

SOKOL AMERICKÝ

ENTERED AS SECOND-CLASS MATTER JAN. 14TH, 1904, AT THE POST-OFFICE AT CHICAGO, ILL.

ROČNÍK XXXIV.

CHICAGO, ILL., 15. ČERVNA 1912.

ČÍSLO 6.

JOS. J. HÁJEK:

DO MATČINA OBJETÍ . . .

BYŤ Titanic na led narazil
uprostřed klidného moře
a z kolossu trosky zůstaly
jak z nadějí zbylo hoře —

na Amsterdam všechno o překot
se s pevnou důvěrou tlačí —
kdo Sokolem ten se neleká —
jim chrabrost' se v tváři zračí.

K své matičce jedou milené
a touhou se jenom chvějí
vždyť ona jim věrna zůstala
a oni jsou dosud její.

Měl slibů dost její nápadník
— však bude jim vyprávěti —
jen o domov chtěl ji ošidit,
o domov připravit děti.

A sama raději kráčela
přes trnité všechny cesty;
ted' uznání se jí dostává
od dětí i od nevěsty.

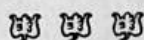
Co řekla mu? "Jdi, hochu, jdi!
Vím, nemá už chudák stání,
a vyříd' jí moje upřímné,
srdečné zdaru přání."

"Je na statky chudá, chudičká,
však s pochodní šla vždy v čele,
každou tu vrásku jí zulíbej,
by dál šla ku předu směle."

"A na sletu až tam ukážeš
zdatnost a sílu svoji,
v zápol Tě bude provázet
planoucí láska dvojí."

"A dá-li Ti ze své pochodně
kus plamínku do tmy naší,
my nevěsty příklad si vezmeme
z té dobré matičky Vaší."

"A marně odpůrci svobodě
u Vás i zde hroby kopou,
neb i naše děti půjdou zas
světlou českých otců stopou..."



REDAKČNÍ ÚVAHY.

Jednota, s jejímiž borci shledávali jsme se ještě do nedávna na zápolišti sokolském, jednota, jež činností svou vždy se snažila a činovníci její pracovali, T. J. S. Plattsouth, Neb., jevila v době poslední chabost. A tak na oslavu jejího dvacetiletí pořádalo se divadlo, nežli veřejné, jakž bychom si spíše přáli. Však nieméně těšíme se tomu, že zdařilo se a že zakladatelé: A. Kaňka st., Emil Pták, W. Holly, Jan Svoboda st., Jan Svoboda ml., Ondřej Matouš a Václav Řeбал stali se svědky nového rozproutení a kroku včasného na oživení činnosti. Těšíme se, že bude se cvičiti záhy opět pravidelně a že pod záštitou Župy Západní najde se cesta, aby Plattsouth opět byla mezi těmi, kdož vzory jsou.

Klerikálové usilují všemožně o to, aby památka mistra Jana z Husince byla před světem co nejvíce zhanobena a připravují se již dnes k tomu, aby u příležitosti pětistileté památky jeho a sjezdu Volné Myšlenky v Praze roku 1915 co možná nejvíce vydali tištěnin, jež by hnutí svobodomyšlných aspoň trochu pošramotily. Ale marné lásky českých klerikálů a poddaných Říma snažení. Lid poznal záhy jejich pletichy, zná jejich činnost v minulosti a v přítomnosti odpoví jim všude, kde se jen dá, uctě-

ním památky Husovy a to tak, aby kult ten došel náležitě prohloubení a pochopení, tak že sama eizina bude žasnouti nad pokrokem a probuditostí těch, již ještě do nedávna sami vkládali si jho "černých pánů" na krk. A jestli tak bude v Čechách, oč teprve jest naší povinností, abychom v zemi této, nové naší vlasti svobodné a republikánského zřízení, pověděli eizině, čím byl náš Hus a čím jsou ti, kdož dnes jej hanobí, aby jen neztratili na životnosti své i dodali větší vážnosti svým příkazům a zákazům náboženským tvrzením, že jsou to věci zjevené a od boha. Tento blud se však hrozně mstí; rodí konservatism a udržuje přežitky, které věda a zdravý rozum poráží. A tak i zdravý rozum porazí vše, co snaží se kněžstvo o Husovi nalhati, jen aby potlačilo jeho pravdy. Proto nezapomeňtež šestého července a kde nelze jinak, čtením spisů jeho uctětež památku.

Podporovati snahy jednot sokolských jest povinností každého Čecha; nepodceňujeme nikterak práci jiných sdružení — ale neostýcháme se říci, že práce naše jest všech nejdůležitější. Pěstovati zpěv a hudbu, jest krásné — pěstovati divadlo, jest chvályhodno, ale sdružení, které obralo si za účel tělesné

i mravní odchování českého lidu, mělo by v přízni lidu našeho zapsáno býti na místě nejpřednější. Česká veřejnost nekoná svoji povinnost, když jednoty sokolské ponechává sobě samým, když nepodporuje je štědrou rukou při veškerém jejich počínání. Vydržování tělocvičen, opatrování drahého náradí, vydržování schopného cvičitele — to vše spojeno jest s obrovským vydáním a není spravedlivé, nechati jednoty samotny břímě to nésti a při tom ještě naléhati, aby i na jiném poli jednoty sokolské činnost rozvinuly — hmotné oběti přinášely. Bohatí Američané přispívají miliony na stavby a vydržování tělocvičných ústavů — bohatí jednotlivci, znajíce důležitost výchovy tělesné, na svůj náklad zřizují nádherné tělocvičny pro vysoká učiliště. Kdyby naši čeští boháčci na zvelebení, zdokonalení a povznesení tělesné výchovy mezi námi časem nějakým příspěvkem si vzpomněli, učinili by pro záchranu českého dorostu více, nežli vykoná se všemi přednáškami, nežli všemi úvahami, v nichž se nad ztrátou českého dorostu bezmocně naříká. Dejme české mládeži to, co jí nabízí, čím ji vábí cizina a učiníme značný krok ku předu v zachovávání českého kmene před úplným zánikem.

Podobá se, že lid přece jen začíná věnovati trochu více pozornosti tomu, co týká se jej nejvíce — totiž zdraví svému. Nyní již přednáška zdravotní není rozhodně vzácností v tom či onom spolku, jako poučení o tuberkulose a jiné nákaze a p. Také mnohé časopisy přinášejí občas statě zdravotně a co nejzajímavějšího, že začasté shledáte se i s pojednáním o prospěchu soustavného tělocviku, zejména mládeže. A tak se může stát, že se jednou přece vrátíme k těm dávným a znamenitým předpisům výchovy mládeže, jakž měli druhy Řekové. Oni dělili čas věnovaný dětem na tři doby denní; prvá byla věnována vzdělání, druhá cvičení — hry a zápol v to čítaje — a pak hudbě. A to mělo za následek, že dali světu muže a ženy tělesně i v myslu utužené, jakých sotva ještě dnes máme.

Jest přímo nepochopitelné, že poctivý, nanejvýš schopný a dobrý služebník lidu svého, dobrý úředník v dotyčném odboru vládním, Dr. Wiley, musel se poděkovati a to z toho důvodu, že práci jeho nanejvýš prospěšné a k ozdravení lidu amerického sloužící, kladly se v cestu různé překážky. Dr. Wiley vykonal v provádění zákona o čistých potravinách a v boji svém proti všelikým šarlatánům a vyrabitelům všelčiv velmi mnoho! Pak spikly se proti němu různé živly — a ký div, když na výdělků jim ubývalo — i docílily, že president Taft i tajemník onoho odboru vládního, Wilson, nechali odejti ze sluhů vládních právě toho nejlepšího. Dovedli člověk čísti mezi řádky, pozná, že úplatnost a jiné nepěkné vlivy hrály tu hlavní úlohu a tu bude jen na presidentovi, aby dotyčný odbor vládní, zemědělský, závčas vyčistil a zbavil lidiček, jimž záleží na všem, jen nikoli na blahu obecnosti a lidu, jemuž složití mají. Pokud se týče vlastního tažení proti všelikým mastičkářům a vyrabitelům břechek

patentních, jest konečně snad i takto lépe, protože Dr. Wiley jako neúnavný pracovník a odborník na slovo vzatý, hned tak neustane a půjde svou cestou dále, nemaje ruce v postupu svém nikterak svázané všelikými ohledy a zájmy politikářů a p.

Bratři a sestry, jestli opravdu jste lidmi pokrokovými, jestli zásady našeho sdružení nejsou pro vás jen tak mrtvou literou, měli byste se v počtu co nejhojnějším přihlašovati za členy Česko-Amerického Spolku pro pohřbívání mrtvých spalováním, jakž nalezá se v Chicagu, Ill. Spolek nejen že usiluje o to, aby na Česko-Národním Hřbitově v Chicagu zbudováno bylo krematorium, ale stará se i o členy své, kdekoli jinde zesnulé, aby stalo se po přání jejich, třeba nebydli zrovna v Chicagu. Ve správě tohoto spolku českého jsou i mnozí naši vynikající bratři a sestry a k naší radosti jest již dnes těch našich hodně, kteří tento druh pohřbívání, po stránce praktické nejlepší i po stránce zdravotní nejjednodušší, schvalují.

Minule prohlíželi jsme celou tu spoustu protestů, jakž své doby v Chicagu jsme na schůzích přijímali proti vyučování němčině na veřejných školách, odůvodňující požadavek svůj tím, že když nemá jedna národnost míti táž práva, jako ta druhá, jedna část poplatnictva jako část jiná čili vyvolená, že nemusí mít ani Němci. Co bylo tehdy psaní, co rozruchu a co novinářských pěttek. Zastávali jsme tehdy stanovisko, že vedle němčiny chceme míti na veřejných školách chicagských i naši češtinu. Nepovedlo se, ale slibovalo se nám, že v budoucnu ve školní radě se již něco vykoná. Sliby, chyby — trvalo leta a dnes vyučování češtině na vyšších školách chicagských, přihlásil-li se totiž dosti žáků, jest již jisté. Za to ale české oddělení veřejné knihovny a jeho odbočky tehdy prospívaly, z nepatrné zásoby knih obyčejných došlo se až ku pracem českého písemnictví nejskvělejšímu, časopisy nejlepší byly vyloženy v čítárnách a pomalu se pokračovalo a jistě, tak že dnes, cokoliv dobrého se již v tom či onom směru koná, jde se již cestičkami tak trochu ušlapanými a nám jen musí být zadostiučiněním, když se přesvědčujeme, že jako tehdy, tak i tentokráte jest i mnohý činovník sokolský, jenž v práci dobré, prospěšné a na povznesení lidu svého pomáhá.

Starí osadníci čeští pamatují se, jaký předsudek v zemi této proti českému živlu panoval; pamatujeme se, že již pouhé "oh, you Bohemian" — bylo vyslovováno s opovržením jako pohana. Jak předsudek ten vznikl, kdo dal k němu podnět, jak dalece naši krajané i krajaneky sami předsudek ten posilovali, o tom dnes nebudeme se již rozepisovati — to vše náleží minulosti. Chceme jen "české Americe" v těchto dnech slavnostních připomenouti, že bylo to české Sokolstvo, které tu hráz předsudku, dělící nás od živlu amerického, první prolomilo. Šiky českých Sokolů, objevivší se pojednou před ušaslými zraky Američanů; událost, kdy místopresident americký,

Morton, při přehlídce "Kolumbijského průvodu" (1892), stojí na balkóně staré poštovní budovy, zůstával klidným, nehybným a teprv při spatření šiků sokolských uctivě pozvedá svůj klobouk a průvod nadšeně zdraví — památný 12. srpen 1893, kdy tisíce Američanů při spatření českých Sokolů na výstavě zdobili se nadšeně červeno-bílými stuhami, kdy řiditel výstavy, plukovník Davis, tiskl nám vřele ruku se slovy: "Co vy jste dokázali — to nedokázala žádná druhá národnost...", tyto radostné chvíle nevymizí z paměti naší nikdy a připomínáme je české veřejnosti proto, aby nikdy nezapomínala, co české Sokolstvo i za nepříznivých poměrů v zemi této pro české jméno vykonalo — aby česká veřejnost v Americe na ty řady sokolské byla tak hrdou, a chovala je v takové lásce, jako chová celý národ šiky sokolské v Čechách! č.

Jest veliké v tom nebezpečí, pakli státní a místní zdravotní rady jsou liknavé a leccos přehlédnou, co by mohlo býti na úkor zdraví lidu. Proto každá zpráva tisku o nějaké té nepřístojnosti, hnilobě a nečistotě, kde odpadky se nalézají, jen uvítána musí býti se zadostiučiněním, protože upozorňuje se zároveň na nebezpečí nákazy. Potom již úřady zakročit musí, třeba se některému tomu panu domácímu a "budníku" líbilo či ne. Obyčejně domácí, který nejméně dbá čistoty v domě svém, zakročení úřadů zdravotních nejvíce odsuzuje, neohlížeje se nikterak na to, že nákaza po celém okolí se rozšířiti může z všelikých těch odpadků a rozkladných látek jeho nájemníky nahromaděných v uličce a jinde, za i před domem. A vše to při dobré vůli dá se napraviti a nebezpečí nákazy odstraniti zlepšením bytových poměrů, lepší kanalisací, zavedením dobré vody a jiných opatření zdravotních, z nichž čistota bytu i čistota osobní jsou dvě hlavní podmínky v ochraně proti nákaze a chorobám různým.

"Co musíme uznati," pravil minule Joseph Lee, předseda jednoty, jež v zakládání hřišť vidí osvěžení mládeže a utužení, "jest, že hoši — čilí a živí, již dorostou někdy v čilé a živé muže — potřebují trochu toho nebezpečí a překážek! Potřebují asi tolik jako pokrmu a naší povinností jest jen v tom ohledu jim poskytnouti, co třeba. A jak naše civilisace uspokojuje toto chtění našeho hochů? Začasté tělo toho hochů ochabuje, a ještě hůře, když i v mysli poklesá, protože se mu neposkytuje dosti činnosti, které samozřejmě vyžadují síly rozvoje. Abychom mohli mítí více hry, více osvěžení, musíme práci naši tak rozdělit, aby vykonána býti mohla ve lhůtách co nejkratších. Každý jedinec jest určen k jistému povolání a práci v životě a v té má vynikati. Jestli nemá příležitosti, aby vyjádřiti a odůvodniti mohl své snahy, stává se do jisté míry nezdarem; nežije v nejvyšším toho slova smyslu. Veškeré člověčenstvo směřuje k jistým určitým a hlavním cílům a závisí v žití svém a rozvoji právě na tom, že jim slouží. Hoch jest jako sirka bezpečně opatřená. Nemůžete ji rozžehnouti na jakékoli ploše, na ploše čehokoli. Má-li dostati

svému úkolu, musí přijíti ve styk s plochou proň nejlépe se hodící. Jest svědomí a nikoli nezvedenost, jež vede hochy k zápolu. Má své náhledy, jež jsou mu poučením. Jestli se hájí, brání, aby svým náhledům zjednal platnosti, pak to, co nám se zdá nezvedeností, surovostí a neposlušností, jest vlastně odvaha prvního řádu. A záleží na nás, abychom se vyslovili, jakou formu na se vzítí má tato odvaha vůbec. Můžeme si mysleti, že tato odvaha měla by se vytvořiti ve formě mravní odvahy. Však při tom zapomínáme, že zvyky, nápady a sklony tvoří se přirozeně v různém věku života. Jestli jest kuřátko v líhni narozené a slepice tu žádné není v době kritické, návyk ten nikdy se nevyskytuje a nemůže se utvořiti — a později se teprve neutvoří. Období chlapecké jest dobou, kdy zjeviti má fysiickou odvalu. Jestli se tato vlastnost neprobudí, sama nezjeví, pak tomu hochovi bude něco v době pozdější chyběti v tom životě jeho. Pěstuje-li však tuto fysiickou odvalu ve věku statečném, bude v lepším stavu, aby rozvinul později mravní odvalu. Někdy máme za to, že bylo by lépe, kdyby ti naši kluci byli zvedenější a poslušnější, a aby se lépe přispůsobovali vzorům tak zvané civilisace doby přítomné, ale kdyby ti kluci brali na se zvyky předšlého pokolení, pouze jednoho jen, jak bychom se dojistá v nich sklámali. Jednoho jest třeba, to jest abychom vypěstovali v hochu našem více náklonnosti a lásky ku hře, poskytující jim hry, jichž by se mohli účastniti všichni a nikoliv jen několik vyvolených, co zatím druzí sedí na lavicích a sedadlech kol a křičí na své nejlepší a miláčky. Nemoc civilisace jest, že jsme obětovali účel — život — prostředkům. Jest třeba, abychom užívali života, místo abychom stále se připravovali na život. Co jest lékem na tuto nemoc civilisace? Nikoliv ovšem vrácení se k barbarismu, aniž jest to válka, honba a rybaření. Nám třeba jest zavedení řemeslnických škol, učiti toho našeho hochy, co mu může býti užitečným a při tom musíme pozorovati živel soutěže a hry v družstvech ve veškeré jeho práci; nutno, abychom poznali cenu hry a těloeviku jako prostředku vlastního vyjádření se a vlastního utužení i výchovy."

