náleží. Nově odstouplé a vyloučené členy nechť oznamuje tajemník neb účetní vpravčímu pravidelně každý měsíc.

## OBSAH.

Tělesné cvičení ve škole a doma. — Sokol Americký. — Feuilleton ze St. Louis. — K úpravě cvičení veřejných. — Co nám dosud schází. — Fysiologie tělesných cvičení. — Náčelnická zpráva ze župy Vých. za I. čtvrtl. 1901. — Mezinár. sjezd pro výchovu tělesnou v Paříži. — Hudba a zpěv na sok. cvičišti. — Rebelanti. — Ze Švýcar. — Dopisy z New Yorku a Prahy, Neb. — Fin. zprávy jednatele výk. výb. N. J. S., různé zprávy a různá oznámení.

## Tělesná cvičení ve škole a doma.

(Pokračování a dokončení.)

V našem ústavu Adelphi tělesná prohlídka záleží z vyšetření srdce, plic, zraku a sluchu. Mimo to vyšetří se, zda cvičenec jest souměrně rostlý, jak nosí hlavu, jak ramena, změří se poměrná výše kyčlí a lopatek, vyšetří se jeho záda, zda není páteř nakřivena, v jaké poloze jsou jeho lopatky, vzhled hrudníku, jeho tvar a pohyblivost, rozpjetí plic, jeho výška, váha tělesná, stav jeho kůže, krevnic, tuku a svalů. Po takové tělesné prohlídce jsou žáci zařazeni do čet dle svých sil a schopností, či dle toho, jaká cvičení potřebují, a ukáže-li se u některého, že k vůli své tělesné vadě třeba mu zvláštních cvičení, tu se mu jich dostane.

Jsou také případy, pro něž jest nejlépe, cvičí-li žák sám jednotlivě. To osvědčuje se při přílišné tloušťce; neboť tlustí necvičí v četě dosti vydatně, jak toho potřebují.

Funkcionální vady srdeční bývají velmi výhodně léčeny cvičením, však ti, kteří jimi trpí, nemají cvičiti v četách, kde často jsou nuceni k úsilí, jež jest pro ně přílišným. Také ti, kteří trpí zakřivením páteře, nemají být vřadováni do čet, poněvač špatné držení těla, jež způsobuje jich zakřivení páteře, jest jejich přirozené držení, které pak ovšem mají při každém cvičení.

Jak jsou řízena tělesná cvičení v našich větších soukromých školách?

Cvičení na rozličných náradích jsou uspořádána postupně řiditelem tělocviku a napsána neb vytištěna v skupinách po osmi až dvanácti. A poněvač cvičí současně pět až deset čet, jest třeba, aby řiditel měl něko-

lik pomocníků; za tím účelem as dvanáct (dle potřeby) žáků jest ustanoveno četari. Tito četari jsou zvláště vybráni, aby mohli výkony rádně prováděti, k čemuž jsou vedeni procvičující sami napřed výkony ony, jež pak mají jiným ukazovati. V každé hodině cvičební cvičí každá četa nejméně na trojím náradí. Látka cvičební jest k tomu tak vybrána, aby každému v každé četě soustavně dostalo se cvičení pro všechny svaly těla.

Členové v četách se často mění.

Dovede-li některý člen čety prováděti cvičení lépe než jeho druzí, postoupí do čety pokročilejší a podobně nedovede-li některý prováděti rádně cvičení pro jeho četou určená, jest přesazen do čety nižší.

Tím způsobem se docílí, že každému dostane se cviků silám a schopnostem jeho přiměřených; nikdo není nucen, aby prováděl cviky, síly jeho přesahující, a také není dle toho nikoho, kdo by cvičil výkony pro něho tuze snadné a jemu nepostačitelné.

Po cvičení v četách, jež trvá tři čtvrti hodiny, jest žákům povoleno půl-hodiny času pro hry podobné, jako jest ku př. házená do koše a jiné. Důležitost takového cvičení nemůže býti ani doceněna, i mělo by býti povinným v každé škole a koleji.

Po několik roků již zabývá se obecnost otázkou povinného tělocviku ve školách a v kolejích, proti němuž uvádí se tak četných důvodů, že by nestačilo tuto je vyvracet.

My všichni se shodujeme v tom, že cvičení jest netoliko blahodárným, ale absolutně potřebným pro zachování náležitosti zdraví. Však my všichni nejsme dosud rozhodnutí o nejlepší způsobu cvičení a o místě pro ně nejvhodnějším.

Můžete přisouditi cvičení cenu, jakou zasluhuje, však já jsem přesvědčen a jist, že cvičení v tělocvičnách jest blahodárným, i že jest více soustavné a vědecké, než cvičení jakékoli jiné.

Pokusil jsem se ukázati, jací hoši a děvčata potřebují soustavného cvičení, i snažil jsem se také poukázati na to, že slabým hochům a děvčatům bývá zabráněno účastniti se cvičení venku.

Kdyby se cvičení v tělocvičně ponechala na výběr žákům — jací hoši a děvčata by cvičili? Ti slabí, co potřebují cvičení? Nikoli, jen ti silní. A hlavní příčinou toho by bylo, že ti slabí hoši a děvčata by se báli, že nedovedli by tak dobře cvičiti, jako ti silnější, i že by se jim vysmáli. Nutiti dítě, aby jistou věc konalo, jest v nejvíce případech chybou, vždy má býti poučeno o příčině a účinku; však kde nevykonání může býti příčinou značné škody, jest nucením potřebným.

Dítě tělesně slabé má být donuceno, aby cvičilo, a jak jsem byl dříve se snažil vysvětliti, bude dítě dříve slabé, však tělocvikem otužilé a sesílené, cvičiti pak rádo pro zábavu, kterou ve cvičení najde.

Cvičení ve školní světnici neb v obyčejném obleku musí býti velmi jednoduché; jinak provádí-li se až k zapocení, při čemž spodní prádlo pot prosákne, může býti škodlivým, zvláště jsou-li žáci vydáni průvanu, aneb je-li jim dovoleno vyjiti ven dříve, než spodní prádlo úplně uschlo. Jiná námitka proti cvičení ve školní třídě jest ta, že cvičení takové podobá se "ekzecírce" a tato stává se jednotvárnou a omrzující, u děvčat pak, jež nosí těsný oblek, může býti škodnou. Hlavní zisk, jež lze míti ze cvičení v obyčejném obleku jest ten, jež plyne ze změn poloh (z pohybu).

Některé z našich škol jsou opatřeny sedadly a stoly, jež se dají připraviti (zvýšiti neb snížit) přesně dle potřeby žáka. Tak měly by všechny školy býti opatřeny.

Kdo viděl žáky ve školní třídě při psaní, ten jistě neubrání se soustrasti, když zřel, jak mnozí usazení jsou na sedadlech příliš nízkých u stolků příliš vysokých, takže sedí celí zkroucení, i jest div, že mnozí z nich předce vyrostou rovní.

Jedním z nebezpečných školních zvyků, jež zvláště u děvčat se vyskytuje a to dosti často, jest sedění na jedné noze, čímž tělo se značně zkroučí.

Rodiče i učitel často chybuji, snažíce se opravit chybne držení těla dětí. Často slyšíme od nich stesk, že jejich napomínání "jde jedním uchem tam a druhým ven". Jest známo, že rozkaz často opakovaný pozbude účinku. Předráždění způsobí ochablost.

Dítě doma slyší rozkaz "Seď rovně", "Drž hlavu vzhůru" a pod. tak často, že si ho zdá nevšímáti, neb ničím nedá na jevo, že by dle něho se řídilo.

## Feuilleton ze St. Louis.

(Pokračování.)

Za milého hovoru dospěli jsme na nejzazší část městečka.

"Zde se říká u Primasů", připomíná Sokol Tesař.

"A kde že je ten jejich pivovar?" táži se naivně, jakoby nebylo jedno bez druhého myslitelno. Že již výčep "u Primasů" byl zavřen, nebylo nám lze o jakosti národní tekutiny rozhodovati.

"Vidíte tam do dále vinoucí se cestu, — ta vede do Edwardsville, již mnohdy jsem byl kroky změřil", přidal br. Tesař.

Svit luny umožnil nám pohled směrem ku E. a já maně rozpomínal jsem se na rok 1895, kdy tak vesele u současti bratrů Tesaře, Jana Mendíka a jiných 12 st. louisských Sokolů směřem tím do E. pěším výletem krásné jitro červnové jsme trávili. Kochal jsem se v duchu myšlenkami těmi a zřel ve mně plán, pustiti se do Edwardsville; však sotva bych byl pochodil, neb slyšel jsem plány jiné a pak kdyby přišlo k losování, byli bychom museli se postarati aspoň o "quorum".

"Teď půjdeme se podívat na "štaci" dráhy I. C. a tím již "inšpekce" naše bude u konce. Budka — z ocele

A přece přeje si, aby mělo pěkný vzhled a bezpochyby i přeje si poslechnouti rodiče.

Však jest to jako "jedním uchem tam a druhým ven". Dítě napomínané sic na několik okamžiků se vzpříma, ale pak aniž by o tom vědělo, zaujme dřívější špatné držení.

Jak mnohem lépe by bylo, kdyby otec neb matka na místě napomenutí "Seď rovně", řekli: Marie neb Jene, vykonej to neb ono cvičení stokrát neb dvěstěkrát — dávajíc prováděti cvičení taková, která sílí svaly, jež tělo drží vzpříma. Tím docílilo by se dvojího — dojmu, jež by způsobil, že by dítě snažilo se, aby bylo vzpříma kdykoli by se octlo v přítomnosti rodičů, čímž by pak ze zvyku vždy bylo vzpříma; a za druhé svaly jeho by se otužily a sesílily tak, že by mohlo býti vzpříma, aniž by cítilo únavu.

A nyní slovo o tom, jaký ráz mají míti cvičení právě připomenutá. Tu především nesmí býti uložena tak, aby dítěti se zdála trestem. Moje zkušenost s dětmi jest, že trest vzbuzuje duch odporu, který není ani dobře aby byl vyvolán, ani není lehkou jej přemoci. Nejlépe jest vyložití jasně dítěti, že drží tělo špatně, protože svaly jeho nejsou k přímému držení dosti silné, i že třeba proto svaly jeho náležitě utužiti, k čemu třeba jest ovšem prováděti žádoucí cvičení.

"Pravý čas počíti s výchovou dítěte", praví Mirabeau, "jest dvacet roků před jeho narozením, kdy jest vychovávati jeho matku". A Oliver Wendell Holmes praví: "Cheete-li zreformovati muže, počnete s jeho dědem."

Jednou z největších překážek, s nimiž se setkává učitel tělocviku, chtěje vyvinouti tělesnou část přirozenosti dítěte, jsou jeho rodiče. Jak již jsem dříve uvedl, jsou ony děti, jež necvičí, slabé a nedokrevné.

Jak odchází takové děti ze cvičení? Ony přišedše

ne — s telegrafním aparátkem uspokojila naši zvědavost a jeden bratr se vsázel, že naše "Union" toto předčí. Možná, že by byl vyhrál sázku.

Obešedše as tak přes dvě míle, (tamní tomu říkají 2 blocky), navrátili jsme se příjemně znavení a dostatečně ku odpočinku naladěni zpět do síně. Zde došlo k podávání nabídek a br. účetní se mnou přijal nabídku přechoťného tajemníka H. C. Sokola, br. Korbelíka M. a sice z těch důvodů, že byla nejvýhodnější. Zavedl nás do pokojíka, jež sloužiti měl "hostkám" ze St. Louis, jichž počet ovšem rovnal se nule. Hádky o místo nebylo, já uložil se ku stěně a br. Sádlo "na kraj".

"Poslouchej, proč zastrčil's závorku?"

"Í čert nespí i když my o světě nevíme", odvětil jsem Cyrilovi.

Následující otázka neb odpověď naše snoubila se již s milostným spánkem, kterému nápomocny byly zvuky hudby přes chodbu k nám zaznívající. Hudba nás pomohla uspati a mne zároveň probudila, vlastně byly to hodiny, a loretánské k tomu; odbíjely pátou z rána a milý byl poslech pěti našich hudebníků, kteří polkou touto — Vy hodiny loretánské — uzavírali povinnost svoji. Nedalo mi více spáti a počal jsem nemilosrdně dreati do svého "souspáče", ale kde — vždyť on spal, a

domů, stěžují si rodičům, že nestojí o cvičení v tělocvičně, že nemohou cvičiti dobře i že se jim cvičiti nelíbí.

Příštího dne přijde od rodičů dopis: "Prosím promiňte Janovi cvičení — on potřebuje čas svůj k učení", — neb "radši ho nechám cvičiti venku".

Sledoval jsem některé žáky, jichž rodiče udávali, že nechají je radši cvičiti venku a to jsem vždy našel, že jen málokdy ven vyšli, raději sedíce doma při čtení neb psaní, neb posedávajíce kolem domu. A vyšli-li ven, tu si nebráli ani necvičili, nýbrž stáli někde a povídali se známými, a jen málokteri vyjeli si na bicyklu a tu opět obyčejně příliš se uhnali.

Kdyby rodičové takových mohli viděti výborný výsledek plynoucí z cvičení v tělocvičně, nebylo by pro ně vskutku žádné omluvy, však oni jsou v nevědomosti o způsobu práce konané v tělocvičně i abych užil slov Jeroma Taylor-a: "Jest nemožno, aby lid pochopil svou nevědomost, neboť k pochopení toho jest třeba inteligence a kdo chápe, ten není nevědomý."

Proč otec neb matka, kteří nevědí absolutně ničeho o anatomii, fyziologii, zdravotvědě neb fyziologii cvičení, říkají učeně: "Nevěřím, že moji děti jest třeba, aby cvičila v tělocvičně, i nestojím o to, aby cvičila", na to jest právě tak těžko odpověděti, jako těžko jest vysvětliti, proč statisíce lidí zdánlivě inteligentních zaplatí ročně miliony a miliony dolarů za různé břčky, ohlašované šarlatánskými mastičkáři, ač mohou poraditi se každé chvíle se rádným lékařem.

Mám za to, že povinností rodičů jest, aby dítě své dali prohlédnouti rádně lékaři, aspoň dvakráte za rok, tak aby každá nesoouměrnost a odchylka ve vzrůstu byly včasné objeveny a opraveny. Tak ku př. obyčejné zakřivené páteře snadno se dá léčiti a opravit, je-li v počátcích, však ztěžka a zdlouhavě, když jest pokročilé. A

jak! Tedy jsem se smíloval a napolo jej vzbudiv, chvátám s ústrojí a jdu pro elixír dolů do výčepu s úmyslem Samaritána.

"Láhev saucy feller", hlásím, nedbaje na vydání (5c.) s tím spojené. Člověk nesmí v případě podobném na peníze "koukat." "Tak ty tak! Chrápat si dovolíš po čtyřhodinném odpočinku? Hoj, vzhůru!" a počnu jej tahat vlastně dolů, až se mi podařilo dostat jej do "podporu v sedu", z čehož pak již bravě skombinoval "do stoje". "Poslouchej", povídám mu "s tebou se něco dělo; ne a ne tě vzbudit".

"Jo, jen se podívej, čím jsme to byli přikryti".

"Peřinou, a k tomu takovou, jež přiléhá —"

"... Jako kámen, jen ohmatej, to jsou hřebíky a ne peří, vždyť bych se byl hnedle zadusil a koza ví, co víc", vyrušil mne bodrý náš Cyril. Učiniv prohlídku svrchnice, uznal jsem stížnost za opodstatněnou a uchlácholiv jej, že to bezpochyby peřina německá, — naše hospodyňky by řekly nedraná, — odebrali jsme se k ideálnímu umývadlu, které bylo jedinou opomenutou věcí v čišťovně světlice naší. Toto našli jsme na dvorku a vzájemně křišťálové vody si napumpovavše, osvěžili jsme se dle chuti a vzduchem pak osušili.

jak mnozí lékaři, žel, řeknou, že dítě ze zakřivení páteře vyrostě, na místě aby doporučili rádné léčení; sám měl jsem dosti případů podobně zanedbaných.

Lépe zavést léčení v 99 případech, které by snad i bez léčení se nezhoršily, než počítati s léčením příliš pozdě. Jak důležitě rozpoznati případ počínající plicní tuberkuloso, kdy snadno může býti vyléčen!

Cvičení doma může býti prováděno se značným prospěchem. Musí však býti soustavné a postupné. Co jest prospěšné jednomu, není dobrým pro jiného. A cvičení, jež postačí pro dnes, není dostatečným pro zítra. Cvičení musí býti postupně zvyšováno — zprvu denně, pak týdně, později měsíčně.

Ukládaje cvičení, vyber takové, jež podá každému svalu v těle náležitou práci, přihlédaje při tom k nejslabším místům v organismu. Slabé srdce může býti léčeno lépe tímto, než snad jinými spůsoby.

Ovšem ukládáme-li cvičení, máme nejčastěji co činiti se slabými a říci takovým pouze, že mají cvičiti venku, bylo by tolik jako říci nemocnému zánětem žaludku, že musí zachovávat dietu. V obou případech musíme určitě vyměřiti, co třeba a aby se to mohlo státi na základě vědeckém, musíme znáti léčebné účinky každého cvičení.

Pro každého hochu neb děvče, muže neb ženu, kteří tělesně jsou slabí, půl hodiny cvičení denně jest neocenitelným dobrodiním, ovšem "nikdo neváží si zdraví, pokud ho nepozbyl."

Zdraví a štěstí jsou nerozlučitelná.

Jest nemožno těšiti se jednomu bez druhého.

(Přednáška Dra. Henry S. Pettit-a, řiditele tělocviku v Adelphi College, Brooklyn, N. Y.  
Přeložena z "The New York Medical Journal"

"Ach, na zdar! Již vzhůru? Vy jste se zamkli, že?" Tak uvítal nás br. Korbelík M.

"A vyvedli jsme nějakou hloupost, co?"

"Nu, skoro je to dobře; měl jsem vlastně jednoho našeho bratra v úmyslu s vámi uhostiti, ale kdo ví, zda byste se byli tak čiperně vyspali; nyní ale pojdte, máte všichni připravenou černou kávu vedle v restaurantu".

Ve mně hrklo; jak lehko jsme mohli toto bratrské opatření prospat, ne? Bylo nám děláno pomyslení. Za stoly uvelebení i s celou muzikou, pohřešil jsem z naší "13ky" zvláště Tesaře a Kučeru.

"Jo, ty najdete u rodiny Fenclovy, oni se tuží v podporu ležmo, asi oporem boku i hlavy a nohou."

Aha, také cvičení! A již je čas, aby se chystali ku vlaku, lenoši. "Pojď Cyrile, vzbudíme je."

Leč "můj" Cyril po oznámení mi, že ranním vlakem neodjede, nepřistoupil na můj návrh. V tom jsme se nechali rozvést.

Bratry F. a K. našel jsem v úplné bezpečnosti a jak jsem pozoroval, byli zcela mezi svými. Paní Fenclová upravovala žaludeční hořkou i sladkou, bílou i černou a ve vedlejší pokoji slunéčko slavnostně celovalo dvě kulatých měsíčků, jež v plné zlomyslnosti své jsem

## Sokol Americký.

— O T. J. Sokol Říp v Allegheny City, Pa., čteme v Den. Nov. v dopisu z Allegheny City: "Při této příležitosti chci opět upozorniti na náš Těl. spolek Sokol Říp. Jest to nejčinnější sbor zde v Allegheny a členové jeho jsou většinou z nejprocitějších zdejších Čechů. — Sokol Říp nedávno založil odbor žáků, a jsem skutečně překvapen jak tento mladý odbor stále roste a sílí. Naši rodáci mohou býti hrdí, že synové jejich v mládí mají takovou příležitost cvičiti se lásce k mateřské řeči. Jen škoda, že není možno mimo četnu hochů udržeti četnu větších cvičenců. Sokolové by se měli vzpamatovati, obzvláště když mají tak schopného cvičitele jako jest Sokol Vais, a tak horlivého náčelníka v osobě pana V. Pavlíčka. Sokol Říp pořádá časem divadelní představení, ale zdá se mi, že od času co p. Václav Bouček se poděkoval z úřadu ředitele, divadla ochabla. Jest škoda, že tak schopný a horlivý našinec jako p. Bouček byl nucen působení svého se vzdáti". — Škoda, že zmíněný sbor nesetřval u N. J. S., byl by se jistě udržel při vydatnější činnosti.

— V úterý večer 5. března odbývaly se v místnostech Grace Athletic Clubu č. 415 vých. 13. ul. v New Yorku atletické závody o předáctví ve státu New York, jichž účastnili se zástupcové tělocvičných spolků všech národností. K závodům přihlásili se také 3 členové T. J. Sokol, Antonín Jahoda, Antonín Heida a Jan Beneš, kteří závodili na hrazdě a bradlech. Výsledek závodů dopadl pro české borce velmi příznivě, jak dalo se očekávati. Byly to hlavně výkony na hrazdě, při nichž se čeští Sokoláci zvláště vyznamenali. A sice odnesl Ant. Jahoda prvou cenu, skvostný zlatý odznak, a Ant. Heida třetí cenu odznak bronzový. K tomu podotknouti dlužno, že Sokol Heida cenu svoji zasloužil si bezpříkladnou svojí houževnatostí, neboť již při počátku cvičení popra-

k životu přivedl, leč jen za slibu, že zůstanu k odpolednímu vlaku. Poddal jsem se.

Byvše pohostěni, odebrali jsme se k Sok. Hrbáčkovu, kde jsme "nalezi" Dvořáka a Cyrila. Na programu stálo psáno: Cestou do Peters station, — Tesař, Široký, Sádlo, Dvořák, Hrbáček J., kterýž poslední dříve vyplnil přání své pohostinné paní a cestou pak nás doběhl.

P. jest směrem zpátečním, záp., míli od Gl. C. "Výšlapek" tento pojmenován hned "pěším". Ó, radostné cestování! Při "dvacetimilovém" větěrku bylo potřebno myslěti na "hlavní" krytbu. Tak ku př. může klobouk Dvořákův hovořiti "o balanci", jak roztomile koulel se okrajem po železniční kolejnici jako magnetisovaný — přes 30 stop (?) a majitele již již pojímal úmysl zaječí, ovšem ku velikému zármutku nás všech. Tu ale nedala sláva "klobouková" nositelce své spáti a br. Dvořák jme se po krytbě vyhábkových drátů balancovati na 75 stup. svahu tak znamenitě, že o výsledku svědčily pak boty, jež nebyly s to "přiznati barvu". Tentokrát ale jsme se již nermoutili; ba Tesař byl již tak připraven, že nemohl již déle — to tak nechat. Block papíru, as tak jako reporterů, a zcela obyčejná tužka, elektrisovaná mistrně, páchaly roztomilé básně a verše, a já jen lituji,

skaly mu puchýře na rukou, tak že cvičení na hrazdě provedl s rukoma do krve rozedranýma. Ale nepopustil, přes palčivou bolest po sokolsku vydržel do konce. Poměr vítězů na hrazdě jeví se nejlépe v počtu bodů, jenž je následující: A. Jahoda 36½, E. Brendlin, Central Turn Verein, 34½, A. Heida 33. Heida tedy přes to, že s otevřenými ranami na rukou cvičil, zůstal pouze o 1½ bodu za Němcem Brendlinem. Z toho lze soudit, že se zdravýma rukama byl by jej hravě překonal. Výsledek tento slouží ku cti nejen členům účastněným, nýbrž i celé Těl. J. Sokol, která může být hrda na svoje junáky a to tím spíše, že je to již druhý skvělý úspěch, jehož dobyli její členové v závodech s borci jiných národností.

N. Y. L.

## K úpravě cvičení veřejných.

V min. čísle Sok. Am. přinesli jsme vzorek cvičení s kužely, v němž znázorněn způsob, jak cviky ty upravit možno, by staly se nejen poutavými pro diváka, ale by i vyhověly účelu svému t. j. by k poměru vyspělosti cvičících vydatným cvičením byly. V úvodu podotknuto bylo, že cv. s kužely poskytuje cvičiteli bohatou látku k cvičení a kdo uvedená cvičení pozorněji přečetl, jistě že soublasil s námi.

Cvičení s kužely můžeme však též připravit tak, že sloučíme je s cvičením jiného druhu a sice můžeme společně cvičiti: kužele a tyče, kužele a prostrná, kužele a činky, kužele a malé kruhy, kužele a obruče, kužele a švihadla atd. Tím stane se rozmanitost cvičení s kužely takřka nevyčerpatelná, poskytujíc nám stále novou a novou látku ku cvičení. Tato má pak svou důležitost při pořádání veřejných cvičení.

Ze zkušeností známe, že u mnohých sborů opakuje se stále stejná formá cvičení, čímž celkový dojem cvičení nemálo trpí. Důkaz toho máme při cvičení na náradí.

že nejsem těsnopiscem a nemohl jsem všecky ty perly a perličky zvěčnit.

Dováděli jsme jak velké děti a na tu dobu se jistě sprostili ošumělých, fádnic trampot.

Tak to má být! Když volné tělo, proč ne i duch? A pak jest i k básnění nálada. Na cestě zpáteční do Gl. C. stálo na programu: — honba na klobouky, jež jsme si nestačili shazovat a toť, čiperný větérek "done the rest."

Byl jsem zvolen ku podání kytice pí. Fenclové. Ač tato měla býti cestou uvita, nebylo to snadností, neb březem počátkem svým u nás prérii kvítím nešatí. Tu usnesli jsme se na suchém bodláku a též jej pak do pěkné vásy paní Fenclové na památku na nás zatkli.

Humoru nás všech to nijak neuškodilo a jedva starosti té zbaveni, nastala jiná. Tu vzato útočiště k losování, jež rozhodnutí muselo, kdo z nás na který hotel má se k obědu dostaviti. A "náhoda" (?) rozhodla a my se podrobili. Muzika s br. Beckem a starostou beztoho nás ráno opustili a my u Fenclové a Hrbáčků po třech vytečenému obědu holdovali.

Na programu dále stálo: — Po obědě dostaveníčko u Hrbáčkovy rodiny.

(Pokračování bud.)

Jdeme-li podívat se na veřejná cvičení různých sborů, tu najdeme v pořadí cvičení vždy cvičení na hrazdě — první četa, cvičení na bradlech — druhá četa a pod. Při těchto cvičeních na náradí setkáváme se pak skoro všude se stejným cvičením; hlavní úlohu hrají vzepření vzklopmo, vzepření kmihem, přemýk, tu a tam nějaká toč. Kdo viděl některé cvičence cvičiti při dvou neb třech veřejných cvičeních, ten může již takřka předem říci, co který z nich cvičiti bude a následkem toho cvičení taková často nás i nudí.

Chyby, jichž dopouští se cvičenci při cvičení na náradí, nejsou ty jediné. S podobnými úkazy setkáváme se i při cvičeních prostných neb s náradím. Stále jedno a to samé. Kdo pohybuje se déle mezi námi a zná trochu již zvyky našich cvičitelů, ten při spatření těch kterých cvičení již také uhoďne, od koho pocházejí. Ovšem, jsou i výjimky, však přáli bychom sobě, by bylo jich trochu více.

Nedostatky a chyby, jež pozorujeme při cvičeních členů, spatřujeme i při cvičení žactva a to v míře snad ještě větší. Kde tomu tak jest, tam všechna vina spadá na cvičitele, neb při cvičení žactva docíliti můžeme ve cvičení té největší rozmanitosti a to z té jednoduché příčiny, že číselná návštěva žactva jest skoro všude větší než členstva.

V posledním čase přinášíme různá cvičení v listu našem s tím úmyslem, by i těm, kdož nemají příležitosti u pokročilých sborů novou látku čerpati a sebe zdokonalovati, seznali spůsoby, jak různá cvičení upravit možno. Ovšem, nepřejeme si, by snad někdo uvedená cvičení pouze nacvičil a pak za některé příležitosti provedl, to ne, tím podporovala by se pouze pohodlnost některých cvičitelů a snaha naše setkala by se s opácným výsledkem. Leč i ten nejlepší cvičitel, nedostane-li se mu odjinud popudu, je-li stále odkázán sám na sebe, "vyčerpá se". Než shlédne-li co dobrého, přiváděn bývá na myšlenky nové a aniž opakoval snad cvičení jiná, může na základě jich různá nová cvičení vytvořiti a to jest, k čemu uvedená cvičení sloužiti mají.

Přineseme v čísle příštím ukázkou cvičení společných a sice kuželů s činkami. Cvičení ta upravena jsou pro žáky od 10—14 let. Na první pohled zdáti se bude snad mnohému, že cvičení ta pro žáky jsou přes míru složitá. Než není tomu tak. Co složitým u nich jest, jest vypracování jich, však k provádění jsou dosti lehká i pro žáky jen prostředně pokročilé.

Cvičení žáků trpí často svou jednotvárností a často slyšíme omluvy, že děti nejsou s to, by těžší cvičení se naučily. Toho není třeba, bychom dětem ukládali cvičení, jež nejsou s to pochopiti neb nemohou si pamatovati. I lehká cvičení, jsou-li výhodně složena, vyjímají se pěkně a není tudíž třeba vymlouvat se na žáky. Úspěch cvičení dětí závisí na prvním místě od cvičitele a ne opácně, a kde tomu tak není, chyba spočívá na cvičiteli samém.

### Co nám dosud schází.

Určitost a správnost názvosloví ve spisech tělocvičných tvoří jednu z nejhlavnějších podmínek ze všech

těch, jichž nutno šetřiti za tím účelem, by pojednání týkající se jakýchkoliv cvičení či pohybů, byla srozumitelná, krátce, by osoba čtoucí pojednání taková, smysl vět pochopiti mohla. My víme ovšem všichni, že ku čtení článků tělocvičných třeba jest jistého stupně odborného vzdělání, bez něhož i ty nejlepší spisy staly by se nudnou četbou pro čtenáře majícího jinak i vysokého vzdělání školního, neznajícího však terminologii tělocvičnou.

Názvosloví samo o sobě činí souhrn všech pojmenování cvičebních pohybů, jichž jest množství takové, že na pohled zdá se nám to velmi těžké pro každý pohyb ten zvláštního určitého pojmenování nalézt. Kdo pohlíží ku př. pouze na jednu cvičební hodinu, — jaké množství těch různých pohybů a z těch každý že má své určité pojmenování! Kdo mohl by si všechna ta jména pamatovati?