V posledním čísle "Sokola Amer." uveřejňuje br. vrchní pořadatel tři smutné ukázky, "jak pracuje se mezi námi." Jsou to sice staré, známé věci, ale neškodí časem připomenouti je, aby Sokolové nezapomínali, proč již tolik dobrých, nadšených, schopných pracovníků řady naše opustilo — proč vzdali se veškeré činnosti, proč opustili nás zklamání, roztrpčení, s nitrem otráveným a proč dues žádná moc není s to pohnouti je, aby se k práci na poli národním vrátili. Jedna z oněch uveřejněných ukázek, "jak pracuje se mezi námi", jest vyňatek z dopisu synova, který svému otcovi píše jak následuje: "A tohle, tatínku, děje se Tobě po dvacet let. I rodina někdy trpěla, odpust', že podotýkám, ale musíš sám uznati a kdyby maminka byla ještě na živu, sama by mně přisvědčila. Pracoval Jsi pro jiné dosti dlouho, zkusil za to, až hanba povídat, i nemůžeš se mně a

Mařce diviti, že vzdalujeme se společnosti, která měla pro otce za to, co společnosti té věnoval a obětoval, jenom pohanu v novinách a výčitky na schůzích." — Není snad jediného muže, který kdy bral podílu na hnutí veřejném, aby truchlivé zkušenosti jeho nepodaly hojnost látky jeho dětem k podobným úvahám! I to Sokolství naše, které odchováváti má národu ryzí karaktery, dovede pracovníkům svým připravit řadu trpkých chvil — i v práci sokolské jest těm nejupřímnějším mysl otravována tajným hanobením, falší, zbabělým podezříváním — i v Sokolstvu hází se blátem z úkrytu, i zde přepadávání jsou nic netušící z "tmavých uliček" — i v Sokolství upřímná, poetivá práce jest snižována, hanobena a křiklavý humbug, chvástavost, jsou stavěny co vzor obětavé práce sokolské. A kde nestačí ústa — tam vykonávají své dílo někdy soukromé listy, do nichž vložena jest spousta lži a výmyslu, do nichž vloženy jsou i vlastní hříchy pisatelovy a zavěšovány na jméno osoby nemilé. A vy nevíte, jak proti takovému způsobu hanobení se brániti. Čiší na vás chlad, cítíte, že listy hnusné dílo své vykonaly — několika slovy mohli byste na to dílo "tajné skrýše" vrhnouti světlo pravdy, ale nedostává se vám k tomu příležitosti. Jste odsuzováni, aniž byste byli vyslechnuti — a zatím faleš, nízkost, lež, podlost a humbug před zraky vašimi triumfují! A děti vaše? Vidí, co trpíte, co v té veřejné práci zakoušíte — znají vaši upřímnou snahu, vědí, jaké oběti jste za dlouhá leta přinesli a posud přinášíte — a na vlastní oči vidí výsledek — odměnu. Kdyby všechny děti veřejných pracovníků chtěly psát — jakou truchlivou kapitolu tvořily jejich dopisy v dějinách naší národní práce — v dějinách česko-amerického Sokolstva!

č.

Snažte se, kde jen poněkud se dá, působiti na veřejnost, na lid vůbec a naše zvláště, aby i letos přistoupilo se všude ve větších i menších městech k rozumné oslavě čtvrtého července, svátku to naší neodvislosti. Jako Sokolové i Sokolky jsme obecností povinnováni, abychom upozornili zavčas na každé dobré a lidstvu prospěšné hnutí. A takovýto hnutím jest ovšem i "myšlenka baltimorská", kde prvá rozumná oslava slavného čtvrtého dopadla tak znamenitě, že dnes následují již i jiná větší města. Co životů se zachrání, co utrpení zabrání a na kolik škody ohněm a jinak se předejde. Na kolik nevinných dětí uchrání se hrozné nemoci a konečně smrti ztrnutím čelistě a na kolik daleko prospěšnějších věcí vykonati se dá, abychom vzpomněli těch, kdož obětovali statky, krev a životy své na zřízení této republiky.

Po uzavření minulého čísla odbyl se sjezd Dělnicko-Amerického Sokola v New Yorku. Bylo tu mnohé dobré vykonáno, jako zdůraznilo se, že založená Obec Sokolská má zůstat i její orgány nyní, hlavně ovšem onen vedený br. Stuchlíkem, jehož britké a pilné péro již v mnohém prospělo. Bratru tomu dostalo se zadostiučinění i uznání a u vedení listu i na příště ponechána mu volnost na-

prostá. Tak býti má a my jen schvalujeme, protože pořadatel, jestli nechce se snížiti pouze a jedině jen na nějakého toho vykonavatele jiných vůle a názorů, má rozhodně právo k názorům vlastním, zvláště hájí-li tak statečně hnízdo své a svých, jako br. Stuchlík dovede. Na kýžené spojení s dělnickými jednotami nedošlo, ačkoliv přátelské styky navázány jsou s Chicagem i na Východě. Ve prospěch Ústřední Matice Školské v Praze povoleno sjezdem čtyřicet dolarů a ty s jinými sbírkami odevzdány budou delegáty organizace této o šestém sletu v Praze. Delegaci tu tvoří bratři: F. Anýž, A. Koňas, F. Zeman, J. Buran, Jan Tesař a F. Zima. Župní závody v New Yorku ve dnech 1. a 2. září tím se budou vyznamenávati, že do průvodu půjdou evičící ve svém úboru evičebním. Příští sjezd odbývá se za tři leta.



K NÁVŠTĚVĚ PRAHY.

(Článek tento uveřejněn byl v dubnovém čísle "Sok. Amer." a otiskujeme jej opět na mnohostrannou žádost Sokolů i četných účastníků výpravy.)

Vedle potřebných pokynů, dávaných v listě našem borcům, pokládáme za svoji povinnost dáti též několik pokynů těm Sokolům (ano i ne-Sokolům), kteří chystané výpravy do staré vlasti účastní se jen jako hosté. Nebude škoditi, když Sokolové seznámí s pokyny těmi i ostatní účastníky výpravy a při příležitosti připomenou jim, kdyby některému z nich napadlo pokynů těchto nešetřiti.

První snahou nás všech budiž, působiti bratřím Sokolům a Pražanům vůbec co možno nejméně nepříjemnosti. Nečekejme, že nám mohou tolik pozornosti věnovati v dnech sletových, jakoby snad byli s to činiti a rádi by učinili, kdyby jednalo se jen o americkou výpravu. Praha stane se v dnech sletových Mekkou veškerého slovanského Sokolstva — mimo Sokolů budou k břehům Vltavy valiti se proudy cizích hostů — již nyní pronášeny jsou obavy, bude-li Praha s to postarati se o ubytování těch davů a proto: Kdo máš v Praze známé neb příbuzné, hled' se o ubytování postarati sám.

S následujícím obracíme se hlavně na vás, bratři Sokolové: Súčastníte-li se nějaké vyjížd'ky, hromadné návštěvy místa jakéhokoliv — chovejte se vždy, jak se sluší na pravého amerického gentlemana, jehož zásadou jest — neb má vždy býti — "dítky a ženy mají přednost." Jak vyjímal by se statný Sokol, kdyby do vozů neb na místa ve vozech dral se první, nedbaje vedle stojících žen a dětí — jak vyjímal by se Sokol, jenž síly a obratnosti své použije při podobných příležitostech k tomu, aby nejpohodlnější místo pro sebe uchránil — nedbaje ostatních. Zde neplatí zásada: "Já si zaplatil a mám totéž právo!..." Sokol nevyhledává pohodlí, nerve se se slabšími o výhodnější místo, v rytířskosti své milerád ustoupí, i nepříjemnosti a nepohodlí zakouší, může-li zpříjemniti pobyt ve voze ženě, děcku neb osobě starší.

Jedním z nejděpnějších zjevů u některých Čecho-američanů (píšeme na základě spolehlivých

informací) jest chvástavost. Lidem těm jest v Evropě všechno malinké, všechno nepatrné a každou chvíli chlubná jejich ústa pronáší oblíbenou frází: "...To u nás v Americe...!" A při tom mluví o věcech, o nichž sami ani ponětí nemají, spoléhajíce na to, že mezi lidmi, kteří v Americe nebyli, jsou s to udati i ten největší nesmysl. Vystříhejte se toho, bratří, a kde se s takovým chvástalem setkáte, snažte se proud jeho výmluvnosti za každou cenu zastavit.

Druhým praobyčejným zjevem jest často také takový občan, který při každé příležitosti snaží se ukázat, jakou malou cenu pro něho mají peníze. Doby, kdy "hosté" z Ameriky zapalovali si před užaslymi sedláky v hospodě zlatkami doutníky, snad již minuly, ale po dnes ještě vyskytne se mnoho takových lidí, kteří mají za to, že dobývají si vážnosti, že budí závist a obdiv tím, když penězi hazardně házejí na všechny strany — kdežto na místě závisti, obdivu a vážnosti sklídí u rozumných lidí jenom výsměch.

Bylo nám též vyprávěno o takových "kavalírech", kteří myslí, bůhví jak hosty ve veřejné místnosti sedící omráčí, když zvolají "po americku" na sklepníka, aby "všem těm pánům nalil." Tak zvané "častování" jest odporné i v zemi této — v slušných společnostech snaží se zvyk ten vymýtit — jaký dojem působiti musí hovění zvyku tomu tam, kde na něco podobného nejsou zvyklí? Slušný člověk musí pokládati přímo za urážku, když cizinec nabízí se za něho zaplatit sklenici piva! Vystříhejte se takového "kavalírství", Sokolové — a napomeňte, kde můžete, i ne-Sokoly.

Netýrejte milé krajany zbytečným řečením. Mnozí lidé nedají si ujíti jediné příležitosti, aby své okolí mohli zaplavovati nevyčerpatelnými prameny své výmluvnosti. Co mluví — jak mluví — na tom nezáleží — jen když mluví! Jsou v hloubi duše své přesvědčeni, že několik napapouškováných, plačtivých frází postačí, aby uvedli celé Čechy v nadšení, a sobě získali obdiv. — Z pravidla tou láskou k české věci, k české vlasti v Čechách obyčejně plýtvají nejvíce takoví, kterým v Americe je zisk nad veškeré vlastenectví a kteří jako ty známé "mouchy" objeví se na veřejném působišti jen tenkrát, když z úkrytu jejich vyvábí je vzplanutí nějaké slavnostní záře.

A na konec — vy Sokolové i vy Sokolky — mluvejte vždy a všude česky! Není třeba honositi se znalostí angličtiny — více etí dobudete sobě, když, v Americe zrození, v Americe vychovaní, ukážete, že ovládáte jazyk mateřský; chybná čeština bude vám více ku etí sloužit, nežli čistá angličtina!

Bratří a sestry! Jsou to na pohled nepatrné věci — ale budete-li pokynů těchto dbáti a i jiné k jich zachování nabádati, získáte mnoho na vážnosti a zanecháte v Čechách na sebe upomínky nezkalené četnými nepřístojnostmi, kterými jen nevědomí lidé snaží se zdůrazňovat své "američanství".

V posledním čísle přinesli jsme ještě dodatek k shora uveřejněnému článku, který též připojujeme v naději, že na lodi v nedostatku jiné práce So-

kolové si pokyny spíše přečtou a — zapamatují. Dodatek onen zněl:

Jsme žádáni upozorniti ještě na jinou nepřístojnost a činíme tak na základě výpovědi těch, kdož "slyšeli a viděli". Věříme, že dny slavnostní často svádí k výstřednostem, víme, že návštěva cizího města svádí mnohé lidi k tomu, aby popustili úzdu své bujnosti, svým slabostem, nepěkným náklonnostem — že svádí je k tomu, aby si učinili, čemu v Americe říkáme "good time". Víme také, že různí lidé mají různé pojmy o tom, co "good time" znamená. Jedni vidí vřehol požitku, mohou-li bez míry holdovati bohu Bacchusu, jiní opět rádi skládají hold bohyni Venuši — a my víme, že proti těmto zjevům psáti, jest zbytečno plýtvati slovy. Tolik ale práva máme žádati, aby každý náš člen, at' už si po dnech slavnostních udělá "good time" způsobem jakýmkoliv, měl aspoň tolik šetrnosti, tolik úcty k jménu Sokol, aby před svojí vycházkou odložil sokolský kroj! Nehrajeme úlohu mravokárce — neporoučíme nikomu, jak bavit se má a jak bavit se nemá — každý za své jednání jest zodpovědným sobě, svojí sebeúctě — své lidské důstojnosti a ne nám. Ale nejen my, každý upřímný Sokol má právo žádati, aby člen jednoty sokolské, kde odkládá stranou sebeúctu, svojí mužnost, svojí lidskou důstojnost, aby tam také odložil sokolský kroj. Č.

V ČEM MŮŽEME PROSPĚTI VEŘEJNOSTI?

Ríká se o nás Sokolech, že musíme si všimati vedle těla výchovy i mysle výchovy, že veřejné zástoj, veřejné zájmy a zájmy společnosti lidské rovněž musí dojíti našeho povšimnutí, jako vše, co se týká posily a ozdravení člověka, jeho osvětlení a postupu. Nám záležeti musí na všem, co přispívá vedle tělocviku soustavného a pravidelného ku zdraví i ochraně celé společnosti lidské a našich lidí zvláště! Jestli tomu tak, pak dlužno vzpomenout zejména v této letní době věci nanejvýš důležité, předmětu výchovného a ochranného, jistého druhu tělocviku, jemuž žel ještě tak málo věnuje se pozornosti. A protože tak málo, měli bychom aspoň my Sokolové a Sokolky uváděti důležitost plování — tot' předmět, který máme na mysli — v širší známost lidu. Vždyť v mládí skoro každého člověka vyskytuje se někdy chvíle, kdy si ten či onen jedinec přál, aby jen dovedl plavati. A poměrně jen velice málo se děje, aby přání tato došla namnoze splnění, ba jsou i mnozí naši, již plavati nedovedou a nikdo jim také nikdy neukázal jak. Ve větších městech a ve větších jednotách aneb jiných sdruženích tělocvičných mají zařízení plovárny, sprehy a koupelny, ale záznamy dokazují, že sice členstva dosti sprehy a koupelí použilo, však jen málo jich učilo se plavat.

Naučiti se plavati, není jen trpné čili takové, abychom dovedli se udržeti na vodě, jako nemyslíme tím pouhé hrabání, plování po způsobu zvířat, alebrž hlavně způsob plování, při němž přední strana jest obrácena ku hladině vodní, totiž plo-

vání po předu. Máme se naučiti tak, abychom vydrželi nejméně půl hodiny a dovedli bez únavy přeplavati nejméně vzdálenost aspoň půl míle. Však mítí jen místo, kde plavati lze, plovárnu a nezjednati si plavčíka, bylo by asi tak jako jít na vojnu a beze zbraně. V našich jednotách, kde plovárny máme, již někdo se najde z bratří a někdy i sester, aby vyučovali mohli plování mládeže obého pohlaví a dovede-li evičitel aneb evičitelka, tím lépe. Mimo to pilný evičitel a dobrý učitel svého žactva, pořádá-li výlety na venkov, pořádá-li s jednotou svou aneb Sokolkami tábory, vždy měl by toho dbáti, aby ta jeho káňata měla i příležitost nejen ku koupeli, ale i ku rádnému si zaplávání a po případě naučení se plování. Nemíníme tím učení se plování jen pro nějaké ty zápolky, jako děje se v plovárnách Y. M. C. A. a jiných sdruženích na výdělek vypočítaných aneb vypočítaných k tomu, aby jen žádný z jejich dorostu od "víry oteu svých neodpadl". Tam stojí peníze a to hodně peněz za členství, kdežto u nás může evičitel si zařídit kdes na venku u řeky, rybníčku a p. a to zadarmo čili dá se příležitost každému!

A jestli nelze takto pokračovati, tož jsme tu opět Sokolové, již podati můžeme žádosti své ku školním radám těch kterých měst a městeček, aby vedle veřejných lázní a plováren i koupelen ustanovení byli také učitelové, plavčíci, již učili by každého žáka i žačku bez výminky plovati a to na vhodných místech, jakž by městské rady tu či onde zařídily.