Ovšem, něco podobného bylo by velmi těžké, kdyby názvy pro tělocvičné pohyby tvořili jsme jen nahodile. Než díky geniálnímu zakladateli tělocviku sokolského, jenž vytvořil nejen soustavu naši, ale položil i základ k názvům pohybů tělocvičných, jež tvoří se dle jistých pravidel, tak že dnes tvořiti můžeme nové názvy pro pohyby, o nichž nikdy před tím jsme nečetli, aniž kdy o nich něčeho slyšeli. Leč možno-li nám tvořiti názvy nové, tu činíme tak dle jisté formy, tak že osoba opět jiná, již pohyby námi v popisu miněné neznámy jsou, provésti je může na základě srovnalosti soustavy naší s terminologií samou.

Já sám mnohokrát slyšel vysloviti náhled, že nezáleží mnoho na tom, jmenujeme-li ten neb onen pohyb, t. j. tvar, tak či onak. Pravdivost tvrzení tohoto mohli bychom připustiti třeba tam, kde pojem názvu jest takřka stejný, což nalézt možno v mnohých případech, však v celku souhlasiti s tím nemůžeme.

Užije-li v tělocvičně cvičitel názvosloví, jemuž nemůže cvičenec rozuměti, tu jednoduše jde a dotýčný výkon ukáže na náradí sám. Jak jinak ale dopadá to ve spisech našich? Ne jen já, ale každý jiný cvičitel působící po delší dobu u sborů našich, dostal již zajisté do rukou cvičení psaná, jichž provedení si nemohl vysvětliti. V případech těchto poznáváme teprve důležitost jednotného názvosloví i jednotných pravidel, dle nichž názvy tvořiti máme. Pokrok v cvičení spočívá hlavně na cvičiteli a pokrok cvičitele závisí zase ve velké míře hlavně od spisů tělocvičných. Jak těžko bylo by pro našeho cvičitele vzdělávati se, nebýti spisů psaných na základě jisté soustavy, mající svou jednotnou terminologii. Při výchově tělesné tvoří znalost názvosloví jen nepatrnou část požadavků, jichž od cvičitelů našich požadujeme, však za to jest to bez odporu jeden z těch požadavků, bez něhož cvičiteli nemožno se obejiti při tělocviku spolkovém.

Soustava naše, tak často se říká, že jest dokonalá. Dle toho i dokonalé by mělo býti názvosloví, jehož při výkladech theoretických neb i v praxi při tělocvičné soustavě naší užíváme. Než mně nezdá se, že vskutku tomu tak. Některá odvětví propracována jsou s důkladností obdivuhodnou a možno říci, že došlo se v nich k dokonalosti úplné. To platí hlavně o cvičeních prost-

ných. Theorie cvičení těch jest jasná, zřetelná, názvosloví úplné a není třeba čeho opravovat ani v budoucnosti. Však již v druhém odboru soustavy naší nesečkáme se všude s takovou přesností. Tak ku př. při cvičení na náradí pořad se něco opravuje a předělává, tak že těžko najíti dva různé spisy psané na stejném podkladu. Příčina toho leží snad hlavně v tom, že v mnohém odvětví teprve v posledním čase učiněn pokrok rozhodný, následkem čehož nejen v theorii různých druhů cvičebních, ale i v názvosloví jich podstatné změny se konaly.

Nejčastěji přicházíme do sporu při metech. Tento cvičební druh jest ze všech nejobsáhlejší a na cviky nejbohatší, čímž dá se též vysvětliti, že mnohé, třeba i různé tvary jsou si tak podobné, že v mnohých případech přicházíme do rozpaků, kam vřaditi bychom je měli. Jest to snad též proto, že při výměru metů přihlíží se v mnoha případech více k theorii než k praxi. Leč theorie a praxe mají se navzájem doplňovati. V případech, kde tomu tak jest, jistě že nesrovnalosti se nevyskytují, následkem čehož ani o významu pojmenování v pochybnost přijíti nemůžeme.

Ti, kdož po delší řadu let cvičením se zabývají, seznámení jsou s různými změnami zavedenými v theorii metů a na základě vlastních zkušeností v praxi, mají málo nesnází při vysvětlení si výkonů, byť psány byly na jakémkoliv základě výkladu theoretického. Jinak musí se však vésti začátečníkům, kteří takřka v každém pojednání o soustavě naší setkávají se v každém druhém spise s jinými výklady na různé druhy se vztahujícími, což platí jmenovitě o metech.

Podám zde malý příklad.

V čase, kdy mety prodělaly svoje obrození a spíše již po něm, najíti můžeme několik pojednání o theorii metů. Tak v Sokole nacházíme něco od br. Klenky a Hlaváčka, v Am. Sokole od br. Mendíka. Přirovnáme-li pojednání ta k sobě, pak v každém z nich něco jiného v podrobnostech některých.

Jeden z nich praví, že mety odnožno jsou mety odbočno jednou nobou provedené, druhý tvrdí opak toho. Třetí praví, že mety odbočno jsou mety, při nichž oběma nobama současně metáme a říká se všude na pravo, na levo — však při stříhu odvozuje se pojmenování dle nohy jedné, s udáním v pr. neb v levo.

Dle br. M. kola sestávají z dvou přešvihů, z nichž druhý jest vždy jiného druhu vedlejšího, t. j. kolo přednožno sestává z přešvihu přednožno a přešvihu zánožno. Výjimku tvoří kola odbočno.

Naše kola přednožno nebo zánožno obounož, jak je na koni na šíř provádíme, nejsou dle toho kola, nýbrž kruhy přednožno neb zánožno, t. j. výdrže s přiřazenými kruhovitými pohyby, kde tělo nachází se v některé poloze výdrže a při tom se kolem jedné neb obou rukou otáčí. Než br. Hl. opět praví, že kola jednonož sestávají se pravidlem ze dvou přešvihů různých druhů metů, — kola obounož ze dvou přešvihů stejného druhu metů. Výměry kol liší se tuto od sebe v míře veliké a tím liší se i pojmenování jednoho tvaru, užijeme-li výměru prvního neb druhého.

Přeneseme-li kola na bradla, tu nacházíme v různě

ných spisech ještě větší protivy a sice čemu jeden kolo říká, druhý pouhým přešvihem jmenuje: (Hlaváček: Sok. 1894, str. 128. — Klenka: Sborník 1895, str. 92. — Mendík: Sok. Am. 1896, str. 53.)

Přirovnáme-li spisy ty k sobě, těžko říci kdo z nich má pravdu. Ten kdo sám nedospěl tak daleko, by k samostatnému tvoření úsudků odhodlati se mohl, těžko pravdy se dopátrá.

Vezme-li si někdo k vůli vysvětlení na pomoc Hronův spisek o soustavě tělocvičné, pak ani tu valně nepochodí, neb vše psáno tak stručně, že pouze dokonalý znalec soustavy bez dodatečného vysvětlení rozuměti mu může. Sám v některých případech, kde hledal jsem znění některých pravidel, našel jsem věty končící: atd., t. j. přidej si, můžeš-li!

V Čechách mají každý rok cvičitelské běhy a snadno mohou si vysvětliti to, čemu přidán byl náter dvojsmyslný. Pro nás chybou, že tyto běhy jsou ústním podáním a vysvětlením různých předmětů spadajících do oboru tělocviku, z čehož pouze málo jednotlivců mají své poznámky, o nichž my málo aneb ničehož se nedozvíme. Nelze upřít, že i u nás učiněn pokrok velký a celkem vzato, není toho mnoho, co záhadou pro nás zůstalo. Jsem přesvědčen, že až odbudou se u nás ještě jeden neb dva cvičitelské běhy, že nezbude ničehož, o čem v pochybnost bychom přicházeli. A pak, do času toho dočkáme se též "snad" toho nového opraveného vydání "základů", jež vyvede nás z pochybností dosud možných.

Nový spis pojednávající o soustavě naší, ovšem že důkladný a obsírný, zdá se, že pro nás jest citelně potřebný, neb různá pojednání, roztroušená po různých číslech časopisů našich, neposkytují nám přehledný celek soustavy naší, zvláště když v některých podrobnostech si odporují. Proto také stává se, že mnozí cvičitelé přidržují se dřívějších výměrů a názvů, jichž znění přetvořeno bylo sic, však ne tak, by jasnější neb srozumitelnější se stalo.

Však není to pouze při cvičení na náradí, kde často s velkými rozdíly se setkáváme, stejné úkazy vyskytují se i při cvičení s náradím. Jsou to pak jmenovitě kužele, o nichž schází nám pojednání srozumitelné. Jediný spis, vztahující se k předmětu tomuto, podal nám bratr Klenka. Pro začátek pojednání jeho bylo snad i velmi obsírné a důkladné, leč pro praktické cvičení ne úplné. Bratr Klenka nečiní rozdílu mezi malými a záručními kruhy, správněji uvádí pouze kruhy záruční (jež co malé kruhy jmenuje), vynechav kruhy malé, (jichž střed v kloubu loketním) úplně. Mezi těmito dvěma kruhy nutno pak dělati podstatný rozdíl.

Theorie chmatu odvozena jest z polohy rukou br. Klenkou. My učili se zcela něčemu jinému — kdybych zabíhati chtěl v podrobnosti, našlo by se toho ještě více, co se skutečností aneb s praxí nesouhlasí.

Tak jako cvičení s tyčemi dostalo se opraveného (?) vydání, tak potřebovali bychom toho i pro cvičení s kužely. Na cvičitelském kursu našem tvořily přednášky o kroužení kužely samostatný předmět, leč pochybují, že některý z posluchačů dokázal by toho, by poznámky své z přednášek těch v srozumitelný celek sepsal. Nám

ovšem slíbeno bylo, že celý souhrn přednášek o cvičení s kužely uveřejněn bude v Sok. Am., než na pojednání to čekáme již celé dva roky a tuším, že ani v příštích dvou letech se ho nedočkáme. Proč?

Pravil jsem již dříve, že o přednáškách v cvičitelských kursech v Čechách jen jednotlivci mají své poznámky, o nichž širší sokolské kruhy málo se toho dozvědí. U nás nepochodili jsme o nic lépe. Cvičitelství běh stál nás hodně peněz, byl i důkladný, však památek z něho zachováno nám pramálo. (Pardon! Fotografovati jsme se dali.)

Ne jednou poukázal jsem již na to, jak prospěšné pro nás by bylo, kdyby bratři cvičitelé brali na otázkách tělocvičných většího zájmu a v listu našem dle svého náhledu o mnohých otázkách tělocviku pojednávali. Činil jsem nátlak i na ty, jichž povinností zdá se to býti, však marně. Já připouštím, že něco podobného jest právě dosti obtížné, než to není přec ještě žádná vážná příčina, proč neměli bychom tak činiti. Pravdou jest, že u nás nikomu žádného popudu k podobným pracím se nedodává, což chybou neodpustitelnou, a nechce-li již nikdo něco podobného činiti zdarma, proč neurčí se odměny na práce vynikající obsahem původní látky? Tim docílilo by se snad přec jen toho, že ne jen otázky soustavy, ale i hygieny a pedagogie častěji mezi námi by se projednávaly. A to jest, čeho bez výjimky všichni potřebujeme.

A. Haller.

## Fysiologie tělesných cvičení.

Napsal Dr. Fern. Lagrange.

(Pokračování.)

Naproti tomu udýchání udržuje se dlouho po cvičení, což dokazuje, že příčina jest hlubší a trvalejší, než by mohlo býti okamžité zastavení dýchací výkonnosti.

Prohlédneme-li všechna cvičení, jež se zdají míti za zvláštní vlastnost buditi udýchání, a podrobíme-li je pozornému rozboru, nalézáme stále potvrzení tohoto zákona, jenž přičítá pocíťování veliké obtíže dýchací velikému množství vydané síly v krátkém čase.

Rozeberme nejprostší výkon, výkon stoupání na schody. Žádná práce nezpůsobuje rychleji zadýchání jako tato, ale žádná také nepožaduje většího výdaje síly.

Dejme tomu, že se stoupá umírněným chodem tak, že přejdeme dvě poschodí za minutu, budeme tudíž potřebovati dvou minut k vystoupení do čtvrtého poschodí, jehož výška může se čítati na 20 metrů. Osoba vážící 75 kilogramů zvedne ve dvou minutách tíži svého těla na 20 metrů a vykoná tedy práci 75x20, t. j. 1500 kilogramometrů.

Uvedeme-li celek síly, stoupáním na schody vydané, na práci jiné obdoby, podíváme se nálezu, — jedná-li se o zvedání tíže — že by totiž, abychom měli rovnomocninu vystoupení do čtvrtého poschodí, bylo zapotřebí postupně zvedati se země třicet závaží stoliberních a klásti je na stůl zvýši jednoho metru a to v čase dvou minut.

Jest patrné každému, že práce tohoto způsobu tvořila by velmi násilné cvičení, ale výkon stoupání do čtvrtého poschodí jest práce tak obyčejná, že nepozorujeme, jakého výdaje síly vymáhá. Tak jest to též při všech výkonech, jimiž se tělo zvedá; chůze úbočím, slézání hory. Ve všech těchto případech lidské tělo, tíže značná, bylo přeneseno do výše po ploše více méně nakloněné a toto přenesení požadovalo velikého výdaje síly.

Tyž závěrek se naskytá, bádáme-li o tom, co se děje u člověka běžícího.

Při každém poskoku běhu jest okamžik, kdy obě nohy opouštějí půdu zároveň, a tělo vznáší se jaksi v prostoru nejsouc udržováno podepřením nohou, nýbrž jen pomocí svalového rozmachu, který je oddělil od země. Tento rozmach, který představuje ne-smírnou práci, opakuje se třikrát až čtyřikrát za vteřinu. Naproti tomu při chůzi jest tělo podpíráno jednou z noh a neopouští nikdy půdy. — Tyto podrobnosti jasně ukazují veliký rozdíl mezi chůzí a během.

Poznamenejme, že při běhu jest udýchání méně závislo na rychlosti prostorového postupu, než na způsobu pohybu, na tom, jak se tělo pošínuje. Rychlost při pohybu nedostačuje k vyvození udýchání, není-li sdružena s velikým svalovým úsilím. Tak není třeba ohlížeti se na rychlost cvičení, aby se zjistil stupeň udýchání, který se jím vyvodí. Trysk koaš může se, jak jsme pravili, zvolniti tak, že se stane méně rychlým než táhlý klus, a přece vždy pozorujeme, že se zvíře udýchá mnohem více při trysku než klusu. To proto, že trysk koně jest chod mnohem stupňovanější než klus tak, jak to objasnily pokusy Mareyovy. Kůň v trysku zvedá své tělo do větší výše od země než kůň v klusu a vykonává tudíž mnohem větší množství mechanické práce. Pro tento rozdíl v množství vynakládané práce způsobuje klus stejné rychlosti mnohem menší udýchání než trysk.

Bylo by snadno nakupiti příklady. Ty, jež jsme uvedli, stačí k důkazu, že pravá podmínka udýchání, bez které dýchací obtíž trvale se nevyvozuje, jest veliký výdaj síly cvičením v krátkém čase požadovaný.