Není o tom pochybnosti, že způsob plování po předu jest základem naučení se toho, co začasté každému z nás hoditi se může i přispěje leckdy ku záchraně tonoucích. Jakmile žák jednou se naučí plování po předu, jakmile obeznámil se s nutnými pohyby, vydrží na vodě déle jiných a později tak se utuží, že dovede plovati i na určité vzdálenosti. Mimo to veškeré potřebné pohyby můžeme touto dobou vyučovati žactvo své na suchu, totiž v tělocvičně, jakž své doby naznačili jsme ve článku "Učme se plovati". Potom plavčík již bude mítí s námi snažší práci. Žactvo čtvrté třídy — grade — evikům těmto směle věnovati se může, protože již spíše naučí se ko-ordinaci a také spíše přemůže obavu před vodou.

Ve Philadelphii na veřejných školách, podle současných zpráv, vyučovali plování. V Chicagu i jinde, jako v New Yorku, Baltimore atd. se rovněž činí co možná. Však ve Philadelphii školní rada spolu se správou veřejných hřišť se dohodly i zavědly šest středisk, kde se plování učí soustavně. Na každém tom místě jsou dva plavčíci; pro hochy muž a pro děvčata učitelka. Každý žák dostane lístek a číslo. Jakmile všichni jsou zapsáni, rozdělí se v jednotlivá družstva o čtyřech a učí se vždy půl hodiny dvakrát v týdnu.

Denně vede se záznam učitele, plavčíky, a jestli žák několikrát vynechal a nedostavil se, byl jednoduše ze seznamu škrtnut.

Žactvo vyučovalo se nejprve všem nutným po-

hybům na suchu a když již pohyby ty ku plování po předu si osvojilo, šlo se do vody. Všichni opatření byli váčky gumovými — water wings — i museli pohyby na suchu prováděné opakovati ve vodě. Nejprve dbá se ovšem polohy těla. Táž při tomto způsobu plování jest ta, že celé tělo napjaté přední svou stranou k hladině vodní jsouc obráceno, ve vodě leží váhorovně aneb jak častěji se stává a používá, spíše v poloze šikmé tak, že tělo tvoří s povrchem vody úhel as třicet stupňů. Paže jsou napjaty před obličejem v pokračování dlouhé osy tělesné, a dlaněmi rozevřenými a spojenými, a to tím více, čím váhorovněji tělo drží. Nohy jsou úplně napjaty rovněž v pokračování směru celého těla a paty spojeny. Zdůrazňujeme v tomto článku již proto, aby každý znal, co třeba po přečtení a mohl se dle toho řídit. Někde učí pohyby nohou dříve a pak rukou a konečně obou končetin najednou. Na dobu prvou se rozevrou dlaně a paže napjaté pohybují se stranou až do upažení, při čemž se předloktí kolem své osy otáčejí tak, že se ocitne malík skoro nahoře, palec dole a hřbet ruky v předu; zároveň skřej se nohy a přitáhnou k břichu. Na druhou dobu paže s dlaněmi dolů obrácenými jdou vodou dolů čili prořezávají, až se pod vodou pod tělem s dlaněmi setkají, nohy pak silným trčením stranou přejdou do roznožení. Na dobu třetí paže se spojenými dlaněmi vynesou se před tělo a nohy snoží, tak že celé tělo uvede se zase do původní polohy. Když se žactvo naučilo v tělocvičně nejprv na podlaze a pak na kladině aneb na prkénku zvláště k cíli tomu opatřeném, když pohyby dovede prováděti ve vodě, opatřeno jsouc váčky gumovými, nepromokavými, měchýři aneb jinými podobnými ochrannými prostředky k naučení se plování aneb na pasu plavčíkově na bidle provazem upevněném, začneme je učiti, aby nespolehalo na nie a jen plovalo vždy k určitému cíli. Za rádného dohledu nemůže se nie přihodit a žáci i žačky obyčejně za šest učebních hodin plovou již dosti dobře. Řez, "strike", přímo od prsou na tři doby žactvu nejlépe se zamlouvá a z tisíce, již pravidelně docházeli, sedm set se jich mu naučilo důkladně. Výsledek to zajisté velmi dobrý, uvážíme-li poměrně krátkou dobu náeviku.

Snahou plavčíků nebylo, aby děti naučily plovati rychle, ale aby se naučily ovládati pohyby co nejlépe a dovedly plovati co nejdéle. Proto plovalo se vždy určitý počet minut a každý žák se musel osvědčit a dokázati, na kolik vydrží, ovšem bez únavy. A tak v začátcích již hoši vydrželi plovati po patnácte minut a děvčata deset minut. Na konci běhu uspořádalo se veřejné, aby podán byl důkaz o prospěšnosti plování a důležitosti i tohoto tělocviku. Nebylo tu, pravda, mnoho růzností, ale co podali žáci i žačky, dokázalo jen, jak znamenitě působí tento druh zdravého cvičení. Ve městech, kde nemají plováren, menších městech, snadno mohlo by se najítí vhodné místo, kde mládež by se nejen koupala, ale plovati učila. A jestli tu či onde povšimnou si dotyčné kruhy na podnět místní jednoty sokolské, o co bude krassí a důležitější!

TĚLESNÁ VÝCHOVA ŽEN.

Kdo pilně sleduje vývin tělesné výchovy žen, ten překvapen býti musí růzností názorů o tomto odboru výchovy pronášené a to nejenom laiky, ale i uznanými autoritami lékařskými. Kde jeden lékař pronáší náhled, že žena jest právě tak tělesně působitou prováděti veškeré cviky na náradí, jaké evičí muži, že orgánům pánevním při tom nehrozí žádné poruchy, jiní opět hlásají, že od chvíle dospělosti, od té doby, kdy děvče přestává býti dítětem, v evičích tělesných rozdíl činěn býti musí a že kdo varovného hlasu toho neuposlechne, uvaluje na sebe příliš těžkou zodpovědnost za budoucí stav a utrpení těch, které péči jeho se svěřují.

Co si zde má laik počítí — jakou cestu voliti má evičitel, jehož anatomické a fyziologické vědomosti nejsou tak obsáhlé, aby mohl učiniti si své vlastní závěrky a aby mohl rozhodnouti se pro tu neb onu teorii?

Připust'me, že tělesná soustava žen jest takovou, že jsou s to prováděti cviky, jaké na tělocvičném náradí provádějí muži — že ku př. i při závodních skocích nehrozí orgánům shora uvedeným nebezpečí, že příroda, která orgánům těm určila tak těžký úkol, dovedla se postarati o to, aby ani skokem neb nějakým jiným namáhavým cvikem orgány ty neutrpěly — připust'me vše to — a přes to, jsme-li učitelé svědomitými, záleží-li nám na zdravém vývinu dívek a žen, musíme si při volbě cviků pro ženskou třídu počínati s velikou opatrností — a to z důvodů následujících:

Ti, co tvrdí, že orgány pánevní jsou dostatečně opatřeny proti poruchám a že nehrozí jim z cviků tělesných nebezpečí, mají zajisté vždy na mysli dívku neb ženu úplně zdravou — a ti opět, kdo radí k umírněnosti, nepouštějí se zřetelem moderní výchovu dívek. Čím příroda dívku pro její budoucí život a její těžký úkol opatřila, to ničí maminky nerozumnou, ano přímo zločinnou výchovou — to ničí moda, která činí z děvčat hotové mrzáky — přineslo-li si děvče na svět fond zdraví a síly, o to oloupí ji moderní doba, nežli děvče v pannu neb ženu dospěje, to zničí moderní výchova, která každý volný, zdravý pohyb děvčatům zapovídá, která zdravím kypící ženskou líce prohlašuje za známku plebejství a staví nám stále před oči co vzor ženské krásy ženu v svěrací kazajku těsně sešněrovanou, lící bledých, mdlého pohledu, bytost, o jaké básníci píší jako o "etherickém zjevu", ale o jaké prostý lid sice jen tak prosaicky, ale za to pravdivě řekne, že je jako — "pára nad hrncem". Nežli dostaví se "doba mody", zločinné své dílo na dívce nejdříve započne škola, kde několikahodinné sezení a doma zase několikahodinné studie, vyšívání neb hudba, činí ze zdravých dívek dívky nervosní — o ostatek se pak postará továrna nebo písárna. Takové bytosti — aspoň veliká většina jich — vstupuje do našich tělocvičen a dává jim cviky tělesné dle teorie těch, kteří hlásají, že žena jest působitou prováděti veškeré cviky jako muž — a na místě tělesného osvěžení oloupíte je o poslední špetku síly, která jim ještě zbývá a dopou-

štíte se tak na ubohých těch bytostech neodpustitelného zločinu.

Mluvíme-li o ženském tělocviku, nesmíme poukazovati na ženu, jakou by měla být — ale musíme vzíti v úvahu, jakou jest — co z ní moderní výchova učinila a dle toho tělesnou výchovu říditi.

Že lékaři, zastávající teorii o spůsoblosti žen pro namáhavé cviky, s moderní výchovou dívek nepočítají, dokazuje časté jejich poukazování na ženy spartánské — které přece již od nejútlejšího dětství byly "po spartánsku" vychovávány a divíme se, jak může inteligentní člověk takovým důvodem své stanovisko hájiti!

Často jest poukazováno na hloučky evičenek, které hravě provádějí těžké sestavy na náradí jako muži, aniž by škodlivé účinky cviků těch se u nich jevily — ale to jsou výjimky a chcete-li stále počítati, kolik dívek a žen jest s to cviky podobné prováděti, buďte nestrannými a spočítejte také, kolik slabých dívek a žen jste cviky takovými od tělocviku odstrašili a posuzujte, z čeho vyplynulo by více dobra pro společnost lidskou, zda-li z toho, když vyevičíme si obmezený počet gymnastek a odstrašíme sta a sta dívek a žen slabých, které cviky tělesné potřebují — anebo zanedbáme-li hlouček, které touží jen po tom, pěstovati tělocvik jako umění, pro okázalost, a věnujeme veškerou pozornost těm budoucím matkám, jichž tělesná soustava jest postižena kletbou moderní výchovy a jichž jedinou spásou jest rozumná tělesná výchova?

Veliké chyby dopouštějí se odborné listy tělocvičné, když uveřejňují náhledy lékařů, kteří nechtějí viděti rozdíl mezi tělocvikem ženským a mužským. Člověk rád odsuzuje, co sám neovládá. A není-li evičitel tak odborně vzdělán, aby dovedl činiti rozdíl mezi tělocvikem ženským a mužským, posilujte ho jednostranným úsudkem lékaře a žádná moc ho pak nezaráží v jeho "nárad'ové dřině"; neznámý lékař to řekl — a kdyby deset jiných lékařů tvrdilo opak, on bude držeti se názoru toho jednoho, poněvač tím nejpohodlněji zakryje svoji nevyspělost — svoji jednostrannost — svoji nedostatečnost — svoji pohodlnost.

A proto voláme k všem našim evičitelům: počítejte si při tělesné výchově dívek a žen opatrně, volte zlatou cestu střední — vykonáte tím mnoho dobra, budete s čistým svědomím s to říci, že ani jediná evičenka neodnesla si z tělocvičny škodlivé následky cviků vysilujících, cviků nepřírodných a budete míti i to uspokojení, že všem dívkám a ženám činíte tělocvik přístupnějším, a to jest, co si sokolský bohatýr Tyrš přál na prvním místě, "aby netužil se jen nepatrný zlomek národa!"



Bol a strast a žal shrouť nás na chvíli, ale pak napomáhá k většímu porozumění. J. O. Hobbesová.

Kdybychom měli trochu trpělivosti, unikli bychom mnohému bolu. Čas odnímá právě tolik, kolik dává. Mdma de Sévingé.

SOKOL AMERICKÝ

ČASOPIS NÁRODNÍ JEDNOTY SOKOLSKÉ VE SPOJ. STÁTECH.

Published monthly by the NATIONAL PRINTING & PUB. CO., 2146-50 Blue Island Ave., Chicago, Ill.

Official Paper of the United Bohemian Gymnastic Associations.

Vychází 15. každého měsíce v Chicago, Illinois.

Podatelství:

DR. J. RUDIŠ-JIČÍNSKÝ, CEDAR RAPIDS, IOWA.
JOSEF ČERMÁK, 1641 Millard Avenue, CHICAGO, ILL.
Tel. Lawndale 1974.

Editors:

Všecky dopisy a práce pro "Sokola Amerického" buďtež zasílány hlavněmu podatelství za list zodpovědnému:

Dr. J. RUDIŠ-JIČÍNSKÝ, Cedar Rapids, Ia.

SUBSCRIPTION - - - - - 75c per year

Předplatné 75 centů ročně - - - - - Do Čech \$1.00

Kdo z Evropy zasílá předplatné meziměsíční poštovní poukázkou, sdělí tak rovněž i výpravčímu listu název, aneb jednatele V. V. Předplatné, jakož i osazenky do listu příjímá jednatele Výkonného Výboru N. J. S., aneb ustanovení jednatele sdělí.

JAN ČERNÝ, 431 E. 71st St. New York City, jednatele Výkonného Výboru.

Redakce zodpovídá pouze za své vlastní práce. Příspěvky a dopisy do listu, články, ilustrace, návrhy k těmto a jiné musí býti v rukou hlavněho podatelství do 1. dne měsíce, v němž mají být uveřejněny a to ještě s výhradou, že práce pilnější a důležitější vždy mají přednost. Rukopisy se nevrací a neschovávají déle nežli od čísla k číslu.

Přestěhování oznámí výpravčímu každý přesídlivší se bratr sám, a sice možno-li do posledního toho kterého měsíce, s podotknutím, ku které jednotě náleží. Nové, odstoupilé a vyloučené členy oznamuje tajemník aneb účetní jednot výpravčímu každý měsíc.

Tiskárna a výpravčí listu:

Národní Tiskárna, 2146-50 Blue Island Ave., Chicago, Ill



JAKÝ JEST NÁŠ CÍL?

Pod tímto nadpisem rozepisuje se upřímný Sokol, br. Skala z Clevelandu, o obtížích, s jakými zápasiti musí téměř všechny jednoty, které postavily si vlastní tělocvičny (!) a poukazuje na to, že hlavní zřetel musí býti obrácen k věcem, které jsou zdrojem příjmů, ale které pak nemilosrdně zatlačují náš hlavní účel — tělocvik — do pozadí. Br. Skala píše mezi jiným: "My všichni zajisté víme, že hlavní účel, pro který sokolské jednoty založeny byly, jest pěstování soustavného tělocviku. Žel však, že tento hlavní účel náš musí přede vším ostatním ustoupiti do pozadí, neboť hlavní pozornost musí se věnovat zvláště zábavám a jiným finančním podnikům a záležitostem a tak ve schůzích našich nezbývá ani času ku věnování pozornosti našemu hlavnímu účeli. Jsou to také zdejší poměry a okolnosti, které stěžují nám věnovati se více vytknutému nám účeli"

Kdykoliv o této choulostivé otázce rozvine se rozprava v našich řadách, shledáme, že vždy ve dvou věcech všichni se shodujeme: Tak na otázku, jaký jest hlavní účel a cíl jednot sokolských, odpovíme všichni jednohlasně pečovati o tělesnou a zároveň mravní i národní výchovu českého lidu. Jelikož ve věci této jsme jednoho a téhož náhledu, nebudeme se u ní zastavovati a položíme si otázku druhou: plníme — nebo aspoň snažíme se plniti věrně své poslání — snažíme se o to, býti věrni svým slibům — postarali jsme se za tak dlouhou řadu let o to, aby tělesná výchova v našich sokolských učilištích byla na takovém stupni, jak to nová, pokročilá doba vyžaduje? A i na tuto otázku odpovíme všichni stejně —

a sice, že úkol svůj neplníme tak, jak bychom měli, že v našich tak zvaných tělocvičnách jest tělocvik z milosti trpěným nájemníkem, který musí býti ochoten ustoupiti všemu, co slibuje hmotný zisk — jinými slovy, "na čem se vydělá."

V čem se tedy rozházíme?

V tom, že jedni tvrdí, že to jinak nejde, že bez dluhu Sokolnu postavit nelze a jelikož příspěvky členstva na krytí běžných výloh nestačí (jak také br. Skala dokazuje), musí jednota sokolská vrhnouti se na zábavy, výdělkářství, aby závazkům svým dostatí mohla.

A to jest, čemu my nevěříme, věřiti nebudeme, a chce-li kdo slyšeti, co v městech, jako je na př. Chicago nebo Cleveland, sokolským jednotám překáží, že nejsou s to nalézti tu pravou cestu, po které by mohly k vytknutým cílům úspěšně se bráti, tomu řekneme: nesvádějte vše na poměry, neboť hlavní vinu nese nepochopení krásných cílů jednot sokolských. Většina členstva našeho nemá pravého pojetí o tom, co snahy sokolských jednot pro národ i celou společnost znamenají; někteří vstoupili v řady naše z kamarádství k druhým, jiní k vůli obchodu, některým se zamlouvaly sokolské průvody, jiné přivábil lesk sokolské slavnosti a procento těch, kteří chápou tužby Sokolstva, kteří myslence této ochotni jsou přinášeti oběti, pro ni pracovati, takových jest v řadách našich procento nepatrné a touto skutečností trpí práce sokolská nejvíce — o tuto skutečnost rozbíjí se u nás snahy nejkrásnější. Nebýt této skutečnosti, snadno by se jednoty sokolské dohodly na společné práci — snadno prospěchu celku podrobili by členové své vlastní zájmy — a snadno ve větších městech bylo by docíleno toho, aby Sokolstvo zřídilo si společný důstojný stánek, věnovaný jen účelům sokolským, věnovaný jen tělesné a mravní výchově mládeže, do něhož každý upřímný Sokol rád by spěchal, na který každý člen právem by mohl býti hrdým!