Ponechavše stranou všechn individuální rozdíl, můžeme říci: Při každém svalovém cvičení jest důraznost udýchání v přímém poměru s množstvím síly v daném čase vydané.

Udýchání jest povšechným účinkem, výslednicí. Jest účinkem celku práce vykonávané celým počtem svalů, jež se cvičení účastní. Svalová únava naproti tomu jest místním účinkem. Ona jest poměrná k části práce, která při vykonávání cvičení připadá každému svalu jednotlivě.

Množství práce, pro vyvození udýchání příliš slabé, může přivoditi únavu, udržováno-li jest úsilí malým počtem svalů nebo velmi slabými svalovými skupinami. Jest-li naproti tomu cvičení rozděleno na veliký počet svalů, nebo vykonáváno mocnými svalovými massami, část vykonávané práce pro každý sval bude příliš slabá k vyvození místní únavy, kdežto úhrn prací každého svalu představovaný, bude moci býti dostatečný k vyvození udýchání.

Udýchání jest povšechná obdoba únavy. Požadujeme-li na svalovém cvičení jeho povšechných účinků, třeba vyhledávati cvičení, jež způsobují udýchání a nezůstati při těch, jež unavují. Tyto poslední vyvozují především místní účinky.

Konečně při odměřování tělesných cvičení můžeme pokládati udýchání za jakési fysiologické opatření naznačující mnohem jistěji než svalová únava důraznost práce, jaké bylo tělo podrobeno. Nevyvozuje-li se udýchání, může se říci, že cvičení jest umírněné, aneb alespoň že bylo vykonáváno — můžeme-li se tak vyjádřiti — v dávkě fractionované. Naproti tomu vždy, kdy dýchací obtíž brzy se vyvozuje, můžeme tvrditi, že bylo vykonáno veliké množství práce v krátkém čase a že tudíž bylo cvičení užito ve vysoké míře.

Jistá cvičení, jež z počátku zdají se umírněnými, budou po své zásluze pokládána za násilná cvičení, podrobíme-li je tomuto kritériu.

Proto dívka, jež přeskakuje motouz, vykonává zajisté ve skutečnosti cvičení mnohem násilnější, než lodník, jenž vesluje, neb gymnast, který vykonává cviky na visuté hrazdě.

Tak, abychom vše shrnuli, způsobují-li jistá cvičení spíše udýchání než jiná, nezavisí tento výsledek na zvláštních pohybech anebo na zvláštních drženích, jaká se při nich vyskytují. Rychlost udýchání není závislá na smršťování jistých svalů, na posouvání jistých kostěných pak, na mechanické překážce, již podléhají jisté ústroje po dobu cvičení; ona závisí na nadměrném výdaji síly, jehož cvičení požaduje.

Bylo důležité jasně zjistiti podmínky, za kterých se udýchání vyvozuje, poněvadž z těchto podmínek jsme dovodili prvotnou příčinu udýchání.

(Pokračování.)

## Zpráva náčelníka župy V

Jméno jednoty:	Jak pilně zasilají náčelníci svoje měsíční zprávy.	Počet členů živých	Počet členů přispívajících	Počet záků od 14 roků	Počet záků do 14 roků	Počet začek od 14 roků	Počet začek do 14 roků	Počet členů cvičících	Počet členů cvičitelského sboru	Počet Sokolek	Kolikrát cvičili členové	Kolik družstev	Úhrnná návštěva	Prům. návštěva
Těl. Jed. Sokol New York....	dobře	435	15	36	231	20	157	75	7	170	22	6	896	41
Těl. J. Sokol Fuegner, L. I. ...	velmi dobře	62	12	10	32	8	12	12	3	34	16	1	48	3
Sokolská Jednota Blesk.....	„ „	147	—	16	30	—	9	22	5	24	21	2	254	12
Sokol Cleveland.....	„ „	79	—	10	67	—	29	10	6	37	21	2	170	8
Sokol Čech v Clevelandu.....	dobře	224	—	24	93	—	35	23	1	18	25	2	444	18
Sokol Česko-zábavní.....	„	57	—	23	30	—	28	2	1	14	23	1	36	2
Těl. Jed. Sok. Philadelphia... Pouze za 1 měsíc		60	35	—	16	—	18	20	5	25	10	1	80	8
Těl. Jed. Sokol Podlipný.....	dobře	54	—	10	26	8	8	8	2	—	25	1	151	6
Těl. Podp. Jed. Budivoj.....	„	57	2	9	30	—	27	11	3	—	24	1	244	10
Těl. Jed. Sokol Newark.....	necvičí	18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Těl. Jed. Sok. Bohemia.....	dobře	23	2	4	17	—	—	20	1	—	12	2	140	12
Těl. Jed. Sok. East Islip.....	„	12	—	—	—	—	—	5	3	—	5	1	21	4
Těl. Jed. Sok. Brooklyn.....	necvičí	9	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Těl. Jed. Sokol Svornost....	dobře	16	—	—	—	—	—	5	3	—	22	1	99	5
Těl. Jed. Sokol Westfield....	necvičí	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Těl. J. S. Schenectady.....	dobře	13	6	9	—	—	—	8	3	—	26	1	173	7
<b>Celkem.....</b>		<b>1282</b>	<b>73</b>	<b>151</b>	<b>572</b>	<b>36</b>	<b>323</b>	<b>221</b>	<b>43</b>	<b>322</b>	<b>252</b>	<b>22</b>	<b>2756</b>	<b>136</b>

Koncem měsíce března hlásilo se k župě Východní 2759 lidí, tedy o 80 více než v poslední zprávě roku 1900 snad už se polepšíme!

Zábavy pořádané následující: 3 poučné přednášky, 5 divadelních představení, 2 veřejná cvičení, 3 společná

**Bratři náčelníci!** Nezapomínejte na cvičení — protná neb s náradím, provádějte je při každém

# hodní za první čtvrtletí 1901.

Kolik družstev	Úhrnná návštěva	Průměrná návštěva	Kol. cvičili žáci do 14 roků	Kolik družstev	Úhrnná návštěva	Prům. návštěva	Kolikrát cvičily žáčky od 14 r.	Kolik družstev	Úhrnná návštěva	Prům. návštěva	Kol. cvič. žáčky do 14 roků	Kolik družstev	Úhrnná návštěva	Prům. návštěva	Kol. cvič. Sokolky	Kolik družstev	Úhrnná návštěva	Prům. návštěva	Kolikrát odbyv. cvičení pořadové	Úhrnná návštěva	Počet schůzí.	Počet a jména odborů
3	561	26	25	15	4119	165	12	2	156	13	25	12	3019	121	12	2	166	13	9	303	6	Dram., pěv., trub.
1	88	6	19	2	245	13	4	1	39	10	4	1	36	9	4	1	11	3	3	64	3	Dramatický.
2	248	10	24	2	496	21	—	—	—	—	13	1	95	7	12	1	98	8	3	104	3	Sokolky.
2	191	9	21	5	1087	52	—	—	—	—	13	3	286	22	13	2	86	6	..	..	5	Sokolky.
3	503	21	24	6	1968	82	—	—	—	—	12	2	340	28	4	1	64	16	..	..	3	Trubači a bub.
2	467	20	22	2	569	26	—	—	—	—	12	2	302	25	12	1	114	10	..	..	4	
—	—	—	4	1	40	10	—	—	—	—	4	1	48	12	1	1	4	4	..	..	1	Dramatický.
1	217	9	15	2	371	25	15	1	104	7	15	1	112	7	—	—	..	..	6	122	3	Dram. a záb.
1	174	8	20	2	494	25	—	—	—	—	18	2	408	22	—	—	..	..	..	..	3	Zábavní.
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	..	..	..	..	3	
1	88	4	24	2	336	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	..	..	3	61	3	Dramatický.	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	..	..	..	..	..	3	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	..	..	..	..	..	..	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	..	..	2	15	4		
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	..	..	..	..	..	..	
1	213	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	..	..	3	42	6		
17	2750	121	218	39	9725	433	31	4	299	30	116	25	4646	253	57	9	543	60	29	711	50	

toho dostala jednota Newyorská 75; vzrůst ten je nejvíce v žactvu. Průměrná návštěva členů vzrostla o 45 členů, —

ní, troje závody házené do koše, 9 maškarních plesů a 2 zábavy jiného druhu.

ni. Na zdar!

**FR. BARTUNĚK,**  
náčelník župy Východní, 318 E. 71st New York.

## Mezinár. sjezd pro výchovu tělesnou v Paříži.

(Pokračování.)

### 1. září (schůze odpolední).

Schůze zahájena o 9. hodině za předsednictví p. Fossepresa, předsedy královské Federace pro šíření tělocviku školského v Belgii.

P. Mosso, professor na universitě v Turině ujímá se první slova. Lituje, že na universitách se tělocvik neprovádí a když, jako ku př. v Řecku, tedy se to děje bez soustavy. P. Jan Chrysoffis, vyslanec řecký, opírá se tvrzení p. Mosso a praví, že nedosáhlo-li Řecko dokonalosti, což jest věc vzácná, nejedná přec slepě; má osnovy, které řídí rozličná cvičení, jmenovitě běh, který od staletí nejdálších neustal býti ctěn a vážen v celé zemi.

Po p. Tissé, který není nadarmo zrozen na březích Garonny a který jest nadšen pro vše, co pochází z Bordeaux, p. Demeny, obecní tajemník dokazuje s velkou výmluvností, že tělocvik musí spočívat na základech vědeckých.

Schůze odpolední:

O třetí hodině odp. p. Cazalet, předseda Unie spolků tělocvičných ve Francii, zaujímá křeslo předsednické.

P. Alavoine, profesor tělocviku, ujímá se slova. 'Tělocvik, pravil, má tvořiti povahu a vůli. Spolky tělocvičné jsou spojkou mezi školou a službou vojenskou. Dle něho jest nevyhnutelné vydati nějakou příruční knihu, která by předpisovala cvičení a rozdělovala je ve tři oddíly: dětem od 12—16 let podávala by se cvičení tělesná jako: hbitost, běh a skok a rychlé pochody, děti od 15—18 let přivykaly by cvičením, kde by síla měla převahu; konečně mládež od 18—21 let učila by se cvičením svalovým a zároveň základy mravním: nápravě chování, mluvy, účte k vyšším atd.

P. Natté, vyslanec švýcarský, nesdílí mínění p. Alavoinea, jenž zakazuje důvtip dětem 12—15letým. On dává přednost cvičením volným pro každé stáří, ovšem když by se tato cvičení konala pod dozorem profesorů.

Pani Kauffmanová předpokládá, že člověk může býti dokonalejší, kritizuje zvyk odměn, přijatý na gymnásiích; žáci, praví, mají se oddávati tělocviku pro zdokonalení a ne pro odměnu. Této teorii odpírá dr. Senore, který upozorňuje, že dítě jest najednou andělem i ďáblem, ale všeobecně spíše ďáblem, a že tedy následovně musí se podněcovati jeho dobrou vůli vnaudou odměn. Nicméně varuje před zneužitím nebo nadužíváním cvičení, která dopomáhají k vývinu síly, jež škodí kráse celého člověka. Právě přepínání tělocviku připisuje drobnost malé postavy. „Experto crede Roberto.“

P. Cuperus, vyslanec z Anvers, mluví též ve prospěch odměn, které jsou, jak praví, zavařeninou, jež činí chutnějším chléb cvičení tělesných.

P. Demeny, tajemník sjezdu, nevěří jako p. Alavoine, že by bylo nutné nechat projiti žáky třemi stupni vyučování tělocviku, když může se tělocvik prováděti i bez nářadí.

P. Christiani, profesor tělocviku, otec sedmi dětí, praví, že dítě od svého nejtělejšího věku, když počne choditi, provádí tělocvik, opíraje se o lavice a židle, aby se zdvihati a udržeti mohl; tedy lze tělocvik prováděti v každém věku.

P. Sansboeuf, předseda sdružení spolků tělocvičných na Seině, připomíná, že příroda se nepřispůsobuje pojednou; musí se zdokonalovati. Vycvičení síly jest vycvičení vůli; ale jest třeba napodobovati tělocvik prostý, který byl tak často užíván ve službě vojenské.

P. Fossepresa pravil, že možno prováděti tělocvik s důmyslem i bez něho, ale že jest hlavně třeba vniknouti dobře v účinky působené každým cvičením a v účel, který chceme dostihnouti.

Neděle 2. září.

Když přešli z theorie ku praksi, odebrali se členové sjezdu na slavnost tělocvičnou, odbyvanou o třetí hodině na městském závozdě na výstavě ve Vincennes. Jenerál André, ministr války, předsedal této slavnosti. Defilování spolků, složených z dorostu a dospělých velice se líbilo, tak jako společná cvičení dospělých, cvičení v družstvech i na nářadí. Zvláště líbil se box, provedený družstvem z „Association de la Seine“, které se účastnilo „závodů švýcarských v Chau-de-Fonds.“

Cvičení s činkami a zvláště skupiny provedené nejlepšími spolky, došly velké pochvaly a vskutku zasluhovaly chválu. Společný pochod s průvodem hudby byl vrchol cvičení.

Ministr války projevil svou spokojenost a doznal účinnost a užitečnost tělocviku i oznámil, že vydá nařízení ve smyslu rozvoje tělocviku v armádě. Pak otevřel na vybínutí svého kolegy ministra vyučování roh hojnosti se řády. Jsou to hříčky, kterými se však rádi zdobí i ti, kteří se nazývají lidé vážní.

P. Cazalet, předseda Unie tělocvičných spolků francouzských, který včera předsedal sjezdu, děkoval ministru za podporu, již udělil dílu výchovy tělesné. Pak se přikročilo k rozdělování odměn udělených spolkům tělocvičným.

Schůze dne 3. září.

P. Chrysoffis, vyslanec řecký, četl zajímavou přednášku, dle níž řeckové moderní jsou hodnými nástupci svých předků, kteří se tak vyznali ve hrách Olympických. Vychování tělesné, praví p. Chrysoffis, musí býti rozumné: má za účel hygienu a mravnost.

Záliba, kterou mohou žáci nalézati na cvičeních, závisí od přivětivosti a způsobilosti profesora, jenž musí vymístiti přepínání ve cvičení a vývin těla na úkor ducha, — jedním slovem výchovu athletů.

Dr. Tissé souhlasil s p. Chrysoffisem: "Vychování tělesné", pravil, "není pomůckou siláků, ale jest to cíl filosofický". Má za účel dopřáti odpočinku mozku, neboť nucené dýchání zabraňuje činnosti mozkové.

P. Sehé pohnul otázkou, která rozrušila shromáždění; jde o zpěv, do kterého se musí gymnasté zasvětit a který oživi cvičení; zpěv, pravil, cvičí nad to i paměť. Ale tyto zpěvy musí mít obsah: práci, morálku a vlast a jest třeba, aby se stídali se cvičením.

Dr. Seuvre namítá, že žáci mohou zpívat jen když cvičení nepožaduje námahy vnitřních orgánů. Vylučuje jej ze cvičení namahavých.

Správnou poznámku podal p. Fossepresa, vyslanec z Brussellu. Hudba, pravil, má býti přizpůsobena pohybu, musí rozechvívati a býti sdružením práce duševní s výkony tělocvičnými.

Zpěv, připojuje p. Demény, jest zábavou tělocviku, ale jest velmi důležité, aby poesie byla vybranou a krásnou.

Pi. Kaufmanová poznamenala, že ve shromáždění "degenerovaných" jemné, harmonické zpěvy způsobují účinky zdárné, kdežto hudba slabá vzbuzuje ošklivý dojem.

P. Rosa, z Neapole uvádí, že v Itálii mají zvláštní hudbu pro gymnasia a že ve všech třídách jest piano. Taktéž jest tomu v Belgii a ve Francii.

Posléze pan Sleus, profesor tělocviku v Brusellu, podává výsledek zkušenosti profesorské více nežli třicetileté. Děti od 6 do 10 let mají rády hry, běh, skok; hádají se mezi sebou; jsou, abych tak řekl, trochu anarchisti; ale ve svých hádkách rádi se obracejí ku profesorům, aby je rozsoudili, kdežto velcí dávají přednost cvičením prudkým a urovnají sami své spory. Ale jest záhodno, aby před návratem do třídy i velcí oddali se na několik minut cvičením jemnějším, aby přivedli dech do normálního stavu. Musí se vyloučiti především tělocvik mocně působící.

O deváté hodině večerní setník Lefébure podal členům sjezdu doklady fotografické ze Švédska, poskytující rozličné pokroky v soustavě Lingově jak pro školy obecné a měšťanské, tak i pro vyučování vojanských nováčků. Tato velice povzbuzující přednáška okouzila dosti četné posluchačstvo a poskytla mu porozumění této tak důležité metody.

Schůze dne 4. září (9 hodin).

Schůze byla zahájena za předsednictví Dr. Tissé. Slovo jest uděleno p. Récopé, který podává zajímavé poučení o tělocviku slepců, kteří cvičili pochody, běh, skoky i na nářadí.

Slečna Julie Kingová z Bostonu četla po anglicku velmi zajímavou práci. Cvičení tělesné, rozumové, pravila sl. Kingová, přispívá mocně k vývinu náklonnosti k dobru i krásnu.

Potom pí. de Pishoff promluvila o změně ženských krojů. Stýskala si na politování hodné účinky corsetu; avšak jest litovati, že se nedostavila na sjezd v úboru reformním; jest především důležité kárati příkladem. Několik řečníků projevilo přání, aby mladé dívky při vstupu do školy odložily šněrovačky. Tento zvyk jest nařízen a užíván v několika zemích.

Schůze odpolední.

Pi. Koffmannová rozmlouvá o tom, že pro obnovení pokolení lidského musí se muž i žena spojit, aby mohli oddáliti všechny příčiny degenerace; muž zdržuje se zlovyku pítí a nadbytku zábav; žena chrání se brániti přirozenému vývoji svého těla užíváním šněrovačky. Výchova tělesná, připojuje, záleží ve zdokonalení jednotlivce, v těchto každodenních projevech, ale nikoliv v přílišném cvičení. Mohutněme a nechť naše tělo stane se krunýřem, kterým vzdorujeme microbům souchotin.

Dr. Seuvre připomíná, že základ výchovy tělesné spočívá na dobrých profesích. Ale pro vytvoření dobrých profesorů jest třeba zvláštních škol jako ve Švédsku; to se však neprovede za jediný den. Namítne se nám, že stát nemá k tomu příčin. Přece však ministr války seznal užitečnost těloeviku zavedením zkoušky z rozličných odborů: póchoď, střelby a těloeviku.

Pan Sleus upozorňuje, že není možno z materiálních příčin, aby všickni učitelé mohli navštěvovati kursy zvláštních škol, ale že by se mohlo vyučovati těloeviku na všech školách obecných. — Pro vychování dobrých profesorů vytvořily by se zvláštní kursy po čas prázdnin.

O tomto předmětu rozpředla se dlouhá debata, které se účastnila velká část posluchačstva.

P. Lenoir-Boissier žádá, aby studium těloeviku neponechalo se soukromé iniciativě, ale aby řízeno bylo předpisy. Žáci podrobí se zkoušce z těloeviku tak jako z jiných předmětů.

Účelnou myšlenku vyslovil Dr. Tissie v příkladu. Na jedné své cestě, která jej zavedla do Švédska, pozoroval, že ve všech školách zajímají se žáci mnoho o těloevik a jim se bavi. Pouze jediná škola činila výjimku. A to proto, že nemocný profesor, vysloužilý to plukovník, byl nahrazen četařem, který uvedl do školy přisnost vojenskou. Odtud nuda u žáků. Pán, který doprovázel p. Tissie a který byl profesorem těloeviku ve výslužbě, ujmul se řízení u cvičení vzbuzuje pozornost žáků zajímavým vypravováním. Mysl žáků se vyjasnila a zbytek hodiny byl sledován se zájmem i od žáků, kteří dříve umírali nudou. To mně přeneslo v čas mých studií; při rhétorice jsme dávali skorem přednost vyučování před oddechem, kdežto při poesii jsme se nudili až k smrti. Jaký učitel, takoví žáci.

Tot závěrek schůze.

(Dokončení.)

## Hudba a zpěv na sok. cvičištích.

Studia A. O—ka.

Zakladatel sokolského těloeviku dr. M. Tyrš nevykázal výslovně hudbě a zpěvu místa ve své soustavě, avšak jak hudba tak i zpěv dobyly si cesty na sokolská cvičiště, slouživše z počátku k obveselení, později jako okrašlení našich cvičení, na konec jako povelová pomůcka k soudobnému provádění některých druhů cvičení. Hudba pronikla hlavně na naše veřejná cvičení, kdežto zpěv našel své užívání při cvičení denním. V poslední době přenesen byl zpěv i na cvičení veřejná, což se však o hudbě, totiž že vnikla na cvičiště denní, říci nemůže. Více a více postupuje však hudba a zpěv naše konání na cvičišti, přispívajíce k osvětlení i zdokonalení našich výkonů, a v budoucnosti dočkáme se mnohých krásných a překvapujících způsobů užití hudby i zpěvu v těloeviku sokolském. Ne všude se pěstuje hudba a zpěv s takovou zálibou při cvičeních tělesných jako v Sokolstvu, zejména sloty přinášívaly po této stránce hudební mnoho nového, jak počtem skladeb, tak i způsobem použití.

Sloty naše vůbec s nejedné stránky okazují nové směry a ty se vztahují mezi jiným i na hudbu. Na slotech je též viděti, jak postupně hudba vnikala na naše cvičiště. O prvním slotu v roku 1882 prováděla se prostná ještě bez hudby na pouhý úder do kovové desky (znamení dával sám vůdce cvičení dr. M. Tyrš), o druhém slotu r. 1891 měli jsme již při hudbě prostná. O třetím slotu r. 1895 přistoupily k prostným ještě kužele bratři Moravanů, a o čtvrtém slotu pomýšlí se provésti nejen členská prostná, tyče dorostu a kužele ženských odborů při hudbě, ale i cvičení na 40 koních dle hudby, a mimo to i zpěv. Jsou to dosti značné pokroky, jakých hudba a zpěv se domohly. Ovšem domáhá se hudba místa jen na veřejných

vystoupeních, k dennímu cvičení dosud nepronikla, vyjma přípravy k veřejným cvičením. Překážkou dosud nejzávažnější je nákladnost vhodného nástroje hudebního (piana) a pohotovost zručného hudebníka. Ale i to časem u zámožnějších a větších jednot pozbude platnosti, a zbude jen jediný důvod — neobvyklost, a snad dle názorů některých, nemístný přepych. O tom však šife pohovoříme později.

Za dřívějších dob užívaly sokolské jednoty při svých veřejných cvičeních hudby právě v tom způsobu, jako to činí a činily spolky jiné, pořádají-li nějakou slavnost. Totiž hudba hrála před začátkem cvičení k získání nálady a obveselení obecnstva. Uvítala vstupující borce nějakým pochodem a pak hrála při cvičení, kde to neprekáželo, opět k obveselení obecnstva i borců. Cvičení tím dosti získalo. Víme, že mnohé cvičení proto mělo neúspěch, že nebylo hudby. Hudba mnoho rozhoduje o tom, jak obecnstvo cvičení přijme. Vždyť i spolky atletické a cyklistické dávají své výkony provázeti hudbou. Jest v tom vsutku cosi elektrisujícího viděti za zvuků případně hudby letěti cyklistu závodní drabou, daleko účinnější, než kdyby to bylo za ticha. Zvuk mimo to opíjí závodníka a nabádá ho ke krajnímu napjetí sil, mezi tím co obecnstvo pod vlivem hudby jeho výkon takřka pohlcuje.

Rovněž mohutný dojem vyvolávají výkony atletické, když ku př. při vzpírání břemen hraje hudba v atletických klubech oblíbený pochod "Castaldo", kterým dávají své výkony provázeti. Mohutné nástupy pěkné této skladby přímo štvou athleta ku posledním výkonům, jichž ústrojí jeho je schopno, a obecnstvo opět pod vlivem hudby přijímá výkon, na kterém co do skutečné působivosti přece mnoho není, daleko ne tolik co ujišťujícím cyklistovi s jasotem, a nese mu vstříc sympatie co nejvřelejší. A jak se nám, Sokolům, metají vzklopky, toče, kotoule při valčiku, nebo jak se to skláče při kvapíku, to ví jen ten, kdo prožil nějaké veřejné cvičení při hudbě. Ladnost při cvičeních nářaťových za hudby se takřka vnucuje, mrštnost ve skoku v pravém slova smyslu do cvičence vjede. Hudba sama borce nutí, aby výkon jeho byl co nejdokonalější. Jakmile přestane hudba, již to tak dobře nejde.

Hudba mluví k člověku daleko výrazněji než li řeč. Dojmy, které ona jest s to, aby v nás vybavila, jsou nesčíslné. Hudební názvosloví představuje celý slovník všeho toho, co hudba schopna jest vyjádřiti. Vznešenost i drsnost, sílu i něhu, radost i žal, a to s takovými odstíny, že i nejjemnější struny lidského srdce se rozechvějí. Nesmírné bohatství dojmů jest v jejich tonech ukryto. — Tato vlastnost činí hudbu schopnou vyjádřiti nejen slovo mluvené, jako tomu jest v písni, ale i celý dramatický děj, jako tomu jest v operě. Hudba vystihne i kterékoli hnutí a zvuk, vyskytující se v přírodě, ona vystihne cvrkot ptáčete i rachot hromu, svist větru i hučení veletoku, bušení kovářů i jízdu saní, vystihne i rytmické pohyby taneční i odměřené kroky vojenského pochodu, a je tudíž ochotna zajisté vyjádřiti či charakterisovati pohyby naše tělocvičné, zejména jsou-li to pohyby oplývající takou krásou, jakou se honosí prostná, tyče a kužele. Pravda, posud neskládány hudby k našim cvičením s úmyslem chtíti je vystihnouti a charakterisovati, ale mimovolně vybíralo se z hotových skladeb to, co ducho cvičení těch bylo blízké, a co částečně jejich povahu vyjadřovalo. Tak takřka pudem nalezen valčík jako nedostizitelný doprovod ke kuželům. Ke skokům takřka sám se nabízí za průvod vášnivý kvapík, prudké rozběhy, jež skokům předcházejí, tak výborně vyjadřující a konečně k našim vstupům máme náš krásný sokolský pochod, jehož veselý motiv, vytrysklý ze dna sokolské duše v okamžiku svatého rozrušení, jest nevystizitelně věrným obrazem státného, však uměrného, lehkonožného a svižného mužstva sokolského, kterého "daleká cesta neleká". Co dojmů a vzpomínek k tomuto pochodu se víže, nevypíše žádné péro. Jeho třepetavé zvuky vedly Sokolstvo v mohutných tlumech ve dnech slávy před zraky národa, a budou ještě dlouho voditi káňata k činu, jako vodily staré jestřáby. Tak je nám drhá ta naše sokolská hudba, a máme ji tak málo. Ten pochod, několik písní, dva doprovody ku prostným a tři doprovody ke kuželům.

Avšak vraťme se k střízlivým úvahám.

Hudba neslouží nám jen jako ozdobný doprovod, byť i charakterisující, ale i jako povel. Co naši přišli z vítězné výpravy pařížské, kde byla prostná provedena při hudbě, zdomácněl pojednou tento způsob na našich cvičištích. A to nejen snad proto, že to

bylo něco nového, z Paříže přineseného, ale též proto, že se při hudbě skutečně výborně cvičilo. Prostná tím jen získala jak na přesnosti v provedení tak i působivosti v divácích. Líbila se zkrátka více. Hudby, které původně užilo se za povel pro veliké množství cvičenců, obyčejným, ústním povelům neb optickými znameními neovládatelné, užíváno pak i v takových případech, kde malé množství cvičenců naprosto toho nepožadovalo k ní sáhnouti, ale užilo se jí přece, poněvadž cvičenci při ní pěkně cvičili, lépe než jindy, a obecnost pod dojmem hudby cvičení prostná příznivěji přijímalo. Tím odkryt nový bohatý zdroj užívání hudby k našim cvičením, které před tím se obmezovalo na pochod, valčík, polku, kvapík jako doprovod, nikoli však jako povelu.

Ještě s větším zdarem použito bylo později hudby jako povelu ke cvičením s kužely. Zde srostl pohyb ještě úžeji s hudbou, zde vyrostla skutečná báseň pohybu a tonu. Nic v tělocviku, žádný pohyb nedá se tak krásně připnout k hudbě jako pohyb kuželů. Rozkoš, která tu kroužícího při hudbě jímá, dá se srovnávat jen s rozkoší, jakou skýtá tanec, nepředčí-li jej.

Upotřebení hudby při prostných a kuželích jest pokrokem proti dřívějšímu tím, že hudba pohyb pouze nedoprovází, nýbrž jej časově řídí. Pokusy řídit hudbou cviky na nářadí selhávají, výjma koně na šif, kde kývavé pohyby přešvihů pěkně se dají hudebním větám přizpůsobiti.

Až dosud užívá se tedy hudby následovně: Ku vstupu a pochodovým cvičením — pochodu, k cvičením nářadovým valčíku a polky a ke skokům kvapíku, jakožto náladového průvodu, a konečně ku prostným a kuželům zvláštních skladeb jakožto povelu i průvodu. Jiného užití dosud není. V jakém směru nadále se rozšíří její působnost, nelze říci. Zda jen v dokonalejším sloučení s dosavadními cviky, v nichž již se užívá, nebo zda přibráním nových druhů cvičebních. Pravdě nejpodobnější splnutí hudby s cvičeními společnými (prostnými, tyčemi a kužely).

Až dosud zabýval se skládáním hudby ku prostným pouze Šebor, od něhož máme dvě skladby. Onu z r. 1891 a onu z r. 1895. Ke kuželům jsou známy tři skladby. Tak zvaná Rakovnická od Omáčky, pak Malostranská od Jandy a Moravská od Janáčka.