Pohled'me na naše spolky sokolské — jak hříšně plýtvají českými penězi! Dobře řekl ve schůzi výboru pro společné evičení jeden Sokol, že "sta a sta dollarů za panujících poměrů nutno utratit, než zbyde nepatrný obnos na vlastní účel" — a to jen v síni jedné! Spočítejme, jaké obrovské sumy peněz českých obětujeme v tolika síních! Máme-li v poměrně malém obvodu síně tři, platíme za vše trojnásobně — světlo, vytápění, daně, evičitel, jednatele, kdežto ústřední stánek sokolský by své potřeby kryl jen tím, co by se ušetřilo do roka, zač nyní platíme zbytečně!

Jak si takovou ústřední vzornou tělocvičnu představujeme, o tom zmínili jsme se na tomto místě již několikráte. Jednoduchá, ale prostorná budova, s vzornou, všem požadavkům moderní tělesné výchovy vyhovující tělocvičnou. Při ní vzdušné oblékárny a koupelny, čítárna a místnost pro schůze, byt jednatele (po případě i evičitele). Tělocvična otevřena od rána od 9 hod. do 11 večer. Během dne hodiny pro starší pány, obchodníky, paní, které nejsou s to evičiti s mladistvými Sokolkami — hodiny

pro děti — hodiny pro dorost (žáky a žákyně vyšších škol) a večer dorost pracovní, členstvo a Sokolky.

První námitkou proti ústřednímu domu sokolskému vždy bylo, že členstvo, dorost a Sokolky ze vzdálených čtvrtí nemohli by tělocvičnu navštěvovati. Proč ne? Když tomu našemu českému dorostu není daleko až do středu města (Y. M. C. A.), kam chodí veliký počet českých hochů; když před lety při bídě pouliční dopravě chodili jsme do tělocvičny až pět mil vzdálené — nemohli bychom při nynější zlepšené dopravě činiti tak také? Nelekejte se té vzdálenosti — taková tělocvična by byla příliš velkým magnetem, nežli aby se dal kdo odstrašiti vzdáleností! A což děti? namítne zase jiný. I o ty by bylo postaráno — jednoty, které společnou práci zmohly by se na takový důstojný stánek, byly by s to vydržovat si i odbočky pro útlou mládež — a jak by se ta mládež těšila, až by jí bylo dovoleno navštěvovati tělocvičnu společnou! A konečně do tělocvičny anglických v městě jezdí útlé děti obého pohlaví až ze vzdálených předměstí. Naříká se, že mládež nemá dostatek pohybu ve volném ovzduší. Jak krásně dala by se v ústředním stánku sokolském zříditi tělocvična na ploché střeše budovy. Jen obehnutí střechu železným zábradlím — upravit podlahu — opatřiti dětským náradím a máte ideální tělocvičnu pro děti ve volném ovzduší — prostou prachu. A kdyby nad tímto nápadem někdo pokrčil dle oblíbeného zvyku posměšně rameny, tomu řekneme: jdi se podívat do židovského ústavu (Jewish Training School) v Chicagu a shleď, jak je věc taková možná tam, kde se opravdu jedná o skutečnou, zdravou tělesnou výchovu mládeže, kde jest pro vzornou výchovu mládeže a její potřeby právě pochopení.

Pohlédneme nejdříve na výhody jedné ústřední tělocvičny se stanoviska finančního: tři spolky, vlastní tři budovy, znamená trojnásobné vydání, jak jsme poznamenali už shora. Trojnásobné vydání s vytápěním, osvětlováním, čistěním. Tři jednoty vydrží a platí si své cvičitele — kdyby zjednal se schopný cvičitel za vyšší plat, přece by byla značná suma každý měsíc ušetřena a v našem ústavu bděl by nad tělesnou výchovou odborník-účitel. A namítne-li někdo, že takových odborníků nemáme, tu odpovíme, že spojené Sokolstvo vládlo by dosti prostředky, aby si dalo schopnou, spůsobilou sílu na své útraty vzdělati.

A se stanoviska našeho sokolského? Mohli bychom pak právem mluvit, že pečujeme o tělesnou výchovu lidu, že vábíme mládež, že dáváme jí to, čím vábí ji cizina a tak ji udržujeme ve svém středu — mohli bychom pak právem říci, že postavili jsme stánek, posvěcený jen čistým ideám sokolským!

A jest to možné?

Za panujících poměrů ovšem nikoliv. Pokud mezi námi bude převládati náhled, že každá jednotka musí mít svoji vlastní síň (a s ní ovšem také svůj vlastní dluh), pokud jednotlivé spolky budou na svá bedra uvalovati těžká břemena, která je pak k výdělkářství budou přímo nutit, pokud bude mezi námi převládati náhled, že povinností jednot sokolských jest stavěti taneční síně, aby ostatní spolky

měly kde pořádati své plesy, po tu dobu zřízení společného domu sokolského bude u nás nemožností. Ale kdybychom naučili se pohlížeti na poslání Sokolstva vážněji, kdybychom naučili se oceňovati důležitost vzorné výchovy tělesné, kdybychom tak dalece prohledli, abychom mohli viděti, že chceme-li mládež ve svém středu udržet, že jí musíme dáti to, co jí dává cizina, až dospějeme tak daleko, abychom pouhý kroj a několik krásných hesel neztotožňovali ještě "se vzorným Sokolstvem", až dospějeme tak daleko, abychom seznali, že stavbou tanečních síní a nuceným národním výdělkářstvím sokolskou věc jen profanujeme — pak s tímto poznáním dostaví se i to poznání, že při takovém počtu jednot sokolských ve větších městech jest možné při společném úsilí postaviti společný sokolský stánek, věnovaný výhradně tělesné výchově, kde všichni naleznou bychom dosti místa a kam všichni bychom šli s láskou a nedočkavostí, poněvač chvíle v tom stánku zažité byly by pro každého chvílemi radosti, tělesného i duševního obrození. Takový tělocvičný stánek stal by se shromážděním českého dorostu obého pohlaví, Sokolů i Sokolek, dospělých mužů i žen — nebot' ústav byl by opatřen náradím pro každý věk, pro třídy dětské i pro cvičence starší, nad cvičením vedl by dozor učitel všestranně vzdělaný, který znal by, jaké cviky voliti pro mládež a pro dospělé, jaký rozdíl činiti mezi cvičením mužů a žen — ústav ten stal by se i školou pro výchovu nových učitelských sil, a kdyby v letní době uspořádáno bylo veřejné vystoupení všech cvičenců tohoto ústředního domu sokolského, přineslo by to Sokolstvu více užitku mravního i hmotného, nežli celá řada sokolských zábav, co jich nyní do roka při tolikanásobné námaze a tolikanásobném vydání uspořádáme.

Ale opakujeme: dříve musí dostaviti se poznání pravého účelu jednot sokolských — poznání důležitosti a potřeb výchovy tělesné. č.



JAK LZE SI ZDRAVÍ ZACHOVATI, ŽIVOT PRODLOUŽITI.

Není zvykem naším mrhati slovy, jako ani v duchu nás nenapadne, abychom povídali Vám tu věc, jež nebylo by lze odůvodniti. A také přičiníme se již, abychom dokázali opravdu v čem záleží vlastně ten celý život náš a ten největší poklad člověka zdraví, jak to lze si zachovati a tím i život každého jedince prodloužiti. Doložíme, pokud lze každé své tvrzení obrazem i přičiníme se, aby poznavše něco z tajů našeho těla, přírody a různých její postupů i pohybů, nejen jsme se ušlechtili po bavili, ale poučili na vzájem. A jestli tolik se nám podaří, abychom na základě všeho tu pověděného získali nějakého toho příznivce, českého člověka věci naší bude nám nejlepším zadostiučiněním, protože jestli zdraví opravdu největším pokladem jest člověka, my z tohoto pokladu začnem ihned co nejhojněji rozdávatí . . .

Ve společenském životě člověka není ještě vše tak zcela uspořádáno, abychom všichni spokojeni

býti mohli, ba někdy zdá se, že ten dělník v potu tváří se lopotící a doma u rodinného krbu zasednuvší daleko spokojenějším býti může, nežli tak mnohý boháč, jenž ohromného jmění svého, kdo ví, jak nabyt a nyní mamoní den ode dne a víc a více. Není rozdělení statků ve společnosti naší spravedlivé, jako není ještě pravdou, že všichni lidé jsou si rovni před zákonem a ústavou této veliké republiky naší. Ale v očích přírody člověk zůstává člověkem! A jako ta příroda stálý jeví pohyb, stálý boj v jednotlivých součástkách svých, k níž ovšem i člověk náleží, tak i ten člověka života běh jest jen stálým zápasem, stálým bojem a stálým pohybem. Chce-li pak ten člověk v soutěži i se stanoviska národohospodářského i výdělkového, se stanoviska pokroku a postupu na vlastní svou záchranu, blahobyt a štěstí svých zdárně pokračovati, musí nevyhnutelně k tomu stálému boji se jak náleží připravit, otužiti a upevniti. K tomu nestačí však upevnění finanční pouze, upevnění v práci, obchodě a postavení, alébrž upevnění toho, co nám býti má nejdražším, to jest ve zdraví svém. Jestli jsme nemocní, neduživí, schoulostivělí, zmrzačení na těle, aneb v mysli své, sotva dovedeme vzdorovati tou měrou, jako když jeví se u nás stav, ve kterém výkony tělesné správně probíhají. Jsou tu rozhodující hlavně výkony dýchání, oběhu krve, zažívání a ústředí nervových. Porušení těchto působí i více méně na ostatní výkony těla našeho a tu dojista značnou měrou padá na váhu, abychom znali, jakým způsobem máme žít, abychom nepoškodili svého zdraví. Zkušenost nám ukázala, zejména v letech poslednějších, že tělu našemu třeba jest pohybu za každých okolností a práce, nikoliv zlem, ale tím nejkrasším darem člověka, vedle toho víme, že můžeme zabrániti vzniku a šíření se rozličných chorob, upravíme-li rozumně celé žití své, své příbytky, postaráme-li se v nich o dostatek čerstvého vzduchu, zabráníme-li přeplnění bytů a dílen a opatříme-li sobě dobrou pitnou vodu. Při tom musíme dbáti stavby ulic a domů, náležitého provětrávání těchž, naprosté čistoty, řádného osvětlení a vytápění, jakož i vhodného se odívání proti zimě i horku. Záleží ovšem také na tom, jakým způsobem lze nejvhodněji a nejrychleji odstraňovati odpadky, jaké jsou vlastnosti a výživné účinky jednotlivých potravin, jaká doba jest pracovní v určitých závodech i pokud omezena jest práce žen a dětí. To všechno znajíce teprve důležitost toho, abychom ve společnosti lidské stali se platnými činiteli, vystihneme a jestli uvědomíme si vlastní naše postavení v zemi této a v té děsné honbě za dollarem, vlastní naše snahy, přijdeme at' již tou či onou cestou se ubíráme na zlepšení lidské společnosti, na posilu a štěstí člověka k jedné a téže metě:

Zachování zdraví, prodloužení života!

Nemyslete, prosím, že jsme vynášeli nějaký "nový elixir života" a že chceme vám nějakou tu láhev odprodati, ani netěšte se, že vám povíme nějaké to tajemství proroků a mudrců, již na dosažení vysokého věku měli, abychom tak děli patent. Nikoliv. Stačí říci jen, abychom zařídili si náležitě

životosprávu svou, abychom otužili těla svá i mysl svou i vystříhali se v tom žití svém úzkostlivě choulivosti zrovna tak, jako lehkomyšlné nevazanosti. Chceme jen ukázati, jak by člověk každý bez rozdílu svého života co nejlépe ve zdraví a ve se se užití a při tom dlouhého věku dosáhnouti mohl. Zdraví jest tu základ všeho — bez zdraví není žádného veselí, bez zdraví jest dlouhý věk pouze trápením.

Jenže my Sokolové "zdravím" rozumíme něco více, nežli snad jen abychom nestonali, naši lidé ne onemocněli a neochuravěli; míníme tím, dle Kodyma, zdraví pevné, stálé, zdraví takové, které by netrvalo jen potud, dokud by se člověk scestím a nehodám vyhýbal, nýbrž s kterým by člověk byl s to, aby nehody takové přemáhal a jim odolával. Zkrátka cíl, k němuž se snažíme a jeden každý docíliti můžeme, jest, aby člověk tělem i myslí tak sesílil a se otužil, aby se stal člověkem rázným, statečným, který by se žádné nesnáze nelekal, který by byl mužem celým, ženou pravou, pánem svých chťiců, který by požíval vedlejších radostí jen jako podnět ku větší činnosti, jako podnět k lidskému plnění povinností vůči celé společnosti naší a nikoliv za cíl života svého pouze a jedině...

Jestli pak ta společnost lidská má za něco státi, jestli má pokračovati a prospívati, musí v jádru svém a v jednotlivých částech svých podle toho vypadati. Pohyb jest život! Nuže dobrá, a toho pohybu, toho kutění a těch snah nejlepších na zdárný vývoj jedineců, jich výchovu a poznání musí tudíž býti co nejvíce.

Poznání?

Ano, poznání jest základ ku všemu lepšímu; bez poznání není žádného zlepšení, žádného pokroku a zdokonalení. A známe-li pravidla zdravotní, známe-li, co v tom těle našem se děje a co dít se nemá, známe-li pravdu důvodnou, tím spíše dovedeme zlu se vystříhati a tak již nemocem předcházíme, o prodloužení věku svého usilujeme.

Na prvním místě musíme si uvědomiti, že tělo naše sestává z několika druhů buněk. Buňka taková má své jádro. Jest to jednotná a nejmenší součástka všech ústrojných bytostí, rostlin i živočichů. Jádro její může míti více jadérek u středu těla buněčného a obalu. U organismů postupně vyšších, jež se skládají z počtu buněk stále rostoucích, vytváří se s postupným shlukováním a zápasem těchto buněk navzájem různé ústrojí tělesné různých výkonů. Tyto určité výkony se zdokonalují v životě lidském a to za stálého pochodu a vývoje, jenž hlavně na oběhu krve záleží, čistotě téže a dopravy do buněk a jejich ústrojí i náležitém vyměšování látek škodných. K tomu nevyhnutelně každá živá bytost na povrchu zeměkoule, má-li živou zůstat i tedy i každá buňka, pohlavati musí kyslík a vylučovati kyselinu uhličitou, to jest musí dýchat. Dýchání jest obecným jevem životním, podobně jako přijímání potravy. Jestli tomu tak, tož velké množství buněk u člověka jest od přímého styku s vnějším prostředím, se vzduchem, odděleno, ale tu hned jest zařízení druhotné, kterým jest umožněna výměna

plynů mezi buňkami uvnitř těla uloženými a jejich okolím. Jest to krev, která jest nosičem těchto plynů.

Tak a nyní si představte, že tomuto svému dýchání těsným oděvem aneb jiným modním zařízením, sněrovačkou a jinakou překážkou stavíte se v cestu, že jednotlivá ústrojí tělesná stlačujete, na zdraví si tak uškodíte, tělo své znetvoříte a úkonům hlavním ústrojí nejdůležitějších překážíte. A povážíme-li, že děje-li se tak v mládí našem, tedy tehdy, kdy rosteme a vyvinujeme se, jaké musí vzejít tu škody.

Tu nesmíme pouštět se zřetele, že život lidský rozdělit lze na několik období, kdy toho či onoho třeba dbáti více aneb méně. Prvý oddíl života lidského tvoří dětství, od narození až do 14 let, od té doby až do ukončení vzrůstu a vývoje hlavních ústrojí jest druhý oddíl života lidského, asi do 24. roku; v době dospělosti pak následuje doba mládí a největšího stoupání síly, do 40. roku; od té doby nastává zastavení ve vývoji sil, jež trvá v době "mužnosti" asi do 50. roku; po době té nastává zralost, ochabování a po 60 letech stárí. Každý člověk, jak Klenka dí, prožije všechny tyto periody, nežli sejde přirozenou smrtí, ovšem různou rychlostí. Čím více zkracuje si tyto jednotlivé periody, tím blíže jest smrti. Kdo si chce prodloužit život, musí hledět prodloužit si trvání jednotlivých jeho period. Jest to možné? Jest! Či neznáte "mladé starce", kteří předčasně zkrátí si některou periodu životní? Snad ale znáte i některého "starého mladíka", plného životní síly?