Skladateli, který je obeznán s cvičeními tělesnými velkých, mimořádných obtíží to nečiní, složití doprovod ku prostným nebo kuželům. Cít sám je tu dosti spolehlivým vůdcem. Právě nejlepší hudby doprovod máme od skladatelů cvičenců. Technicky musí skladba pro prostná vyhověti aspoň těmto dvěma požadavkům:

1. Pro každý oddíl skladbu ukončenou.

2. Tělocvičný pohyb uvéstí (položiti) na těžkou dobu taktovou, to jest na první a třetí čtvrt v taktu čtyřčtvrtečním, a na prou čtvrt v taktu tříčtvrtečním a dvoučtvrtečním. Při tomto způsobu rozdělení nejsnáze se cvičenci s hudbou shodnou.

Čtyřčtvrteční, tříčtvrteční a dvojčtvrteční takt dle dosud nabytých zkušeností je pro prostná nejvhodnější. Dosavadní dvě hudby v podstatě těmto pravidlům vyhověly. Totiž skladby jsou pro každý oddíl dobře rozdělanovány a ukončeny, a pohyb tělocvičný zařazen jest na dobu prou. V oddílech III. a IV. v hudbě z r. 1891, kde je užito taktu čtyřčtvrtečního, nechal však skladatel třetí čtvrt nezatiženu a tím od pravidla tohoto se uchýlil cvičení na neprospěch. Cvičence vždy třetí doba sváděla k pohybu a činila je trochu nervosní, bylo-li jim dobu tu jako výdrž, tudíž bez pohybu zachovávat. Cvičení dle obou těchto hudeb nabývají vůbec povahy výdržové, neboť pohyb vykonal se vždy na dobu prou, a v následujících dvou (při taktu tříčtvrtečním) nebo třech (při taktu čtyřčtvrtečním) dobách se vytrvalo v poloze pohybu zaujaté. Hodí se tudíž pro tuto hudbu více polohy než pohyby. Všude, kde nám bylo do té hudby vpravovat cvičení, jichž význačný ráz byl pohyb, dělalo to obtíže. Ku př. cvičení úpolnická, oblouky, kruhy vždy se hatily nebo daly mnoho práce k nacvičení.

(Pokračování.)

Nejlepší známý skok do výšky (bez můstku a přes lať) vykonal americký athlet M. F. Sweeney, totiž 1 m. 98 cm., což jest téměř neuvěřitelné.

## Rebelanti.

New York, 20. dubna 1901.

Tak jako si Sokolstvo vychovalo nářadky hrazdářů, bradlářů a skokanů, má i svůj kmen rebelantů. Svým ústrojím liší se valně od sebe dle poměrů, ovzduší a času — všichni však jsou obojživelníky, žijí tu i za vodou, majíce společné kmenové zvyky a obyčeje. Živí se rozličně — dle krajů, jsou pilní, čilí, málomluvní a velmi prozíraví. Rozmnožují se velmi málo, někdy zdá se, že odsouzení jsou k vyhlazení. Jak však někde utvoří svou malou obec, jsou hned ohrazení silnými baštami výmluvnosti a návrhů a stávají se výbojnými.

První jejich útok patřil sboru cvičitelskému, chtějí jej míti tak dochvilný, ve všem vzorný, vymáhají na něm do puntíčku jeho povinnosti, že i ani rozpáraný kroj, tu i tam děravý, neujde jejich pozornosti, a vše přičítají na vrub cvičitele a mučí jej tak dlouho, až odhodlá se dáti rozkaz k — opravě neb neodkladnému nahrazení.

Pak vrhnou se na výbor. Chtějí jej míti takovým, aby vyhovoval poměrům doby uvnitř i na venek jednoty; tu již nespokojí se jen rozhledem v sokolské domácnosti, ale šfárají v životě veřejném a rodinném, zda vyhovuje ten neb onen, aby stál v popředí Sokola, co vzor Čecha čilého, povahy pevné, ušlechtilé, srdce zlatého. A běda tomu koho přistihnou při něčem, bez milosti jest — napomenut, pokárají jej a nepolepší-li se, ztratí jejich důvěru a — jest hotov. Zapiše se do černé knihy lidí "neurčitých" a má vyslouženo.

Nejvíce od nich trpí správce domu, tam mu vytýkají, že nestará se o dostatečnou ventilaci, tu vidí prach neb špinu na římsách, jinde schází plivátka, tu zas vidí jeden nespravený židle, nepořádek v šatně, špinavé ručníky, jinde schází kolík neb závorka a celý hněv vyleje se na něj, — štěstí jestli jest silných čivů a nemá-li svědomí obtěžkané lhostejností a pohodlností, brzy vše napravi.

Nablížeji v zákulisí odboru dramatického, nelíbí se jim tam, že ředitel s režisérem spolu "nevaří", ten neb ta že pro toho neb onoho nechce spolupůčinkovati v jednom kusu, vytýkají nemoderní volby kusů, nechtějí aby dramatický klub tvořil čínskou zdi uzavřený cech. Poukazují na vyplnění meziaktí stálou hudbou, by obecnost udržována bylo v náladě příjemné a chtějí do konce odstraniti kouření, prodej piva a rohlíků, které svou "kolportáží" udržuje obecnost při tak živé náladě, že "je" uvádí do stavu nervosního.

Ale největší bitvy bývají sváděny se vzdělávacím odborem, na ten si vyjedou na koních, ten musí jimi vehnán býti v popředí jednoty. (Oti mi.) A neexistuje-li v jednotě samé, tedy i pytláči v tom směru mimo jednotu. Chtějí míti pěknou knihovnu, čítárnu, přednášky, rozhovory, odborné neb vzdělávací kursy — šcourají do školství, a mají-li toto vše, opět paběrkují od počátku. Že není knihovna všestranná, nenajdou tam nic pro povznesení výchovy hospodářské, obchodní, průmyslové. Řemeslnická literatura schází. V čítárně jsou jen časopisy domácí, málo "přespolního" a na družky naše života — ženy — s časopisy jejich jsme zapoměli. Řešení ženské otázky rádi by uvedli v život. Z literatury cizí k znalosti cizích jazyků tak málo nacházejí. Do schůzí rádi by vnesli mluvu čistou, prostou vší neobroušenosti. Přednáškám vytýkají, že jsou nesoustavné, že mnohdy druhé číslo jest protivou prvního thematu. I sport pěstuje-li se v jednotě — neušetří. Není jim do toho nic, že veslařský klub na venek svou boudou, nápísem a příchodem jeví něco divokého z pralesť, že cyklisté svou přílišnou činností dítě neb stařenu zraní. Chtějí míti vše lepší, jak ze "škatulky".

Chtějí by veslařskému klubu vnutiti starost o zřízení plovárny a jiným uvedení v život turistiky.

Když již tato nespokojená garda vše projde, zastaví se u baru, aby si oddechla? Ne, aby opět klidně barkeepry uváděla v hněv. Porovnávají podlahu s přibýtkem obyvatelů méně ušlechtilějších tvorů, chtějí míti posluhu ochotnou, pokrmy chutné, — docela ubrousily a ubrusy a bůh ví jaký přepych. Pak vrhnou ještě jeden pohled v rohu na karbaníky a mazáky a s hněvem odcházejí. Nyní již asi uznáte, proč rozmnožují se nevalně, mají v jednotě rebelanti i v životě soukromém mnoho nepřátel, kteří potírají je jak

mohou. Ale vzdor tomu najde se ještě několik bratrů, kteří tyto podiviny řadí mezi řádné odchovance zasad Tyršových, který pravil: "Věčný ruch", neb chcete-li "věčná nespokojenost", ne v činnosti neplodné, ale ku našemu povznesení. Na zdar!

E. Z. ....

### Ze Švýcar.

(Valná schůze svazu. — Výletové závody. — Rušení zákazu proti účastenství na závodech s peněžitými odměnami. — Pomocný spolek pro cvičence při cvičení zraněné. — Vyučování plování zdarma.

Dne 17. listopadu 1900 konána v Basileji valná schůze ústředního sdružení za přítomnosti 137 zástupců. Dle zprávy jednateleště pořádaný v roce 1900 tři kursy, z nichž jeden v Zugu pro vzdělání učitelů tělocviku za účasti 30 účastníků, druhé dva pro cvičitele jednot tělocvičných a to v Bernu se 32 účastníky a v Churu s 28 účastníky. Příjem o posledním sjezdu v La Chaux-de-Fonds činil 406 000 fr., vydání 353 000 fr., tak že celý záruční fond mohl zůstat nedotknut. O pořádní příštího sjezdu ucházela se města Curych a Frauenfeld, z nichž rozhodnuto pro Curych.

V tělocvičném sdružení švýcarském zavedeny jsou výletové závody jednot. Ze řádů závodů těch uvádíme: "Výlety rozeznávají se celodenní o 40 km cesty čili o 8 hodinách pochodu a polodenní o 25 km cesty čili o 5 hodinách pochodu. Jedna jednota může si v téměř dnu započítati jen jediný výlet, i kdyby konala v tentýž den několik výletů v několika odděleních. Výlety pouze noční nejsou přípustny. Výlety s rozdíly výškovými obdrží ku počtu kilometru přiměřený přídavek. Každá jednota, jež během roku vykoná 12 výletů, z nichž alespoň 3 celodenní, za účasti třetiny svých činných členů na každém výletu, obdrží diplom první třídy. Každá jednota, jež za těchto podmínek podnikne 8 výletů, z nichž alespoň 2 celodenní, obdrží diplom druhé třídy. Jednoty, které těmto podmínkám po 3 léta po sobě dostojí, obdrží vyznamenání věncem a to za 3 výkony s diplomem I. třídy věnec vavřínový, za 3 výkony s diplomem I. a II. třídy nebo jenom II. třídy věnec dubový. Uveřejnění výsledku děje se na konci každého roku konkurenčního; diplomy a věnce rozdávají se až na sletu ústředního sdružení bezprostředně po ohlášení výsledků závodů."

Letošní rok konkurenční počal 1. července 1900 a trvá do konce června 1901. Lonských závodů výletových účastnilo se 35 jednot. Výsledek byl tento: Věnců vavřínových uděleno 29, diplomů I. třídy 10, diplomů II. třídy 2. Závody ty pořádní se už od roku 1891.

Jak jsme již oznámili, zakázáno bylo loni tělocvičným jednotám, v ústředním svazu sdruženým, účastniti se závodů, na nichž cenami jsou odměny peněžité, jakož i závody podobné pořádní. Někteřím jednotám však byl zákaz ten proti myslí, ba našly se dokonce i jednoty, ač nečetné, že zákaz ten přestoupily. Leč předsednictvo svazku hodlá vystupovati proti přestupování onoho zákazu docela bezohledně.

Ve Švýcarsku jest společnost pro podporu boreů při cvičení zraněných, ku kteréžto společnosti náležely lonského roku 443 jednoty s 10718 členy, to jest o 25 jednot a 1032 členy více než roku předešlého. Celkem byla udělena podpora 548 boreům ze 276 jednot v obnosu 19038.20 fr. Mezi těmito 548 nehodami zastoupeny jsou jednotlivé druhy cvičební takto: Švýcarský zápas 126 (32.93 proc.), hrazda 93 (16.99 proc.), zápas 78 (14.27 proc.), bradla 83 (15.17 proc.), skok 61 (11.16 proc.), kůň s madly 21 (3.85 procent), skupiny 30 (5.49 proc.), kůň na dél 20 (3.67 proc.), vrh kamenem 3 (0.57 proc.), vzpírání činek a kamene 7 (1.31 proc.), cvičení prostná, s tyčemi a kužele 6 (1.13 proc.), kolovadlo a kruhy 1 (0.23 pr.), běh na vytrvalost 2 (0.41 proc.), skok o tyči 5 (0.95 proc.), různá jiná cvičení 12 (1.87 proc.) Společnost přijala letos v Chaux de Fonds název "Švýcarská pokladna pro podporu ovičenů."

V Curychu zavedeno jest na tamějších městských školách vyučování plování zdarma. Lonského roku účastnilo se ho 1164 žáků a to 543 hoši a 621 děvče. Zkoušku z plování složili 744 žáci, a to 332 chlapi a 412 děvčat. Kromě toho udělali zkoušku ještě další 63 žáci, kteří se naučili plovati sami.

V. P. v S. Pr.

## DO P I S Y .

V New Yorku, dne 29. dubna 1901. (Z Těl. Sboru Dívka a Paní). Ach, ty nešťastné dopisy! Nevím z které strany zařítí, abych žádného nerozhněvala. Jedinou útěchou mojí jest staré české příslovi: "Není na světě člověk ten, by se zavděčil lidem všem!" Uchi se tentokrát polepšiti, zanechám všeho reformování, jelikož jest to asi tak, jako když hrách na střechnu hází, obmezím se pouze na podání zpráv o činnosti našeho sboru.

Dne 3. března pořádní sbor náš výpravou hru "Dva sirotci". Kus byl sebrán ku uspokojení obecnstva. Dám byl přeplušen tak, že čistý výnos obnáší na \$200.00.

Poselední dny v měsíci září a na začátku října pořádní sbor náš společně s příznivkyněmi a manželkami Sokolů a s Těl. J. Sokol velkou výstavu ve prospěch Sokolovny. Zvláštní oddělení ručních prací bude zastoupeno. Doufám, že sestry se přičiní co nejvíce, aby výstava ta se setkala se zdarem nejlepším.

S velkou radostí jsem četla o vavřinech, jakých si dobyly Plzeňské Sokolky při svém veřejném vystoupení. Jak krásné by bylo, kdyby i naše sestry více vystupovaly na veřejnost, aby širší obecnstvo si učinilo o nás ten pravý úsudek. Kdykoliv se pořádní veřejné cvičení, vždy se nás účastnilo tak málo! Nyní se však sestry těší na závody do Baltimore, sbor náš již usnesl vyslati 10 neb 12 sester, doufáme, že i sestry sborů jiných vyšlou některé ze svých cvičenek, tak aby naše vystoupení před širší veřejnost bylo co nejdůstojnější. Na zdar!

Marie Šimůnkova, dop.

Prague, Neb., 1. května. — (Z Těl. Jed. Sokol Praha.) — Byl jsem zvolen od našeho ct. sboru dopisovatelem a věru musím doznati, že jest to nevděčná úloha, když povážíme, v jaké činnosti se nalézá náš sbor.

Musím věru splakati nad naším sborem, jako plakal Jeremiáš nad zkázou Jerusalema. Jindy vždy tak čilý a pilný sbor, který v mnohých závodech státních byl vítězem, dnes skoro nevídi a odpočívá na vavřinech vydobytých. Státní závody ve Schuyler jsou hnedle přede dvěma a my dosud nic neděláme, ač máme dost dobrých sil. Peněz v kase máme dost a cvičitele též dobrého — vždyť jsme ho poslali do kursu a on nám za to takhle se odměňuje. Doufám však, že se všichni polepší a cvičení pilně navštěvovati budou, tak aby odnesli ze státních závodů první premii.

Musím též oznámiti, že náš Sokol utrpěl ztrátu úmrtím člena Jos. Macha, minulý leden. Zemřel náhle v mladistvém věku a Sokol mu vystrojil krásný pohřeb. Budiž mu země lehká!

Mám naději, že snad budu moci podati příště zprávu ohledně našeho Sokola příznivější. Na zdar!

Anton Kašpar, dop.

V New Yorku, 1. května. — Tedy s potěšením mohu již oznámiti, že závody župy Východní na přes rok v Baltimore obslány budou i našimi Sokolkami, což jest již hotovou událostí, neboť na pozvání ústředního výboru župy Východní se sestry usnesly, závody tyto co možná nejčestněji obsláti. Záleží ovšem na výboru župy, aby pozval i jiné tělocvičné sbory dívek a paní odjinud, by se též závodů těchto účastnily, neboť snad při každém sboru sokolském ve Vých. župě jest i sbor Sokolek. Věděl jsem to, že Sokolky si nedají ujit žádnou příležitost a kde mohou, postaví se nám vždy po bok, ku zduru věci sokolské a ku práci naší společné — a to dokázaly i tentokrát.

Také 17. března hrály ve prospěch Sokolovny "Dva sirotci" a odvedli \$192 ve prospěch naší "chalupy" a ku konci září a první týden v říjnu pořádní s příznivkyněmi a ženami Sokolů a naším zábavním výborem velkou výstavu, také ve prospěch Sokolovny a tak zajistí mi sestry odpusti přirovnám-li jejich činnost k příčinlivosti věl. Však ani naše příznivkyně nezůstávají za Sokolkami.

Veřejné cvičení žactva v neděli 24. března bylo opět krásnou ukázkou sokolské výchovy mládeže; něco takového se nedá zapomenout. Již od milého poledne obléhána byla Sokolovna naší drobotinou, a když vpuštěny byly do vnitř, hned jich bylo všude plno. Veřejné cvičení zahájil starosta L. C. Frank proslovem a na cvičení podíleli se menší i větší žáci, menší i větší žacký a čekanci.

Program byl skutečně velkolepý. Skupinová cvičení s činkami, prostná, cvičení s tyčemi, kroužení kužely, pořadová hra se zpěvem (větší žačky), cvičení na koni na šif a na koze a skok vysoký (čekanci). Tužení se malých Sokolek a Sokolů vyloudilo mnohou slzu radosti z oka matek a otců, kteří přišli pokochati se pohledem na jejich tužící se miláčky. Kéz by byli nám nápomocni udržeti je na vždy v řadách sokolských. Neboť nenpře žádný, že i na rodičích záleží mnoho, by jejich dítky neodcizily se Sokolstvu i národu v pozdějších letech. Nejpodivnějším však při celém veřejném tomto cvičení bylo, a to pozoruje každý, kdo jen trochu o věc se zajímá, ten malý počet dítek Sokolů. Však pozorujeme to již dávno, žactva máme hodně, ale jsou to převážnou většinou dítky, jichž otec k nám nepatří a ti uznávají, že dítku jejich tělocvik prospívá, a Sokolové to neuznávají — proč? To vědí bozi, snad proto, že jsou Sokolové.

Ku konci června súčasní se naši borci závodů německých turnerů v Brooklyně. Připravují se na ně a doufám, že ze závodů těchto vyjdou čestně, aspoň tak, jako přišli ze závodů Grace Athletic Clubu, kde obdržel Sokol A. Jahoda první cenu na hrazdě a Sokol A. Hejda cenu třetí, taktéž na hrazdě. Z toho vidno, že se Tondové umí držet statečně.

Závody družstev se budou odbyvati některou nedělí v některém z příštích měsíců v Sokolovně a ne jak původně usneseno bylo na pikniku 30. května, kde snad závodit budou pouze čekanci. A tak jsme nyní samé závody, — nu, jen závodme, vždyť náš celý život není nic než závodění.

Výroční piknik jednoty pořádán bude na Decoration day, dne 30. května ve čtvrtek, s průvodem, jehož se súčasní žactvo a bezpochyby i bratři Slovači. A tu bych bratrům kladl na srdce, by se průvodu súčasní všichni, tak aby průvod náš byl pěkný a mohutný. Cestu na ryby a na raky mohou někteří bratři pro jednou odložit. Výlet s průvodem se pořádá jen jednou za rok a na ryby mají dost času jindy. Sokolové, kteří se průvodu súčasní v kroji, neplatí vstupného. Výlet se odbyvá v Astoria Schützen Parku, nejrozsáhlejší to místo v okolí.

Dramatický sbor měl šťastnou sezónu, neboť odvedl ve prospěch Sokolovny přes osm set dolarů, a tu doufám, že v poslední schůzi zvolený výkonný výbor se bude na příště také tak činit, aby odvedl také tolik anebo i více, k čemuž volám srdečně na zdar!

O mém lednovém dopisu se ve schůzi 14. ledna rozpředla pěkná debata. Bratři cvičitelové podali pádné důvody proti a já pro, řekli jsme si hezky do očí, co jsme měli na srdci a jsme zase dobří přátelé — tak aspoň doufám. Já jsem si však z té debaty odnesl náhubek a to mne rmoutí, — vlastně neodnesl, ale měl mi být dán, tak aspoň navrhoval jeden náramně svobody milovný Sokol, který by chtěl, aby dopisovatel psal, co se jemu (navrhovateli náhubku) líbí. Tak prý si dovoluji kritizovat divadla a nerozumím jim — můj ty božinku, jako bych se byl kdy honosil svým rozumem, aneb svoji hloupost na odív stavěl, a já zatím jenom psal, že se nemají dávat kusy, při kterých se obecenstvo nudí a zívá, jako byl ku př. "Ravuggiolo, loupežník z Apenin", anebo že se nemají hrát kusy, které psány jsou pro herce prvního řádu a ne pro ochotníky. Ostatně umění našich ochotníků bych kritizovati nemohl, poněvadž jsou to ochotníci a pracují z lásky k věci a k účeli, pro který hrajou a k ochotníkům musí býti shovívavý povolnější kritik nežli jsem já — hlupák. Že prý si dovoluji kritizovat cvičitele zpěvu a opery a zase prý tomu nerozumím — zde jsem skutečně v koncích s rozumem, já prý kritizuji cvičitele zpěvu, snad navrhoval chtěl říci "jeho činnost", ale ne "jeho umění", a tu činnost měl právo kritizovat každý člen jednoty, poněvadž jednota jej platí a tudíž i dopisovatel, a že pak-li jsem totiž kdy tu činnost cvičitele kritizoval, měl jsem pravdu a dokázal v té samé schůzi-předseda p. odboru, když žádal nastupujícího starostu, by oznámil a požádal ty členy, kteří z jakýchkoli (?) příčin zpěvu zanechali, by se navrátili a tak dále.

"Kde se nepokračuje, tam se jde zpět", to si pamatujeme. Může-li kterýkoli člen podobně věci kritizovat u báru, proč bych to i já v časopise nemohl přetřást a na vady poukázat. A konečně, že prý se musí Sokol obávat vzít Sok. Am. do ruky, není-li v něm napađen. Moje nebožka babička, dejž ji pámbu nebe, říkávala: "čih dobře a právě, neboj se císaře ani krále", proč bych se bál, mám-li

čistě svědomí, tedy se nebojím nikoho, neřku-li kousku potišťeného papíru.

Tak, tak, náhubek dopisovatelů, mně by se však lépe zamlouval kozák s knutou, censor, nebo policajt, jen hezky po rusku. Ačkoli jsem ještě nesložil žádné politické vyznání viry, tož přece denně vyzývám všemohoucího Marka Haunna, aby nám sem do té svobodné republiky nasadil nějakého cara s "obligátní" knutou, — no, co není, může ještě být. Na zdar!

Alois Bohdanecký.

Chůze jako zdravý tělocvik. Prof. Eugene Lamb Richards z university Yale vrátil se nedávno z dvoutýdlní procházky. Jest to jeho zvykem — píše jeden dopisovatel od Philadelphia Press, — že prázdniny své stráví chůzí ve vrchách Massachusetts a Connecticutu. Pán tento jest již 65 let stár, leč přes to v posledních vánočních prázdninách vydal se pěšky na cesty, přičemž urazil v nejhorších cestách průměrně 20 mil cesty denně. On sám jest přesvědčen, že chůze jest nejzdravějším tělocvikem pro muže jeho stáří. Prof. Richards gradnoval v universitě Yale a tam též co mladík znám byl jako vynikající atlet. Než jednou přišel při cvičení k úrazu, z něhož se již nikdy úplně nevyhojil a od těch časů datuje se jeho záliba v chůzi, již nahraditi si snažil cvičení tělesné, což provádí pravidelně již po celých 40 let, v kterémž čase prošel již nejen Ameriku, ale i celou Evropu. V celém tom čase neměly u něho ani jedny prázdniny, by každý den nebyl na cestách. Tato vytrvalá a dlouhá chůze působí na něho velmi dobře, tak že dnes vyhlíží mnohem mladší než skutečně tomu jest. Vytrvalou chůzí svou též se značně otužil a v chůzi docílil i zajímavých výsledků. Tak ku příkladu se praví, že při poslední jeho výpravě v jediném dnu došel z North Adams, Mass., do Norfolk, Conn., vykonav tak největší rekord v chůzi provedený mezi těmito dvěma místy.

K o p a n á m í č e. Z Londýna se oznamuje, že při posledním zápasu v kopané míče, odbyvaného 20. dubna t. r. sjelo se takové množství diváků, že počet všech, kdož ku hře té přihlíželi, dostoupil počtu celých 100.000. Toto zvlášť ohromné účastenství dlužno přičísti též tomu, že za dvacet let poprvé v rozhodující hře podítu bral klub londýnský. Tvrdí se, že as 60 zvláštních vlaků přivezlo návštěvníky z venkova a to hlavně z okolí Sheffield, odkudž as 60.000 osob jelo na zápas ten se podívati. Mnoho tisíc osob cestovalo celou noc beze spánku a odpočinku pouze proto, by pokochati se mohli pohledem na ušlechtilý sport zvaný "foot-ball". Zápas proveden mezi četami Sheffield W. a Tottenham Hotspurs. Zápas samotný zůstal nerozhodnut, neb obě čety získaly po dvou bodech. — Kdyby mohli jsme věřiti zprávě této v celém jejím obsahu, pak museli bychom doznati, že zápas pouhých dvou čet vyvolá v Anglii větší zájem, než u nás závody celých tělocvičných sdružení. Než ať tomu již jakkoliv, jisto jest, že ku hře této sešlo se ohromné množství diváků, což dokazuje, že obyvatelstvo Anglie potpří si na sport, při němž obyčejně praskne pár žeber, to jest, na něco rozčilujícího. Nu, proti gustu žádný dišputát.

Jahnův tělocvičný klub v Chicagu. Učitelé tělocviku v Chicagu utvořili již před delším časem spolek, o němž dočítáme se následujícími zprávami: Spolek tento odbyvá každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci schůze. Dr. Henry Hartung dokončil již své anatomické přednášky, při nichž k vůli lepšímu objasnění a pochopení užito při přednáškách těch těla, k účeli tomu zvlášť objednaného. Schůze spolku toho jsou zajímavé. V poslední schůzi pořad byl následující:

1. Ozdobné kroky (valčíkový takt) — F. Gerlich;
2. Základy šermu — H. Suder;
3. Nové hry, — sloučení házené do koše s hry kapitán, — C. Cobelli.
4. Jednací schůze (Business meeting).

Pro schůzi následující určen stejný pořad, k němuž přiřaděna přednáška Dra. Hartunga. — Bylo by záhodno, by i naši cvičitelé povšimli si tohoto a možno-li, o čemž pochybnosti nestává, následovali příkladu tohoto. U nás ve schůzích župních neb sborů cvičitelských zabíjí se obyčejně čas tvořením formalit a podobných maličkostí, hlavní účel zůstává však nepovšimnut.

## Příjem a vydání N. J. S. za měsíc duben 1901.

### Příjem:

Duben 1.	TJS Bohemia za I. 1901 .....	7.80
	„ Fügner „ .....	12.80
	Úroky z bondů „ .....	3.—
„ 3.	TJS Islip „ .....	2.90
	Sok. Jed. Blesk „ .....	34.90
„ 4.	TJS Budivoj, „ .....	14.50
„ 6.	„ Plattsmouth, za I. 1901 .....	8.—
	10c. poplatek na sjezd za r. 1900 .....	4.30
„ 4.	„ Budivoj za povely od Mendika .....	.05
„ 9.	Od br. F. Novotného za povely od Mendika .....	.35
„ 11.	TJS Chicago v Chic. na I. '901 .....	26.20
	„ „ 10c. poplatek na sjezd za '900 .....	13.60
	„ „ doplatek za člena z min. čtvrtl. .....	.70
	„ So. Omaha (nezaslala zprávu) .....	8.—
	„ Cedar Rapids Sok. v Ia. na I. '901 .....	35.80
	„ Black Wolf, Kans., za I. '901 .....	3.20
„ 15.	„ Karel Jonáš, Abie, Neb., za I. '901 .....	5.20
„ 17.	Plz. Sokol v Chic., za IV. '900 a na I. '901 .....	59.30
	TJS v Crete, Neb., za I. '901 .....	16.90
„ 18.	„ v Clarkson, Neb. za I. '901 .....	2.85
„ 20.	„ Schuyler, Neb. za I. '901 .....	30.10
	„ „ 10c. popl. na sjezd za '900 .....	7.20
„ 24.	„ Žižka v Bruno, Neb. za I. '901 .....	2.80
„ 27.	„ St. Louis, Mo. za I. '901 .....	32.90
„ 29.	Č. A. Sokol v Manitowoc, Wis. za I. '901 .....	6.80
„ 20.	Sokol Cleveland v Clev., O., za I. '901 .....	16.80
	„ „ 10c. popl. na sjezd za '901 .....	7.90
	Na ohlášku do Sok. Am. ....	1.50

\$366.35

Hotovost z min. měsíce .....

Úhrnem ..... \$1,402.78

### Vydání:

Duben 1.	Panu K. Brodilovi za 4 sok. pásy pro vít. z kursu .....	8.00
„ 8.	Br. J. Kopeckému za vypr. diplomu pro TJS v Glen Carbon, Ill. ....	.50
	Za vydržování těl. školy TJS Fügner v L. I. za rok '900 .....	10.00
15.	Pořadatel S. A. za duben 1901 .....	20.00
„	Za 3200 výt. S. A. pro únor 1901, poštovné i s výpravou .....	87.90
	Za 300 pošt. lístků s tiskem pro jed. ....	3.75
	Služné taj. v. v. za I. '901, M. Grabensteinovi .....	8.75
	„ pokl. v. v. za I. '901 Fr. Lierovi .....	5.00
	„ jedn. „ „ J. Černýmu .....	37.50
	Poštovné jednateli od 2. led. do 30. dub. '901 .....	5.39

Úhrnem ..... \$186.79

Příjem ..... \$1402.78

Vydání ..... 186.79

Hotovost \$1215.99 a sice fond propř. běh evič.	42.85
Fond pro příští sjezd v Milwaukee .....	327.70
U. S. bondy v kupní ceně .....	339.00
Hotovost skutečná .....	506.44

\$1215.99

Bratři! Již nesčíslněkrát jsem žádal br. taj., by v čas zaslaly čtvrtletní zprávy, ale mé namáhání jest marné, bych jednou docílil toho, po čem toužím, by čtvrtletní zprávy v čas zasílány byly. Doufám, že si toho nyní br. tajemníci povšimnou a zprávy v čas zasílají budou.