Rozhojněním životních sil prodloužit možno věk člověka. To ovšem v době vývoje nejlépe se dít může, tedy v době dětství a jinošství. A nyní již nebudete se diviti tomu, že pro mládež doporučujeme tak silně a s takovým důrazem návštěvu tělocvičné školy sokolské, neboť nejlepším prostředkem rozhojnění sil životních v době vývoje člověka jsou bez odporu dobře řízená cvičení tělesná a z těch soustavných tělocvik sokolský zvláště. A vedle tělocviku ovšem jest tu i náležitá výživa a na trávení hodně záleží. Trávení samo jest výkon záležející v lučební přeměně výživných látek, potravou požitých, tak že se stávají rozpustnými a ku převedení do výživných šťáv těla našeho působitelnými. Hlavními výživnými látkami jsou bílkoviny, tuk a uhlohydráty, k nimž škrob a cukr počítáme. Trávení má za účel látky tyto rozpustiti a přeměna ta děje se vlivem zažívacích šťáv. První zažívací šťávou jsou sliny a tu, jak často se připravujeme při kouření aneb ještě hůře "při kousání tabáku" o tyto důležité šťávy, jež někdy zase žvýkáním "gumy" kazíme. Pak jest šťáva žaludeční, šťáva mikteru a šťáva žlučová z jater. Zuby potravu rozmělnují, dutina ústní a její žlázy počínají prvou práci trávení, ale jak často tu hřešíme a jíme nejen rychle, ale i tak hltavě, nerozkousajíce náležitě pokrmů svých, abychom co nejdříve zase zpět do práce se dostali. A co zkusí někdy ty stěny žaludeční i střevní, jež posunovati mají obsah svůj, aby co

nespůsobilé, pomohly odstraniti. Co někdy "naládujeme" do žaludku všelikých sladkostí, kyselostí a jiných krámů najednou, co těžkých a nezdravých jídel, zejména když jsou nějaké hody, bankety, "díkůčinění" a podobné. Nyní jíme horkou polévku a hned v zápětí napijeme se ledové vody, jindy opět jde sklenice vína za sklenicí a piva hojnost, kdežto ti, co vypili pár gallonů podmaslí, myslí si v temperenclářských svých snahách, že jsou na tom lépe nás. A zatím všichni hnali jsme do výstředností, jakoby ten žaludek musel zkusiti ze všech ústrojí nejvíce. Ubohý ten žaludek, jen si připomeňmež sami, kolikráte jsme jej tak asi v životě svém posuzovali!

A pak se divíme, že někdy revoltuje, ba vzpírá se i tehdy, když naplnivše jej tekutinou aneb pokrmem přes míru, jdeme cvičit aneb nedáme mu ani v noci oddechu, zapomínajíce, že třeba uspořádati si všechny výkony tělesné a to hlavně výživě sloužící, aby vždy činnost střídala se s klidem v pravidelném sledu. Na prvním místě jde tu o činnost zažívací; žlázy, jež zažívací šťávy připravují, užívají k tomu hmoty svých vlastních buněk; vidíme skutečně, jak během zažívání tyto buňky se zmenšují aneb docela ztrácejí. Aby žlázy k nové činnosti schopnými se staly, jest třeba doby klidu, ve které by činností ztracenou hmotu nahradily. Protože pak veškerý žlázy ústrojí zažívacího v činnost se přivádějí popudem, způsobeným požitím potravy, třeba požívat potravu v pravidelných přestávkách, tak aby činnost i klid pravidelně se střídaly. Jíst tedy, kdy máme jen chut', jíst cokoli a kdykoli aneb přes míru, dovede jen některý člověk, dovede požitkář a dovede ten, jemuž raději krátké živobytí a dobré, nežli dlouhé a hubené, podle jejich soudu. Jim kozla jde o zdravotní předpisy a o složení pokrmů, aby potravou nahrazeny byly všechny látky, jež činnostmi tělesnými se spotřebují. Přivádí-li se výživných látek více, nežli se spotřebuje v těle, ukládá se ústrojí zažívacímu zbytečná práce; přebytně požitá bílkovina rozkládá se neupotřebeny; tuk a uhlohydráty vedou k usazování se tuků na těle. Požívá-li se výživných látek méně, nežli se spotřebuje, dosazuje tělo ze své zásoby a konečně schází. Ve výměně látek musí být tudíž rovnováha a této rovnováze napomáhá náležitým střídáním i ve veškeré ostatní činnosti tělesné i mysle náš tělocvik sokolský.

Dokonalé tělo, dobře vyvinuté, jest nejlepším zárukou k dosažení stárí, ale nikoliv ještě úplným jeho zajištěním. A také netvrdíme, že každý, kdo cvičí a cvičením nabytý opět pitkou a jinak promarní, nestřídmostí toho či onoho druhu, jest na tom lépe těch, kdož necvičí vůbec. Chceme-li udržeti se zdravými, musíme soustavně a postupně cvičiti co nejdéle, zvláště jestli nám na obratnosti i síle záleží, ano přiměřeným cvičením i ve věku dospělém udržíme sobě síly a schopnost životní neztenčenou pro věk mužný i pro stárí, kdežto děvka, žena tak nejlépe přispůsobují se k úkolům jejich nejposvátnějším, jež ve výchově celých národů hrají úkol nejdůležitější. Fysiologií dokázno jest, že ne-

činnost jednotlivých částí těla k ubytí a zeslabení jich vede a naopak soustavným cvičením, že výkony ústrojí se stávají energičtějšími, důkladnějšími, ústrojí sama pak mohutní a sílí. Z té příčiny, jako lékaři tvrdíme, soustavné cvičení celého těla vede ku zesílení celkovému, podporuje zdraví, zvyšuje sílu, křepkost a soulad ve vývoji celého organismu člověka. Důležitost tělocviku byla starým národům předobře známa a v dobách našich všeobecně se oceňuje, čehož důkazem jest, že ve školách veřejných ve větších městech zaveden jest a na učilištích amerických, kolejích a universitách věnuje se mu náležitá pozornost i po stránce vědecké, neboť se poznalo, že nejen vyvinutý duch a obsáhlé vědění ku blahobytu přispívá, nýbrž i zdravé tělo a mohutná síla bytí jednotlivců i národů celých posilňuje. V Americe, kde jde všechno jako o závod, kde život dělníka se cení velmi málo a soutěž v práci každé přímo jest obrovská, největší a nejlepší svépomocí právě toho dělníka a chudáka jest ve vlastním otužování. Námítka, že dělník má v práci dosti otužení nestačí nikterak, protože v práci jeho pouze a výhradně jen jisté skupiny svalstva zaměstnávány jsou a síly jejich se vyčerpávají jednostranností, jež nevyhnutelně následuje. V soustavné práci tělocvičné jest právě osvěžení celého těla a co hlavního, i mysle, utužení všech skupin svalstva i jich okřsků a utužení i vůle, čivů a všech nervů vůbec, jež na povely z mozku konají jednotlivé výkony tělocvičné. Cvikem vůle, dobrovolnou na se vzatou kázní sokolskou pak pomáháme mimo to ku vytříbení charakterů, čili pomáháme českému člověku, aby znal cenu štěstí jiných, jako cenu štěstí vlastního, i snažil se ve společnosti lidské uplatnit ku blahu téže i svému vlastnímu. Vždyť cvičením svalstva působí se nepřímo i na čilejší výměnu látek tělesných, tělu potřebných i oněch škodlivých, dýchání stává se hlubším, častějším, srdce tepe rychleji, množství kyseliny močové, jež měřítkem jest rozkladu v organismu, stoupá. To všechno znajíce, na kolik můžeme sami sobě prospěti, na kolik prospěti můžeme u výchově mládeže naší oběho pohlaví?

A mládež ta jest naše budoucno!

A jestli jest mládež naše budoucno, musíme mít o ni péči největší, ba musíme i jí poskytnouti všeho toho poznání, jakž jest třeba, aby sama již pochopila dle věku svého a schopností, co konati může, co konati nesmí. Věc ta pro ozdravení národa a lidu veškerého jest nadmíru důležitá a nestačí jen děti naše utužovati, ale i poučovati, jak toto utužení ve svaly i v mysl sobě zachovati může, jak před chorobou všelikou se chrániti a hlavně nákazou. O věcech těchto bývalo zvykem mlčeti a mlčením zabraňovati seznání věcí důležitých, jež tolik třeba znáti hlavně v té době, kdy mladý člověk dospívá aneb se vyvinuje. My v Sokolství nestaráme se jen o cvičení těla, ale i o to, aby naši všichni byli lidé ušlechtilí, otevřených očí, dokonalí a všeho, co třeba, znalí. Z toho důvodu doporučujeme, aby již v rodinách na domácích zvířatech, na celém okolí v přírodě dával se příklad mládeži o původu

našem a zrození i neodkazoval se hoch ani děvče na nějakou tu báhorku. Tu otec syna nejlepším bud' přítelem a rádcem, matka opět dceruše své, kdežto my v Sokolnách o druhé bychom se měli poučení přednáškami z tělo-zdravovědy a fyziologie postarati. Nejdrívě můžeme pověditi rodičům, jak nákazy se přenášejí, jak čistotu dlužno a celou životosprávu si zavést doma i ve společnosti naší vůbec a tito pak mohou poučení šířiti dále v domácnostech svých a v rodinách. Ponechati mládež v naprosté nevědomosti v otázkách jich vlastního těla, jeho ochrany a zdraví a nečinně přihlížeti k tomu, co pak ve špatné společnosti na ulici zvidá, nebylo by moudré. Tolik o tom předmětu.

Nikdo rád neumírá, i když se mu nevede zrovna skvěle, a proto jest vždy a v Americe zvláště, poptávka po předpisu na dlouhý život. Některé humbukářské firmy, žel i české, za tisíce a tisíce dollarů do roka prodají všelikých breček bezcenných s označením "Elixír života" a p. Slibuje se po využívání půl tuetu takového létkvaru dlouhý život a stálé zdraví! Někdo chce vaše dollary, tot' vše a ty si můžete ušetřiti poznáním všeho toho, co snažili jsme se pověditi vám doporučením náležité životosprávy a soustavného pohybu.

A tolik si zapamatovavše, poznáme, že zdraví vlastně spočívá tedy jen a hlavně na upravené výměně látek našeho těla. Porušiti tuto výměnu, znamená nemoc způsobiti. Zdravý prostý člověk sám ihned pozná a snaží se napravit, třeba mimoděk a jestli trochu četl, poučoval se a ve věcech zdraví mnohé poznal, tím spíše se před nemocí uvaruje. Člověk hověcí všem možným choutkám a zvyklostem moderní doby, pozná mnohdy až tehdy, že zdraví jeho porušeno jest, když nemoc vlastně již pokročila i schází mu již ten pud, aby našel si prostředky proti chorobě. Tu třeba, aby poznal aspoň snadno znatelné známky a podmínky řádné výměny látek tělesných a dle toho se řídil. Hlavní podmínky dobré výměny látek jsou:

1. Pravidelný oběh zdravé krve.

2. Každé ústrojí, aby pracovalo tak, jak mu určeno.

A protože bez zdravého oběhu krve nemohou ústrojí těla úkol svůj plniti, náležitým rozprůdčením krve mnohé lze vyrovnati, mnohé poruše předejiti a náležitým pohybem soustavným nejen tvorbu, ale i oběh krve zlepšiti. Zdravou krví rozumí se krev utvořená ze šťáv takových, které obsahují výživné látky čisté, bez příměsí nepotřebných, cizích a někdy i otravných, jež do krve přicházejí v pravém množství, tedy ani mnoho, ani málo. Ovládati tvorbu i oběh krve ve zdravém i nemocném těle prostředky přirozenými — jinými bez tak možné není — jest jádro nauky, jak pečovati o zdraví své. Při tom pak nutno na zřeteli míti, že činitele, všechnu činnost tělesnou ovládající, lze rozdělit ve dvě skupiny, totiž na látky a síly. Jedna skupina tvoří se potravou, látkami tělotvornými, druhá jest jemnější, ji nelze pozorovati, ona oživuje ústrojí, uvádí je v činnost a v ní se udržuje hybnost, pohyblivost, čilost, jarost i tvorba mysle

a vše to dohromady pak zoveme životem našim. A ten život lidský v tom těle našem, jakoby podobal se článku elektrickému, batterii, v níž na základě lučebních pochodů nastává rovněž výměna látek a boj vzájemný jednotlivých částíček vyvozuje sílu, energii a něco, čemu říkáme elektřina. Jaké ta divy tvoří dnes, jaká síla podivuhodná, rovněž na pohybu založená...

Ach tak, chcete znáti ten náš recept, jakž si zdraví zachovati a život prodloužiti, není-li pravda? Tak vida, samým povídáním na to hlavní bychom zapomněli. Tož zde máte:

1. Dýchejte jen nosem, z hluboka, a vždy čistý vzduch jak doma, tak na venku. Větrejte často byty své i chraňte je vlhkosti, výparů a látek rozkladných, z nichž choroboplodné zárodky moucha roznáší.

2. Nejezte, jen když máte hlad a pokud máte hlad, jezte jen pokrmů zdraví svému přiměřené, snáze stravitelné. Kam střídmost nechodí, tam chodí lékař!

3. Nepijte, než když máte žízeň, a pokud máte žízeň, nepijte nápoje příliš studené a ledové aneb zase příliš horké. Všechno s mírou i pamatujte si, že střídme požívati nutno hlavně nápojů líhových a voda že rozumu nekálí.

4. Chovejte své tělo čisté i své okolí. Neplivte po podlaze, varujte se chřchlů pacientů tuberkulosních a nákazy ve styku s jinými. Odívejte se přiměřeně, třebas chudobně, jen když čistotně.

5. Nepřekážejte nijakým způsobem oběhu krevnímu i hleďte tělo své navykati na studeno, hleďtež je cvičiti a otužovati, nezapomínajíce při tom vzdělání a uvolnění mysle své.

6. Cvičte soustavně všichni, ženy i děti vaší oběho pohlaví. Veškerá jednostrannost a přemáhání sil do únavy škodí, jako špatné vyměšování těla otravuje.

7. Nezhálejte! — Stojatá voda hnije!

8. Po práci hleďtež se vyraziti! Pracuješ-li duševně, začvič si a věnuj se pohybu na čerstvém vzduchu spíše, nežli někde u karet a v kouři. V létě si zaplav a v zimě zabrusli aneb jezdí na lýchách. Po těžší práci tělesné osvěž mysl dobrým čtením dobré knihy, dobrého listu, dobrou a ušlechtilou zábavou. — Veselá mysl půl zdraví!

9. Pospi co třeba, abys se zotavil. — Kdo chce mnoho znáti, nesmí mnoho spáti. Hýření zabíjí!

10. V čas potřeby neprodlevej užiti náležité pomoci. — Lepší malá pomoc, nežli velká nemoc.



Kdo ví, že alkohol škodí a přec se rozhodne píti dále, rozhoduje se pro nižší duševní život.

Masaryk.

Když člověk nemůže býti št'asten, těší se aspoň myšlenkou, že trpí pro osobu, kterou miluje.

E. Sue.

BUDETE HOSTY CELÉHO ČESKÉHO NÁRODA!

Tak zvěstují listy sokolské, tak píšou veškeré časopisy české, očekávajíce houfů našich z nové vlasti, borců naše a Sokolky i delegáty všech druhých sdružení sokolských. Radí a píše se, jak vůči nám všude bratři i sestry zachovati se mají, jak radou i skutkem napomáhati, jen abychom v té staré vlasti naši seznali vše, čeho si přejeme a pokochali se i povzbudili k další a nové práci! A u vědomí veliké té etí, že budeme hosty svého národa, že budeme hosty šiků sokolských, musíme se ovšem jak my, tak všichni ti, kdož s námi jedou zachovati. Pokynů již bylo na místech těchto dost a jen třeba znovu si přečísti a znovu uvědomiti.

Kéž všechny ty oběti, jež podnikáme najdou pochopení v kruzích našich nejširších a jméno sokolské po této výpravě nabyde na zvuku svém i tam, kde ještě dnes pohlíží se na nás všelijak, jen nikoliv příznivě. Není žádnou maličkostí vysílati družstva svá, zástupce jednoty naší k zápolu a sletu celé slávské rodiny sokolské, jako mnoho naskytuje se vždy obtíží, nežli podnik toho druhu a tak významný dojde uskutečnění. Nejsme všichni boháči, aneb lidé tak situovaní, abychom mohli klidně jen spoléhati na ty své dollary, alébrž většina z nás rádi a s nadšením nezměrným věnuje vše, jen abychom mohli býti účastni svátků sokolských v matičce Praze, slovanské Praze... Opouštíme domácí krby své, domovy, zaměstnání a rádi věnujeme vše ten čas a ztráty hmotné na vzdor obtížím cesty a nepříjemnostem plavby po moři o konáme vše to u vědomí povinnosti sokolské, povinnosti těch, již jedou oplatiti návštěvu bratří českých, těch vůdčích sil našich Č. O. S., již nedávno byli tu s námi. Od návštěvy té mnoho jsme si slibovali, mnohé došlo splnění a to neutuchající nadšení, jakoby dnes znovu propuklo a my znovu uvědomili si, žeť přec jen pravdou jsou ta slova velikého našeho příznivce, že již zesnulého Vojty Náprstka:

"Co krev pojí, moře nerozdvojí..."

A jak se všichni těšíme, jak se radujeme, že bude popřáno nám spatřiti úchvatné divadlo síly české, vyspělosti a utužení národa malého, za to ale příčinnivého a za bytí své zápasícího, jen aby před celým vzdělaným světem se dokázalo, seť jest ta chasa Tyršova a Fügnerova a její nezištné a mohutné snahy na ozdravení celého národa.

Jen několik ještě chvil — několik krátkých okamžiků....

Tam socha Svobody nám kyne, již vlny šeleští a parník náš hotoví se vytáhnouti kotvy.

Socha Svobody a myslí vaší táhnou myšlenky na toho velikého člověka, i mimoděk si připomínáte toho, jehož jméno v posledních padesáti letech při každé snaze na povznesení mužnosti české mysle vyslovujeme s úctou a uznáním sokolským. Vše co budoval, vše o co se snažil, směřovalo k rovnosti, svornosti a bratrství...

Také on přál si lidu svého svobodu a ta zář té pochodně naší sochy, jakoby paprsky v čoče dnes veliké se sbíhati nám ukazovala, roje nových myšle-

nek a vzpomínek vyvolávala nejen na toho našeho bohatýra Tyrše, ale na celou tu jeho dnes velikou armádu junáckou. Nadšení, vzrušení jako mluvny proud proniká myslí naší a spojuje všechna srdce slovanských bratří i sester.

Doba loučení! Jdeme, abychom opět vrátili se posilnění a povzbuzení i utužení v tom vědomí, že vykonali jsme povinnosti na se vzaté poctivě i svědomitě. A v tom holdu máti měst, té zlaté Praze, v tom holdu národu, z něhož jsme vyšli, holdu myšlence sokolské budeme vzpomínati všech vás, kdož nemohli jste s námi, ale myslí svou i přáním mnohým provázeti budete každý krok náš . . .

Zdar vám! Vzpomínejte nás, jako my vzpomínati budeme vás a všech milých svých a až zaduní půda krokem sokolským a vzduch rozhoupá se hřimavým jásotem tisíců — zraky naše jistě obrátí se k těm hvězdám, tomu pruhovanému praporu červených, bílých a modrých barev, ve spoustě českých květin vlajícimu, jakž vztýčen bude před šiky hloučku amerických Sokolů i připomeneme sobě hvězdy vůdčí, jež jako kouzlem na volném spočinula blankytu, na němž leskne se ve trpytu glorioly tvář toho, jenž pruh ty a barvy měl v úctě největší a syny veliké republiky naší svým za vzor dával.

Miroslav Tyrš, ten, jenž nejdříve poznal cestu pravou pro svůj lid a jeho výchovu a proto stvořil Sokolstvo.

My k šikům jeho rovněž náležíme!

I staňmež se hodni toho jména Sokol a v té chvíli co opouštíme břehy naší nové vlasti, připomeňmež sobě, jaké čekají nás povinnosti, jaké úkoly až se vrátíme, nemá-li tento podnik náš, tato výprava naše vyznění nadarmo. Pozorujme vše, co dobré cestou, snažme se odkoukati co ušlechtilé a krásné jiných, jako doma ve vlasti přičiňujme se o poznání postupu národa našeho, jeho vyspělosti a kulturní úrovně s národy jinými, mnohem četnějšími a co nás Sokolů a Sokolek se týče, jděme a učme se od bratří svých i sester českých té nezdolné bratrské a šlechtné kázni dobrovolné, těm obětím dalším a tomu nadšení na prospěch věci nejlepši: upevnění a posilu svého národa a každého českého člověka i člověka volného vůbec . . .

Slibmež si, že až uvidíme, poznáme a posoudíme práci českou, sokolskou a slovanskou, že budeme se snažiti, že budeme následovati a všichni ti, kdož dnes jedou s námi jako hosté, jako příznivci a přátelé věci naší, po shlédnutí velikých triumfů Sokolstva, že přilnou k věci naší, že budou s námi a v budoucnu pomohou i tam, kde po leta bili jsme se, abychom k osvětě i síly přidali a v soutěži s jinými národy v zemi této obstáli co nejlépe, po sokolsku obstáli . . .

Jedete dnes s námi, kéž na vždy zůstanete s námi a posilnění tím českým vědomím, posilnění tím průkazem práce sokolské a horoucím nadšením a láskou lidu českého k tomu jeho Sokolstvu tam doma — zachováte i lásku tak trochu i tomu Sokolstvu v té naší nové vlasti, přispívajíc tak, seč jen lze na záchranu toho našeho budoucna a vlastní naší posilu.

Kotvy jdou vzhůru, hladina se čeří a my nastupujeme cestu! Pozdravy se množí — jedeme! Kéž zdar provází všechny nás tam a vás tu drazí, již loučíte se s námi!

TAKÉ JEDNOU HLAS Z JINÝCH KRUHŮ.

(Dokončení.)

V zemi této značný počet Italů pracuje na tunelech a na železnicích. Mnozí z nich zanáší se drobným obchodem, jakž známo. Z těch, kdož se oddají těžší práci, není ani divu, větší počet podlehá nákaze tuberkulosní a to jedině z toho důvodu, protože fysicky nejsou uschopnění k takovým a podobným pracem. Jest pravda otázkou, zdali lid kterýkoli a jakéhokoli vývinu tělesného, na dlouho vydržeti může těžkou práci a některá zaměstnání vůbec, aniž by pozbyl své vzdornosti nákaze. Na druhé straně, Tito Italové, tak jako jiní lidé, již dočkali se změny z chudobných k lepším poměrům vývoje, záhy jevíli patrné zlepšení tělesné po usazení se v zemi této. Ba prospívající pokolení vyznačují se tendencí přibíráním všeho, co charakteristické u jejich sousedů. Boas, ve své přednášce národopisné, poukázal na faktum, že evropští přistěhovalci, po svém sem příjezdu, záhy se fysicky mění i přispůsobujíce se typům zdejšími a otužujíce se v mnohém vynikají.

Nežli obíráti se budeme tělesným vývojem jiných evropských národů, bude dobře, když povšimneme si kmene, jenž jak zdá se, nenáleží nikam a přece jest všude — Židé. Z pravidla jejich svalový vývoj jest velice slabý; prsa jejich jsou sklenutá a pokryta svaly tenkými. Trpí jen málo chybami a poruchami dědičnými fysicky, však za to opět jsou hodně nervosní to lidé a jiných nahodilých chorob psychického rázu. V požívání líhových nápojů nehoví nestřídmosti. Kýlou trpí jich větší množství poměrně, jakoby na důkaz jak slabé jsou jejich svaly břišní vedle svalů jiných. Také stárnou rychle.

Židé netrpí tolik tuberkulosou — získavše patrně immunity čili nenáchylnost a vzdornost způsobem svého života po staletí v přeplněných a nezdравých bytech. Mimo to, tedy nikoli jako Irčané aneb Italové, neodávají se pracem a zaměstnáním nad vlastní jejich fysické uschopnění. Jestli však těžce pracují, podlehlají tuberkulose jako jiní. V zemi této zaměstnávají se hlavně obchodem oděvním a činností, jež děje se v uzavřených místnostech z valné části a delší doby pracovní, vedle hygienických opatření, zdravotních ceny pochybné. A tu tuberkulosa nalezá nejvíce obětí.

Ve světle chabého fysického vývinu lidu pocházejícího od pobřeží středozemního moře, vysvětleného z části na základech toho jak často se opakovalo křížení těch kterých národností, jakž vysvětliti lze tuto nápadnou chabost tělesného vývoje u židů, kteří ve skutečnosti se s nikým téměř nekřížili a zůstali v tom ohledu racou naprosto čistou?

Kdyby podle Mendelovy nauky byli židé racou svalově "dominující" v dobách biblických, zajisté by byli takovými i nyní. Židé však šli do jiného

extremu ve své čistotě plemenné. Stali se z nich až přísní rozmnožovatelé pokolení a následek toho byla mnohdy i chlípnost. Takovéto rozplazování, třeba nemělo hned v následek fyzické poruchy, tvoří velice choulostivý a citlivý však chabý organismus s tendencí poruch nervových, jež na židech každý sám snadno odpozorovati může. Na svých stálých toulkách a při stálém svém stěhování mohli by vykazovati únavu, ale ta nikterak by nevysvětlovala ještě nedostatečnost jejich fyzickou. Mimo to stálé jejich stěhování nedalo jim příležitost k určitým zaměstnáním, ale přinutilo je více, aneb méně ke kupčení, zaměstnání to, jež sotva mělo vliv na jejich vývin svalový, ba spíše dovozovalo úbyt' v jakosti svalstva, protože i na tělesném cvičení jim scházelo.

Avšak v zemích, kde bylo jim dovoleno se usaditi a výsady sousedů požívat, původní jejich houževnatost se uplatňovala; mísili se volně se sousedy svými a sňatky mezi nimi následující přivodily tu a tam i dosti dobré typy, které když i výchově tělesné se věnovaly, dokázaly pokud zameškané v národě napravit lze. Proto také v zemi této najdete značné procento židů v kruzích atletických a tělocvičných jednot vůbec.

A přejdeme-li nyní k národům slovanským, shledáme, že hlavním zástupcem tu jest Rus. Venkovský lid ruský jest nejlepším druhem svalového vývoje; jsou to těžce pracující lidé na rolích svých. Ano, i ve větších městech jsou Rusové dobře vyvinutí. Třída těžce pracující v továrnách, závodech a místnostech uzavřených strádá ovšem tak jako všude jinde!

Z druhých slovanských národností pevného zdraví, hrmotných postav a silných svalů jsou hlavně Srbové, Chorvaté, Bulhaři, Slovinci a hlavně Černohorci. Z těch pak co do vývoje tělesného, třeba menších postav, za to ale dobrých svalů, vynikají i v mysli své, tedy v práci duševní, Čechové. V utužení národa, tak jako u Němců konají tu tělocvičná sdružení práci obrovskou a záslužnou na nejvyš.

Čeští přistěhovaleci jsou mimo to jedním z nejvzdělanějších národů do Ameriky přijíždějících, jak vysvítá ze statistiky za úřední rok přistěhovaleckou kanceláří na Ellis Island v New Yorku vypracované. Čechů přijelo sem 9, 223, z toho bylo 5214 mužů a 4009 žen. Pokud se týče stáří, bylo mezi nimi dítek do 14 let 1748, a osob mezi 14 a 44 lety 7003, a starších než 45 let 472. Ani číslu ani psátí neumělo 89 mužů a 35 žen celkem 124. Němců, nejkulturnější národ na světě, jak o sobě rozhlašují, přijelo sem 66, 471 a mezi těmi bylo analfabetů 2698. Slováků přijelo 21,415 a analfabetů bylo mezi nimi 4,085.

Odbočili jsme poněkud i vrátíme se k Polákům. Již v celku vzato jsou ze slávského plemene fyzicky nejslabší, patrně následkem vysilujících zápasů a válek, jež prodělali museli a jež jistě nezůstali bez vlivů na životní jejich síly, zdatnost a vývoj tělesný vůbec.

Německá plemena, k nimž v tomto pojednání přidáme i Holland'any, Skandinávce a německé Švýcary, jsou rovněž vzrory fyzického vývoje. Hollandský rolník jest zvláště mohutné postavy a svalstva pěkného. Vychovává větší rodiny velice dobře vyvinutých dítek a 13 jich až 15 v rodině není ničím tak zvláštním. Dánové se podobají Němcům v rázu svém a charakteristice výchovy tělesné a vývoje. Norové a Švédové jsou nejlepší typy fyzického vývoje a Norové zvláště. Po stránce kulturní ovšem rovněž stojí v popředí a v tělocvičné práci vynikají nad mnohé jiné národy soustavným cvikem svého lidu a hlavně dorostu i mládeže obého pohlaví. Jsou vesměs žádoucí to živly přistěhovalecké.

V poslední době, nehledě ku zprávám přistěhovaleckého úřadu za jeden jedinký rok pouze, vyskytuje se u Němců často krátkozrakost. Němci ještě dnes platí za největší pracovníky ve vědách i umění téměř každého oboru. Bylo by možné, že plémě, jež tak čile se zaměstnává dílem, které vyžaduje zvýšenou námahu očí, následkem toho fyzicky by se mohlo pozměnit a přispůsobiti jaksi těm a jiným potřebám? Známé jest, že krátkozrací mají tu výhodu, že z blízka různé předměty se jim zvětšují před očima. Nechceme tím snad vysvětlovati a dokazovati krátkozrakost Němců a jejich vnímavost pro myopii. Však at' tomu jakkoli, poskytuje zajímavé pole k vyšetřování a předejití možným chorobám očním. V severní části Německa, zvláště pak v Dánsku, jest mnoho albínů, jednotlivců, jimž schází na barvivu v cévnatce, vrstvě oka mezi bělmonu a sítnicí, o hojných cévách, což má v následek, že špatně vidí.

Mad'arí pocházejí jako Finové z Asie, pozbyli po uplynutí staletí tatarské své charakteristiky a to následkem stálého mísění s plemeny jinými, výbojnými i podajnými. Lid venkovský je však ve svalstvu svém vyvinut pěkně a Slovinci, kteří pod jařmem Mad'arů se nalezají a přímo v porobě, vynikají stavbou těla a utuženým svalstvem těžkou, třeba jednostrannou prací, nad své pány a tak zvané "rytíře", jichž sláva vůči hledě bledne. Švýcaři v tělesném vývinu svém v celku vynikají a řídí se hlavně dle toho, ku které větvi doma náleželi. V práci tělocvičné vynikají, tak jako Francouzové, jichž pěkné, ladné postavy a svaly s postupem vývoje mysle, jakoby se pojily. Belgičané, z nichž většina jsou Flámové, jsou rovněž dobře vyvinuti.

Na ostrovech Britů nenalezáme již tu svalovou mohutnost jako u Severanů pozemních. Angličané jsou lépe vyvinutí, nežli Irčané. U Irčanů vnu nese chudoba a špatná výživa. A zajímavé, že Irčané z měst jsou silnějšími ve svalstvu svém poměrně oněch z venkova. To dá se asi vysvětliti tím že na venkově žijí se zeleninami a jen něco málo čerstvým masem. Čerstvá masa jsou rozhodně nutná ku tvoření se zdatného svalstva, třeba vegetariáni nám tvrdili pravý opak. Stačí tu jen poukázati na atlety a cvičence, již používali jen zelenin a podobné stravy a na kolik vlastně v zápolu a v práci tělocvičné dokázali pak vůbec. Uváděti tu pouze ojedinělé případy,

pravda, nikterak nestačí, a tu pro nás; závazným musí býti průměr pouze. Mimo to obyčejná práce životní a zvláště těch chudších lidí jest daleko více vysilující a namáhavější, nežli ty nejlepší výkony atletické. Dále bílkoviny naší stravy, naší výživy těla musí býti stráveny, pakli mají se zachováti bílkoviny těla našeho. Nebylo by možné, aby nestřídmost Irčanů v požívání likovín byla v jejich případu povahy výživné a pokus přirody na zachování bílkovín v těle lidském? A nemohl by nedostatek masové potravy Irčanů vysvětlovati špatný stav zubů irských venkovanů? A nedaly by se tak vysvětliti i mnohé křivice, zejména nanve irských žen a přičisti na vrub takové chabé výživy?

Irčané jsou zvláště náchylní k tuberkulose, však nikoliv tehdy co prodlévají na svých chudobných farmách, kde nové překážky a nová zla a pohromy sotva se dostavují. Jakmile však přijedou do této země a střetnou se s jinými v těžké soutěži pracovní, zdá se, že záhy ztrácí sílu a moc i schopnost svalovou a mnozí z nich podléhají "bílému moru". Na druhé straně však, snad na základě nauky, že "silnější zachování bývají" a vítězí, když jaksi zvykli a prostředí i poměrům jiným se přispůsobili, pokračují zdatně a tak, že záhy vyskytuje se nový typ Irčana, svalnatý, otužilý a hřmotné postavy i celkem dobře vyvinutého těla. Jest pak ale pravý produkt této země — pravá regenerace, jež nemohla doma dojíti k rozmachu vlastního na základě nepříznivých poměrů a stálého útisku.