Následující jednoty nezaslaly zprávy za I. 1901: TJS Brooklyn, Sok. Čech, Čes. Záb. Sokol, TJS Newark, Sok. Jed. Philadelphia, TJS Schenectady, TJS Čechie, TJS Tábor, TJS Glen Carbon, TJS Linwood, TJS Milligan, TJS Omaha a South Omaha.

Žádám ony jednoty, by zaslaly I. čtvrtl. zprávy. Na zdar!

Jan Černý, jednatel.

## Finanční zpráva výk. výb. N. J. S. od 1. ún. 1900, do 30. dubna 1901.

### Příjem:

Od sborů za vstupné a příspěvky .....	\$589.85
Úroky z bondů .....	3.—
Výevik a vzd. ve sborech .....	4.06
Sokol Americký .....	9.55
Fond pro příští sjezd v Milwaukee .....	93.40
	\$699.86
Hotovost z min. roku .....	982.34
	Úhrnem ..... \$1682.20

### Vydání:

Sokol Americký .....	321.60
Poštovné, dovozná a pod. ....	13.14
Různé vydání .....	1.29
Denní tělocvičné školy .....	65.—
Výevik a vzdělání ve sborech .....	.93
Cvičitelství běh v Chicagu .....	8.—
Sjezdy, závody a slavnosti .....	5.—
Služné taj., pokl. a jed. výk. výb. ....	51.25
	\$466.21

Příjem ..... \$1682.20

Vydání ..... 466.21

Hotovost .. \$1,215.99

Jan Černý, jednatel.

\* Příznivý úsudek o pěstování tělocviku americkými studenty čteme v Den. Nov. Piše: Mezi podobiznami ročníku 1901 (nejvyššího) Adalbertovy koleje nalezli jsme také jednoho slovanského studenta Ed. Adolfa Wankovského jménem. Je Polák nebo Čech? Také nalezá se mezi studenty témi jméno Claude Wilber Shimmom (česky Šimon). Osvícený, o bystrosti ducha a síle povahy svědčící výraz tváří těch jest pozoruhodný. Na českých a německých školách se s takovou oduševnělou podobou studující mládeže nesetkáme. Celé vzezření těch jiných vypráví o úsilovné duševní činnosti a vědecké snaze. A pak ta junácká křepkost, jež z těch mladých tváří zírá! To jsou budoucí vzdělanci, učitelé, duchovní, vůdci národa. Ostatně, jaký vrchní učitel, takoví žáci. A rektor Thwing nepoživá darmo národní pověsti jako jeden z nejosvědčenějších a nejpokročilejších vychovatelů. Ovšem že jest také tělocvik a různý atletický sport, jenž americké studenty tak záhy v muže vyvíjí. Studenty pražské degeneruje povalování po kavárnách a hospodách — zálety, někdy škaredé a honba po romantických dobrodružstvích a — hmotná bída, která ohybá nejen páteř, ale i přirozeně silné povahy podlamuje.

### Členové noví a vyloučení.

— Do TJS New York přijmuti 25. února: Chochoł Tom., Buel Petr a s přest. listinou Ant. Veselý. — Dne 25. března přijmuti: Karel Raichert, Rudolf Šmejkal, Aug. Vylkoč, Jan Hlaváček, Alois Kostelák, Karel Šimáček a Martin Pulec. — 29. dubna přijmuti: Jaroslav Šifínek, Ant. Linek, Jan Panský, Fr. Kostka, František Schleier. — Ku přijmuti 27. května: Emanuel Sušer a Alois Zikmund. Vzdal se členství nevyrovnán Alois Ontl. Vyloučení pro neplacení Jos. Sýkora a Jos. Hnilička. Zemřel 4. května Alois Šmíd. Al. Bohdanecký, účetní.

— Do TJS St. Louis za duben přijati: Chaloupský Ant. ml., Holoubek Jos., Prchal Ant. a Černý Jan. Odstoupil Bronk Ad. Na zdar! Fr. Široký, taj.

— Do jednoty Bohemia byl přijat Václav Černý.

— Do TJS Svornost v Morrisanií přijati F. Čuchna, M. Chrastil, V. Křenek, V. Bičák, G. Vobořil, R. Vondrák, F. Joachims-thaler, R. Zeman, J. Korběl, A. Peřina a F. Koube.

— Do Sokola Cleveland přijat Josef Mulač. Odstoupil Antonín Zeman. Suspendován na neurčito Rudolf Kutil.

Vác. Tittl, starosta. Frank Skala, jednatel.

— Do Čes. Am. Sokola v Manitowoc přijati Dr. Jos. Kapitán, Jos. Kučera a Fr. Šiška. Odstoupl Jos. Heyduk.  
Na zdar! Aug. Kropáček, taj.

— Do Šokolské Jednoty Blesk v Baltimore přijati Karel Matoušek, Frant. Čermák a Josef Pražák.  
Na zdar! Sylvestr Stiegler, jednatel.

— Z TJS ve Schuyler obdržel přestupní listinu Otto Svoboda.  
Na zdar! Jos. Pěchota ml., účetní.

— Do Jednoty Tyrš Cedar Rapids Sokol přijati Vác. Hruška, Adolf Průcha, Jos. Buňata, Vác. Vorlický, Erh. Pirkel, Vác. Král, Jiří Žváček, Jan Frána, Fr. Lnenička, Ed. Zeman, Vojt. Bisek, Alex Landmichl, Ludvík Viša a Jos. Binka.

## NA PRODEJ!

Máme na prodej za velmi levnou cenu úplný "set" sokolského náčiní, totiž hrazdu, bradla, koně, činky, tyč na skok a žinčuky.  
Sokol "Jiří z Poděbrad".  
Adresujte: J. D. WOLF, výb. maj.  
Clarkson, Colfax Co., Neb.

**Zasílejte** ve prospěch německým ohrožených jednot sokolských v Čechách upotřebené známky poštovní, korrespondenční listky s pohledy měst a podobné poštovní tiskopisy redakci tohoto listu, jež je do Čech zašle.  
Dr. K. Štulík, 525 So. Lincoln St., Chicago, Ill.

## 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.  
Fr. Hroch, starosta, 457 Rodney St., Brooklyn, N. Y.; J. Pavlík náměstek, 404 vých. 71. ul.; Jan Černý jednatel, 437 E. 71st St.  
Max Grabenstein tajemník, 716 E. 161st St.; F. Lier, pokl., 410 E. 71st St.; výbor tělocvičný: Ferd. Martyny, F. Bartuněk a A. Jahoda; výbor účetní: Vác. Hampl, St. Kostka a V. Zvonik.  
Náčelník J. Štíbr 84 McBride st., Cleveland, O., podnác. Ferd. Engelthaler, Cedar Rapids, Ia., a Ant. Haller, Chicago, Ill.

### Župa Východní, sídlo v New Yorku.

Ústř. výb.: st. Vác. Hampl, náměstek Al. Bláha, jed. J. A. Kne-dlhans 420—424 E. 71st St., N. Y., pokl. K. Řehoř, náč. Fr. Bartuněk 318 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) jedn. Fr. Huml.

T. J. SOKOL Brooklyn, N. Y., (2. pondělí), taj. Fr. Hroch 457 Rodney st.

SOKOL CLEVELAND, (3. neděli v Sokolovně, roh Central ave. a Plymouth st.), taj. Frank Skala, 16 Beckman St.

SOKOL ČECH, Cleveland, O.; (2. neděli v Sokolovně, čís. 6 Wendal ave.), taj. Fr. VonJrášek, 111 Petrie st.

SOKOL ČESKO ZABAVNÍ, Clev. O., (schůze 3. neděli v Sokolské síni) Frank Cais, 562 Dennison Ave.

Těl. a Podp. Jed. BUDIVOJ, Detroit, Mich., (1. pondělí v Sokolovně, roh Erskine a St. Antoine sts.) tajemník Jos. Janeček 698 Antoine st.

T. J. S. PODLIPNÝ, Detroit, Mich.; (druhý pátek v Sokolovně, roh Tillman a Ash ul.), taj. P. Maršík, 499 Clark Ave, účetní Jos. Vimer 176 Rollins st.

T. J. SOKOL, East Islip, L. I., N. Y., (2. sobotu v Sokolovně), taj. Jan Kroupa, Box 211.

T. J. S. FUEGNER, L. I. City, N. Y., (2. sobotu u Wokala, 1 Skillman ave.) taj., M. Beneš, 488 Boulevard, Rawenswood, L. I.

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

S. J. ŠVORNOST, Morrisania N. Y., (1. 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.) taj. V. Morávek, S. W. Corner Front & Master Sts.

T. J. SOKOL Schenectady, N. Y., schůze 1. a 3. pondělí v místn. A. Řihy, Bohemia House, Ellis st., M. Pl. — Taj. Aug. Sokol, P. O. B. 466.

T. J. SOKOL Westfield, Mass.; (1. a 3. středu v Sokolovně, 118 & 120 Meadow st.), jed. Fr. Náhlovský, 8 Fowler st.

### Župa Střední, sídlo v Chicagu, Ill.

Úřadníci župní: Náčelník Antonín Haller, 818 So. Ashland Ave., podnáčelníci Jos. Pokorný a Fr. Holub; taj. Jos. Šlauf 1528 S 41st Ave.; pokl. Václ. Vonásek.

PLZ. SOK. Chic.; (2. a 4. čtvrtek), taj. Vil. Kroužilka, 722 W 12th Boulevard.

SOKOL CHICAGO, Chic., (1. a 3. středu v Sokolovně, 1118 Kedzie ave.), taj. Štěpán A. Šus, 1286 So. Turner 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. TĀBOR, Chicago, Ill., (1. a 3. čtvrtek u T. Andrie 1333--35 So. 40th Court), taj. V. Bartoň, 1411 So. 42 Ave.

ČES. AM. SOKOL Manitowoc, Wis.; (2. středu v síni Slovanské Lípy), Aug. Kropáček taj., 401 N. 8th St.

T. J. SOKOL St. Louis, Mo.; (2. a 4. pondělí v Sokolovně, roh 9. ul. a Allen Ave.), taj. Fr. Široký, 4705 Nebraska Ave.

T. JED. SOKOL v Glen Carbon, Madison Co., Ill. — Tajemník Martin Korbek, Glen Carbon, Ills.

### Župa Západní, sídlo v Omaze, Neb.

Ústř. výb.: Starosta Fr. Jelen 1911 So. 15th St., taj. J. R. Fiala, 1718 So. 8th St., pokl. Jan Mathauser. Další členové výboru Jos. Vonásek a Oldř. Jelen. — Schůze každý druhý pátek v Sokolovně.

T. J. S. KAREL JONAŠ, Abie, Neb., (1. neděli) Fr. Marušák, taj.

TJS. HVĚZDA ZAPADU, Black Wolf, Kansas, (1. neděli), taj. Jos. Jiříček.

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

TYRŠ C. R. SOK., Cedar Rapids, Ia.; (1. neděli v Sokolovně, 7th ave., bet. 2nd & 3rd st.), taj. V. M. Hlávka, 308—11th 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. 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. K. Špalek 1227 So. 15th St.

T. J. S. Plattsmouth, Neb., (2. pondělí) taj. Jos. J. Nejedlý.

T. J. SOKOL, Prague, Neb., (2. pond.) Tom. Vlasák, zap.

T. J. SOKOL, Schuyler, Neb., (3. pondělí), taj. V. Sudík.

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

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

„Sokol Americký“, časopis Sokolstva čes.-ameríc. 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 tělo-  
cviku ..... \$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  
hry mládeže ..... .45
6. Kožíšek Fr.: Cvičební večery na  
hrazdě ..... .12
7. „ 100 příkladů cvičení  
prostných ..... .18
8. Hron Karel: O cvičební soustavě ..... .20
9. Mendik Jan: Povelky ku podrob-  
nému procvičení poř. cvičení ..... .05
10. Scheiner, Jos. E. Dr.: Úvahy a  
řeči Dra. Tyrše.  
— Povšechné úvahy o věci Sokol-  
ské, 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 míčem pro  
veselou mládež ..... .15
16. Horálek Fr.: Pěrem Sokolím, se-  
šit 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 živo-  
ta 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. školské-  
ho ..... .32
24. Vaniček Kar.: Sokolské epistoly  
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 zdravotvė-  
da ..... .50

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

JAN ČERNÝ,

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

# “SOKOL”

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

Předplatné na rok do Ameriky obnaší \$1.10.

Adressa: “Sokol”, Praha,  
Václavské náměstí číslo 70.

## Všichni Sokolové

měli by znáti:

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

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

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

## Našim cvičitelům!

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

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

## Naše evangelium!

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

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

JAN ČEPEK  
pozemkový, na oheň a

→\* Život \*←

pojišťující jednatel.

ÚŘADOVNÝ:

318 E. 73. ul., New York,  
a 367 Woolsey Ave., L. I. C.

# LÉKEM



pro chorobné a slabé  
a blahodárným ná-  
pojem pro zdravé  
JSOU .....

pravá

přírodní

vína

z našich

Naše vinné  
**BRANDY**

v Sonoma

vlastních

jsou výborným  
domácím  
lékem.

County,

víně

Žádejte naše  
zboží od Vašich  
obchodníků a  
nemají-li je na  
skladě, pište  
nám o ceník a  
další  
podrobnosti.

California.

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

## FR. KUBOVETZ

chová na skladě

nejlepší obuv

pro pány, dámy a  
dítka.  
M. výtečné  
uniové  
Douglas boty.

1409

Ave. A,  
roh 75 ul

New York.



## Kde najdem to pravé?

V PLZENSKÉ PIVNICI

v čísle 1616 Broadway,

CLEVELAND, O.,

jest pravé z měšťanského pivovaru z Plzně  
a výborný ležák z Plzeňského pivovaru  
v Clevelandu, jakož i všechno obder-  
stvení a doutníky nejlepší jakosti. —  
— Elektrické osvětlení a větrník pro  
ochlazení. V přízeň se poroučí

F. J. Truneček.

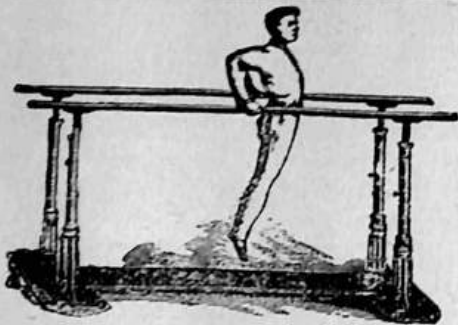
Oznamujte v Sok. Am.

Bližší sdělí F. Lier,

410 E. 71. ul.,

New York.

# Chicagský oznamovatel.



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

(Cenníky s vyobrazením náčiní zasílám na požádání zdarma.)

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

Má hojně zásobený sklad

**VÝBORNÉ OBUVI**  
pro pány i dámy.

Cvičební střížky 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".

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

**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.

**Dr. Karel Štulík**  
**LÉKAŘ**  
**RANHOJIČ,**  
825 SO. LINCOLN ST.

Může být zavolán z kterékoliv 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.

**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. Výbo-  
ru N. J. S

Oznamujte v Sokole Americkém.

Bližší sdělí F. Lier, 410 E. 71 St.,  
New York.

**JOHN J. DVORÁK & 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