Co nás však jako přátele těloeviku a přátele řádné výchovy národa nejvíce zajímá musí ve vývinu evropských lidí jichž počet sem přichází značný, zdá-li mísení se krve naší s onou různých těch plemen slabších ve svém fysickém vývinu. bude míti záhubný vliv na naše fysické postavení aneb zda-li křížení se s lepšími severními plemeny dosáhnouti můžeme lepšího a příznivějšího bodu vývoje svalového aneb zda-li snad nebude v tom ohledu výsledků patrných aneb žádných vůbec. Pakli zaujímáme stanovisko, že slabší plémě evropské děkuje za své nevyvinutí jistě degeneraci, aneb určitému stanutí ve vývoji člověka, zaviněnému z části stálým křížením se různých plemen, pak příchod jich sem k nám v značném počtu mohl by mít tytéž následky. Zda-li však na druhé straně pohlédneme na vše z toho stanoviska, že jejich ubohé založení těla jen zaviněno bylo velikou chudobou, špatnými zdravotními poměry, okolím, prostředím, nevědomostí a chorobou, pak jejich příchod sem — jsou-li náležitě rozdělení, může jen povznést ten lid a to tak, že lépe ani nemožno. Za každých okolností jižní Evropa poskytuje nejúrodnější pole pro dobročinné práce, povzbuzení a zlepšení člověka sem se nastěhovavšího a tu řádně cvičeného, tuženého a vzdělávaného. Žel však, že mnohdy jej spíše vysilujeme a často ničíme.

Vedle vlivů na náš stav fysický pohlcováním velikého počtu slabších lidí, náš vlastní působit nás náramně rychle proměňuje v plémě trpaslíků! Zjevný jest všude ten pokus náš, abychom jen nemuseli zaměstnávat se prací svalovou. Vychováváme si pokolení lidu velikých myslí a malých těl!

Lidé se snaží všude u nás o zaměstnání o hodně namáhavější třeba méně výnosná, jen když není "práce ruční". Snahy tímto směrem jsou špatným hospodářstvím, neboť naše těla jsou pak neschopná k dodávání nutných potřeb přepracovaným myslím. Takovéto přepracování mysle vede k fysickému vysílení, jako vysílení ve stavu manie závisí od činnosti mysle přes míru sil tělesných. V každém větším středisku a městě vidíme na všech téměř stranách doklady do nejvyšší míry "napjatého žití" — žije se rychle a nerozumně! Lid pobíhá sem tam s hlavou skloněnou, s pěstí zat'atou a ani chvílenky není k odpočinku. Stálé je napjetí nervů v slabounkých těch postavičkách všelikého úboru a spěchajících stezkou života, jež ubíjí. A tu jediná jest pomoc, jediné vyrovnání těchto a jiných poměrů životních a na záchranu té naší společnosti, to jest soustavný tělocvik, soustavné cvičení těla, počínaje těmi nejútlejšími, postupně až k těm starším bez rozdílu pohlaví. Jestli se dosah tohoto nejlepšího léku záhy nepochopí, musí nevyhnutelně nastati degenerace čili úplná proměna našeho a příštích pokolení v pouhé slabochy, schoulostivělé panáky, nervosní lidinky a "mladé starce"!

Nyní je snahou vzděláti dítě od nejútlejšího jeho věku, ba tu a tam zdají se již i vzdělávati kojence a rozvrh a soustava učební na školách jest zcela pochýbená, protože se hodně "bifluje" a silný nátlak činí na žáka i žákyni, aby každou chvíli ukázali, "co umí" o zkoušce a za stálého "papouškování" věcí, jež mnohdy se ani rozumem mladistvým chápáti ještě nemohou. Ve staré Helladě začalo se se vzděláním dítěte v osmém roce jeho věku. My zde začínáme šestým rokem, a kdyby bylo po vůli některých rodičů, začalo by se snad ještě o hodně dříve. Ne-ztrácí se tím mnoho, když se se vzděláním dítěte počne trochu později, protože intelligence a pochopení se vyvíjí rychle a to bez školní pomoci. Dítě, jehož mozek jsme nepřetížili záhy všelikým tak zvaným "vzděláním", později snáze chápe a také lépe se učí. Kdybychom raději věnovali ona dvě leta mezi šestým a osmým rokem náležité výchově tělesné našeho budoucna, kdybychom snažili se odstraniti různé fysické poruchy, nepěkné zvyky i věnovali co nejvíce pozornosti náležitému pochopení a provádění soustavného tělocviku, věru, že více bychom získali, nežli pouhým seděním ve školních lavicích. Kdybychom dítě naučili znáti cenu jeho zdraví i vedli je k tomu, co těloevikem v těle i mysli získati se dá, o co bychom byli dále, nežli dnes, kde ještě na mnohé škole veřejné není soustavného tělocviku a pochopení výchovného jeho významu pro celou společnost lidskou.

Pokud se týče náležitého a dobrého stavu fysického, jest proto i třeba začít v životě svém co nejvolněji. Rozumí se samo sebou, že nemože dětské, z nichž křivice jest nejdůležitější a rheumatismus hned za ní, na vývoj fysický dítěte bez vlivů nezůstávají, však s rozšířením pole a působnosti ochranného lékařství, zdravotvědy a předejití nemocem i příčin chorob těchto jistě záhy se zmocníme.

Kdežto kyla u dorostlých jeví se se slabším svalstvem břišním, nervosa, slabost nervová, vyskytuje se tam, kde jest chabost svalů vůbec. (Kyla povstane, jestli některým přirozeným, ale rozšířeným otvorem ve svalech stěny břišní — a to obyčejně některá klička střevní — vystoupí tak, že ji možno skrze neporušenou kůži cítiti.) Nervosa—neurasthenie—jest výsledkem toho, že slabá soustava svalová trpí předrážděním příliš činného mozku. Nejlepšími a charakteristickými příklady svalové povahy nervosy máme v různých křečích různého zaměstnání, tak jako křeč písařů, telegrafistů atd. Tyto poruchy sotva lze kdy najíti u zdravých silných a mohutných jedinců pěkně vyvinutých svalů a podle poslední naší statistiky sotva najdete v řadách našich Sokolů, Sokolek, pak Turnérů a gymnastů, za to ale hodně vyskytují se v bledoučkých, schoulostivělých a nepatrných osobičkách obého pohlaví. Námaha a bolest oční jest druhý příklad.

V druhém pohlaví nacházíme dosti často slabší svalstvo mateční a tato chabost—dystrofia uteri—někdy hodně překáží v tak zvané slabé chvílce a co nejzajímavějšího, žeť následek, že moderní žena cvičení tělesných na vlastní svůj prospěch a vlastní vývin nepěstuje. Na jedné straně trpí takto obyčejně žena "ve skleníku vypěstovaná", abychom tak děli, která bojí se čeho dotéknouti, co zavánělo by prací a pohybem, která sotva že se hne pěšky z domu aneb i jinak otužuje vůbec a strachujíc se vyjít z domu za nepříznivého počasí, jest jako na "sfouknutí", kdežto na druhé straně jest žena z "dílny, továrny a nějakého toho závodu". Táž pracuje, ba co pracuje, dře do únavy, aby jen sehnala na nejnutenější a tomu všemu a takovým i jiným protivám ve společnosti lidské říká se civilisace. Pracuje se do vysílení čili pravý opak toho, co zove se únavou bez práce a rozmrzelostí nad životem plným požitkářství atd.

Obyčejně chabá soustava svalová provázena jest nedostatečným vývinem hrudníku a také rozedma dle toho dopadá. Jest proto, že svaly ku dýchání napomáhající jsou nedostatečné a výdech plic není úplný a tu sklonost k nákaze, zvláště tuberkulose, jest zvýšená.

Slabé a nedostatečně vyvinuté svaly, zvláště dítek, mají v následek pokřivení páteře a plochost chodidla. Prvé jest následek nesprávné činnosti svalů v rovnováze, jakž jeví se má podél páteře, kdežto druhé zaviněno jest chabostí stahovačů a natahovačů svalových na noze.

Lékem nejúčinnějším proti stále se vzdávající svalové degeneraci, rozkladu a stanutí a s tím spojených stavů chorobných, jest rozhodně tělocvik čili soustavný pohyb svalů. "Tělocvik stimuluje celou síť oběhu krevního a životní pochody z toho vyplývající, aniž by působily únavu, spíše osvěžení poskytují, provádějí-li se vše s mírou náležitou!" Jest to nejlepší udržovatel povšechné zdatnosti a zdravoti. Tělocvik znamená regeneraci a to zvýšeným oběhem krevním, mezi tím co děje se řádné vyměšování látek tělu škodných dotyčnými ústrojími a hlavně kůží.

Avšak tu jakékoli přepínání sil, jednostrannost a přemáhání sil se zavrhuje; příliš mnoho těla i mysle cviku by škodilo, kdežto opět věnování se pouhému pěstění těla samotného dělo by se na úkor mozku. Na štěstí v tělocviku soustavném zařízeno jest vše tak, že mnohé se vyrovná a k vývinu těla i mysle celých společností lidských přispívati může.

"Římské gladiatorské surovosti nebyly tělocvikem i nemohou se nikterak porovnat s tělocvičnou prací Atheňanů dávných. Rozklad v Římě a Řecku následoval teprve po mravní zvrhlosti a přepychu boháčů a po sesurování na veřejných zápasech. Vypěstovaly chtěče a choutky, aby lid mohl viděti nebezpečí, ba i zničení jiných a k zápasům těm přihlíželi obyčejně ti, kdož sotva sami by se odvážili. Čím slabší a chabější jest vývin toho kterého plemene, tím větší obdiv surovosti."

Se zvětšeným zájmem o pravou tělesnou výchovu snaha po surovém sportu bude poklesati a zápasy býčí, kohoutů, pěstní a jiné budou mizeti, protože se jen pěstují tam a v těch zemích, kde jeví se tendence ku degeneraci. Kdyby bylo méně zájmu o surový sport, správná, rozumná a soustavná výchova tělesná by musela být všude na postupu. Místo toho dnes se ještě neuznává léčivá moc cvičení svalstva, jako spíše vše "žene se za cvičením mysle pouze." V některých pracech a zaměstnáních sice jisté skupiny svalové, ba celé okresy těchž se namahají a cvičí denně, ale jiné poklesají. A již Sokrates prál: "Síla těla ničí se zrovna tak přepínáním jako lenost, však tělocvikem se zachovává. Střídmé požívání všeho, i potravin, jest třeba jako tělocviku." Moderní požívači jedí hodně a cvičí velice málo; a třeba na váze jim přibývalo, jest pouze tuk a nikoli sval, jenž tukem vlastně se porušuje ve výkonosti své.

Poznání rychlého poklesání svalového vývoje nadešlo sice již, jenže tělesná cvičení provádí dnes prozatím ještě ti, kdož již znali dávno a méně ti, již nejvíce by potřebovali. Obecenstvo o závodech a sletech tleská, raduje se a jest nadšeno prací sokolskou a jiných sdružení tělocvičných, ale myšlenka a vlastní věc výchovná, žel, dosud nenalezá pochopení a na některých školách veřejných tělocvik dosud není v rozvrhu učebním. Aby se soustava svalová vypěstovala jest nevyhnutelně třeba, aby procvičily se veškeré skupiny svalstva, aby cvičily se jednotlivě a ne snad jen proto, aby jim na objemu přibývalo, alébrž proto, aby nabyly hbitosti, svěžesti a utužení naprostého. Ve cvičení musí se dbáti toho, aby se nepracovalo do únavy, aby se nejednalo jen o tak zvaný stav "in trim", býti pohotově ve smyslu sportovním, tedy jednostranně. Soustavný tělocvik prospívá všestranně a svalům přibývá v jejich schopnosti a tuhosti, protože dostává se jim cvičením lepší potraviny krevní a s tím i lepší výživy celému tělu. Cvičením nehechceme dosáhnouti větší počet vláken svalových — alébrž větší objem těchto vláken v průřezu, více pružnosti v každém vlákně a více síly i tomu celému svalu. Překrvení, jež následuje po každém cviku v dotyčných svalech v činnosti, zanechává stopy posily v každém vlákně svalovém.

Výchova tělesná započítí musí ovšem již od dětství. Leta v dětské opatrovně a zahrádce strávená, mohou se zabývatí jistou částí cviku, her vhodných a pohybů podle stáří, rodu a tělesné zdatnosti jedinců i mysle jejich uschopnění. Dítě netřeba přetížiti prací školní. Podle stavu tělesného řídití by se mělo veškeré vyučování jiných předmětů. Vynucené vzdělání nestojí za nic, ba někdy škodí a dítě na ceně nikterak nezíská, jestli v těle svém zakrnělo. Na školách tělesné výchově měl by se věnovati pozor největší. Athletické závody a zápory vyšších tříd na školách ještě nestačí, protože tu jen několik evičů, několik vyvolených a ti, kdož nejvíce potřebují, jsou zanedbáváni.

Učitel tělocviku měl by mít každého svěřeného mu evičence fysický rekord, zápis o každém jedinci a všechny poruchy měl by znát a podle toho i cviky voliti a kde co se dá vyrovnati. Kde jest tendence ku pokřivení páteře, tam mělo by ihned upoutati pozornost evičitele, který pak ihned cviky potřebné ku sesílení dotčených svalů zařídí, též tak i jiné poruchy mnohdy v začátcích dají se rozpoznati a opravit. A pak proč i doma nemělo by se dbáti tělocviku, když i doma cviku mysle dítky se podrobiti musí? Proč nesnažiti se o pochopení věci právě doma, proč nenaznačit rodičům a je získati pro věc nejšlechternější: lepší výchovy našeho budoucna, našeho národa! Cvičitel musí znáti tělo lidské, jeho úkoly životní a podle toho i práci svou rozlišovati a žactvo své utužovati.

Na našich kolejích a na universitách sportu věnuje se sice hodně pozorností, však pravé výchově tělesné, soustavnému tělocviku se jen málo vyučuje. Tu platí více, aby studenti přinesli co nejvíce "trofejí" ze závodů atletických a her všelikých a místo učitelů tělocviku zjednávají se mnohdy hodně draží "coaches" čili učitelové a vedoucí družstev závodních, sportů. Pravé výchově tělesné studentů našich nevěnuje se mnoho pozornosti.

Sluší ještě dodati, že vedle řádného vývinu svalového, který zajišťuje spíše zdar v životě lidském a vzdor všeliké námaze jest tu hlavně naše zdraví. Rozumí se, že vývin svalstva podlehá dále i vlivům podnebí, výživy a zdravotních opatření a na to evičitel rovněž musí bráti ohled, jako nesmí zapomínati, že častým křížením se plemen odlišných fysická vyspělost trpí, tak jako příliš blízkým mísením krve příbuzné. A z toho všeho nejdůležitější, že řádným soustavným evičením těla mnohá chyba napraviti se dá a nynější hrozící rozklad společnosti naší zlepšiti se může a konečně odstraniti docela."



Když se na tebe budou usmívati nejhlavněji, bud' sebe bedliv nejúzkostlivěji. Třebízky.

Kdo smrti se bojí, umírá pořád; kdo na ni nemyslí, umře jen jednou. Shakespeare.

Kdo se snaží dosáhnouti velikého cíle, nesmí mysliti na sebe. L. Turgeněv.

L. J. Palda:

ŠTASTNOU CESTU A VESELÝ NÁVRAT.

Říše citů a říše myšlének úzce splývají v životě člověka, až zdává se, že jsou nerozdílny a tvoří jednotu projevů ruchu životního. A přece dělí je znatelné hranice; v mnohých ohledech až příliš znatelné. Obě vlivy svými na sebe působí, prolínají se a novým zjevům života vzniku dávají, ač zase uzavírají se přísně ve své hranice a o vlastním pěstění pracují — vyvíjí se samostatně a ve svém vlastním směru pokračují, k cílům snad určitě neb jen zdánlivě vytknutým. Kdož to může s určitostí říci?! Možná že každý jednotlivý krok určuje směr kroku následního i možná též že všechny kroky už předem za určitým cílem pevně se nesou. Ale bud' si již jak bud', jedno jest jisté, že oblast citů není úplně totožna s oblastí myšlének a každá má svůj jistý obor výhradně vlastní působnosti. I zdává se namnoze jakoby v tom celkovém projevu života docela spolu závodily, jedna druhou předstihující. Někdy žene se v před citová stránka člověka a jindy zase myšlenková. I zápasí spolu a snaží se na vzájem se potlačiti, poraziti, udolati; avšak bezvýsledně. Trvale nikdy nevítězil cit nad myšlenkou, jakož ani myšlenka nedovedla na vždy potlačiti cit. Po všem marném snažení vždy ostal tu celý člověk — člověk se svými city i myšlenkami, s nímž po každé zase bylo nutno počítati.

Oh, jaký by to byl člověk bez citů neb opět bez myšlének! Nemožná představa. Dokud život bude životem, nepřestane cítit ani myslit — toužit, lnout a milovat, neb zase posuzovat, uvažovat, bádat a vymýšlet. Rmutno proto i traplivo naslouchati lidem jenom samého rozumu, jímž každý projev citu jen jako choroba se jeví, ne-li docela jako hloupost. Jakož opět i těm co jen v citech se rozplývají a v horlivosti šílené po rozumu přímo šlapou, hlasu jeho nic nedbajíce. Úplná rovnováha mezi citem a rozumem je dnes nemožná, protože bude teprve vyvrcholením lidského vývoje. Do té doby bude mít vrchu někdy cit jindy myšlenka, ale lidé na duchu zdraví budou vždy rozumně souditi a nestanou se otroky jediného ani druhého proudu. Přiznají právo existenční oběma a budou přispívat tomu pokroku zdravému, jenž způsobí jednou tu rovnováhu mezi citem a rozumem, která znamenati bude zároveň možnou dokonalost lidskou zde na zemi. — — —

Cesta našich milých sester a bratří sokolských do staré naší Prahy, jež od mnohých již dnů naplňuje mysl naše, je výsledkem pohnutek v nichž cit s myšlenkou se spojil ku krásnému skutku. Jedou, aby projevu dali na tom velikém závodisti všenárodním, ba všeslovanském i světovém docela, výcviku a zdatnosti tělocvičné již nabyli v zámořské vlasti českého člověka, jako předbojovníci tělocviku, jako ukazovatelé a učitelé jeho, jako jeho namlouvači, než získá se pro něho záliba ve všem národě a ve všem lidstvu — než stane se oblažujícím majetkem každého člověka. Na tělocvik nesmí hleděti se jako na nějakou kratochvil — dovednost v krásných a libých pohybech neb výkonech těla několika jednotlivců — nikoli, nýbrž jako na veliké a důležité dílo kulturní, jako na školu, která učí národy pěstování tělesných sil a spůsoblostí, za účelem dosažení zdravějšího, krásnějšího a šťastnějšího života pro všechny lidi. Krásnými a úchvatnými ukázkami dovednosti sokolské tam v té Praze, nemá se jen dosíci chvála těch nejpilnějších, nejhorlivějších a nejzdatnějších; ale především a hlavně vzbuditi zájem o tělocvik, o jeho krásu a užitečnost, v širokých vrstvách českého národa, Slovanstva a lidstva. Nejedná se jen o to "skákání" jednotlivců, jak který lépe to dovede, nýbrž velkolepým divadlem tím, obrátiti pozornost světa ku tělocviku a získati mu stoupence, přátel a nadšených fedrovatelů ve všech vrstvách společenských. Ano, o to se

jedná a Vy, drazí naši, ubíráte se dlouhou cestou pozemskou a pomofskou za konáním vznešeného úkolu, předuležité povinnosti, k níž přeji Vám z toho srdce starého povšechný zdar. Jed'te radostně a vesele se navrat'te! —

Avšak s tou výpravou i loď sokolskou jede dlouhá řada těch, které jenom cit ponouká na dlouhou tu cestu. Ovšem chtějí se též potěšit tím unášivým svědectvím sokolské výspělosti našich bratrských řad, povznést se na mysl i srdci tou naší nepopíratelnou chloubou a slávou jakou už teď slyne Sokolstvo české; ale hlavní pohnutkou je jim návštěva vlasti. Chtějí spatřit tu velkou Prahu českou a slovan-skou i pokochati se pohledem na svá místa rodná, kde nejblazší dny života svého zažili — dny dětství a mládí, aneb zase podívati se do těch útulných koutků českých, kde stála

hám — snahám na povšechný pokrok a dobro naše, na upevnění větší a užitečnější vzájemnosti mezi vlastí českou a americkou. Zapisujte hluboko do svých srdcí všechny ty krásné dojmy jež zažijete v Praze i v odlehlejších krajích českých, aby z nich tak snadno nevymizely a dlouho obla-žovaly Vás a ponoukali ku činění dobrému, užitečnému a krásnému ve všech ohledech žití člověčenského; aby nikdy a nikdy pokrok národní, duchovní a společenský nestal se Vám lhostejným. Aby ta naše Mekka česká ostala Vám zárnou hvězdou na cestě života až do skonání. A ve chvílích největšího zánícení a potěšení, nejsvátějšího blaha, pozdravte ji ode mne, starého mrzáka, který pořád ještě nemůže na ni zapomenouti. — A teď š'tastnou cestu a veselý návrat!

Sletové Družstvo Nár. Jed. Sokolské.



Ed. Novák, F. Bursík, J. Eiselt, J. Čermák, náčelník, B. O. Hašek, F. Paul, Rud. Novák.

Aug. Novák, V. Stránský.

kolébka rodičů jejich či již docela nezapomenutelných dědů a milých, dobrých babiček. Cit je tam vede, cit, který vznítí toužnou zvědavost. A což ta Praha, to sídlo našich uměň, ten živý zápis našich pokroků od samého počátku našeho přímo zázračného znovuzrození. Tam odtud všechno šlo; ano, tam odtud kde pádem bělohorským i bída naše národní byla největší. Naše popraviště změnilo se v luno mateřské z něhož zrodil se nový český národ! Každý národ skoro má svou Mekku a naši Mekkou je ta zlatá Praha, Mekkou národní. Třeba nebyla sídlem štěstí všech svých lidí a hostila nezasloužené bídy přemnoho, zrovna jako každé jiné velké město, tož přeci v ohledu národním a osvětňem, pokrokovém a lidovém je střediskem nejlepších našich snah — opravdovou naši matkou. Nuž, Vy všichni, jimž osud dopřál jeti tam nyní, potěšte se a posilněte, povzbud'te se v sladkém objetí té české matičky, ku novým a lepším sna-

Dr. Jos. Scheiner:

SOKOLSTVO.

(Zvláštní otisk z díla "Slovanstvo, obraz jeho minulosti a přítomnosti.)—Pokračování.

Sokolstvo dostavši takto svého posvěcení a reelního podkladu v přesně vytknutém programu, zahrnuto okázalou náklonností svého národa, vrhlo se v prvních dobách střemhlav do mocného proudu veřejného ruchu a jalo se prováděti nejrozmanitější úkoly příkazem veřejnosti jemu přidělené. Podnikalo velkolepé výlety a zájezdy do všech koutů vlasti nesouc příchodem svým a okázalým vystoupením na všechny strany svěžího ducha národního, probouzejíc české sebevědomí v stísněných a chabých dosud myslích a podněcujíc chut' ku práci na obrození českého svérázného života. Sokolství stavěno všude v popředí, kde

se jednalo o vlastenecké manifestace, ono pořádalo slavnosti a výpravy, jásají, plesají i zápasí s celým národem.

Činností touto rozptylovaly se síly i záměry Sokolstva ovšem příliš v povrchnosti, ač i tato činnost ve kvasicím procesu národního převratu byla na místě a zanechala znatelných za sebou stop. Díky geniálnímu duchu Tyršovu, že dovedl stále i v tomto horečném ruchu udržovati zájem pro pravou podstatu věci a vždy vracel se s oddaným sobě mužstvem v tělocvičnu, odkud vycházely popudy a *vzněty k vnitřní organizaci a práci.

Když r. 1866 došlo k válce s Pruskem, Tyrš osnuje ihned vojenské zřízení sokolské, upravuje válečný řád, vojenské cviky a organizuje sbor dobrovolný nabízející jej na podporu obrany vlasti proti cizáku. Návrh jeho vládou se zamítá a zřízení dobrovolného sboru zakazuje, — než důvěra lidu v Sokolstvo tím valně utvrzena a posílena. Jakmile válka skončena, propuká na čas zadržovaný ruch novou silou. Sokolstvo v té době stojí na vrcholu své tehdejší činnosti, vystupuje jako tlumočnický tužeb národních, manifestuje a demonstruje s ostatním lidem na obrovských oněch táborech a shromážděních, na nichž propuká a bouří vzniklé české sebevědomí silou elementární.

Počet jednot sokolských v té době stoupl v Čechách a na Moravě na 130 i učiněn pokus na zorganizování jich ve společný svaz, ale nepřítel vlády brzy schladila bujaré to nadšení zakázavši odbývání sjezdu k účelu tomu svolaného. Byl to důsledek persekuce, jež znovu zahájena proti zmlazenému národu potíráním všeho obrozenského, zejména politického hnutí a přirozeno, že Sokolstvo, v němž hnutí to nalézalo tolik žírné půdy, bylo první obětí pověstného Beustovského systému. Jednoty sokolské z nepatrných důvodů rozpouštěny, činnost jich omezována, zákaz za zákazem stíhal každý pokus zjevného vystoupení, průvody, výlety, slavnosti, sjezdy ba i porady šmahem nedovolovány, tak že činnost jednot zapuzena až na samý prah tělocvičny.

Politický útisk následován byl i hospodářským úpadkem a domácími krutými spory tábora českého a Sokolstvo jsouce příliš veřejně exponováno utrpělo neblahým stavem tím velkou pohromu. Řady jeho zdecimovány a úbytkem zevních popudů okleštěn dosavadní, tak rušný a široký program na míru nejmenší. Tím odpadlo i všechno to, co na Sokolství z různých důvodů se věšelo, odpadly i celé houfy příslušníků, kteří nenalezali v Sokolstvu více půdy pro své zvláštní zájmy a osobní choutky.

Zbyla jen malá hrstka věrných po boku Tyršově, sledujících jeho příkazy a pracujících s ním na uchování a zachranu věci pro lepší, klidnější časy budoucí. Dr. Tyrš r. 1871 počíná vydávati časopis "Sokol", v němž ukládá velké své myšlenky o poslání Sokolstva — ale příkvačivší nemoc na čas i jeho odnímá zřídlemu táboru sokolskému. —

Tak zakončeno první období Sokolského žití, bohaté na bohatýrské plány, okázalosti, vzrušující scény a nadšené projevy — jak kázala a požadovala ona podivuhodná doba českého vzkříšení. Byla to skvělá vidina, již brzy rozptýlily a zastřely černé mraky nového despotismu. Sokolstvo, zabráno nesčetnými povinnostmi vnějšími, strženo v dravý proud veřejných vod, zmítáno bylo jimi v horečném chaosu a sdílelo osudy národa svého až do jeho dočasného úpadku a pokoření. V době oné nebylo ani času ani klidu k intenzivnější práci vnitřní, k hlubšímu rozboru poslání sokolského, šlo prozatím o zevní momenty, jimiž massy uchvacovány, o nutnou stafáž pro mimotní, časové podniky, jež měly za úkol, aby burovaly české sebevědomí k prvnímu jeho vzmachu.

Proto také pohroma náhle se přivalivší nenalezla věc dosud dosti upevněnou a pro další bytí náležitě zdůvod-

něnou. Pro ideje Fügnerovy a Tyršovy nebylo dosud spracované půdy a když odpadly všechny zevní důvody, zbyla z těch dávných dob přešlých jen vzpomínka a věc na pohled stala se přežilou. Na mysli lidu tanul stále jen Sokol obklopený slavnostní náladou a výzdobou, uprostřed roznicených davů, letící v houfech po nivách a horách, metající poplašná hesla a výzvy, pravá podstata věci zůstala však neznáma i nepochopena i ve vlastním táboře. Jednoty samy se rozcházel, činěny návrhy na přeměnu jich ve spolky hasičské — než tu opět k práci znovu se vrátivší dr. Tyrš s kohortou svojí jal se vlévat naděje a vědomí ve vlastní řady a hlásati vznešené cíle její na vnějších popudech nezávislé.

V lůně sokolskému počíná klíčiti nový život. Znemožnění veřejné činnosti skýtá čas i příležitost k úpravě poměrů a práci vnitřních především na poli tělocvičném. Sotva že poměry se uklidnily, dr. Tyrš pomýšlí znovu a pracuje na vyčištění a ocenění významu výchovy tělesné v národě a po úporném úsilí svolává k návrhu jeho Sokol Pražský r. 1882 první sjezd všesokolský, k němuž burokuje a připravuje prořídle řady sokolské. Sjezd, k němuž se dostavilo ze 76 jednot 1600 účastníků, měl znamenitý úspěch a zejména veřejné společné cvičení 720 boreů objevilo pravou stránku věci, vlévající do ochablých a politickými spory a neúspěchy zmataných myslí nové naděje a víru ve vlastní schopnosti a síly v něm dřímající.

Sjezd ten jest mezníkem nového období sokolského života, od něhož věc stále a trvale stoupá a se rozvíjí i přes těžkou ránu, která ji stihla náhlým skolem dr. M. Tyrše (12. srpna 1884), tohoto geniálního tvůrce, organizátora a vůdce šiků sokolských.* Na místo jeho nastupují oddaní žáci, kteří počínají hlouběji vnikati v učení jeho a krok za krokem plniti program jím naznačený. Veškeré úsilí platilo především posílení vlastních řad a vypěstění a upravení práce na cvičišti, určeném výchově nových pokolení. Především bylo nutno potlačit staré předsudky o tělocviku; šosácké názory o "komedianství" a "kotrmelcování", jak zvykem bylo tehdy odsuzovati každý volnější a svěžejší pohyb. Pochopení účelu cvičení tělesných jako východiště a podkladu všeho rozvoje národního počíná náležitě se ujmáti a vyzdvihuje činnost tuto v popředí veškeré snahy. Vždyť duševní potence člověka není než výronem fyzické jeho podstaty, každý záchvát mysli, každé hnutí duše, veškeré její dispoice jsou výkony jedině na tělesném ústrojství člověka závislé a proto přirozené síla, mohutnost, ušlechtilost i krása duševní podmíněna jest fyzickou potencí a způsobilostí jeho. Odtud vycházeti musí všechny snahy po zušlechtnění a zdokonalení bytosti lidské, zde kořen a základ všeho dobra i zla, jež ovládá žití lidské.

V srovnání tom péče o zdraví a fyzické posílení člověka jeví se jako přední požadavek kulturní. Ovšem že, má-li výchova tělesná tomuto požadavku vyhověti, musí si být vědoma vznešeného účelu svého, musí být tak uzpůsobena, aby byla prostředníkem mezi tělesnými a duševními schopnostmi člověka, dokonalým nástrojem k docílení oné lačné harmonie těla a ducha, té svrchované kalokagathie, ve které již klassická Hellada zřela cíl veškeré snahy lidské. Proto i výchova tělesná má své zákony diktované ethickými požadavky na konec k blahu a dobru veškerenstva směřujícími; čím více se jim dovede přiblížiti, tím výše stoupá její hodnota a význam pro kulturní vývoj lidstva.

Požadavky ty závisí v mnohém na poměrech, v nichž člověk a celý národ žije, na jevech politických, hospodářských, sociálních, kulturních, povahových i místních, jež mají přímý vliv na utváření a pochod výchovy tělesné a

*) Dr. Mirosl. Tyrš. Stručný nástin života a působení jeho. Praha 1884.

nelze proto šablonovitě určovati universální metodu a systém pro pěstění cviků tělesných, které v každém věku, v každém plemeni i v každém pásmu jinakou potřebu vykazují.

V sokolském těloeviku obrácen v prvé řadě zřetel na mládež škole odrostlou, na věk junácký a mužný, přístupný tuhé výchově a vydatným cvikům, kypící silou vlastní jeho temperamentu a odvahou zdravého, vyvinutého těla. Tomu poskytnuta příležitost k plnému využitkování schopností tělesných a dosažení oné zdatnosti mužné, brannosti a statečnosti, jaké zapotřebí jest lidu žijícímu v stálých zápasech a úporném boji o národní sebezachování. Jaré, ušlechtilé závodivosti vykázáno otevřené, volné pole se stálým ovšem poukazováním na konečný cíl a vlastenecký účel veškeré snahy sokolské.

denní hodiny věnovati, musela se zdemokratizovati a učiniti přístupnou nejširším vrstvám. Proto bylo nutno z denního, slunného evičiště na volném vzduchu ustoupiti také do tělocvičen a tam v malé poměrně době, v hodinách klidu, poskytnouti cvičenci shuštěnou látku, všestrannému výeviku jeho sloužící. Vedle cvičení prostých a bez nářadí konaných upraveny cviky na nářadí, jež v složitých sestavách všechno svalstvo uvádějí v činnost a umělecky celé tělo soustavně vyvíjejí — byť i cviky a hry na svěžím vzduchu zůstávaly ideálem tělesného tužení.

Při výběru cvičení zůstal ovšem esthetický moment rozhodujícím činitelem, vliv Tyršova učení o pravé kráse člověka uplatnil se tu plnou měrou, jak zejména při společném vystupování veřejném na evičišti způsobem výmluvným se projevuje.

Družstvo chicagských Sokolek, vyslané k VI. Sletu.



E. Bílková, M. Krametbauerová, H. B. Klausová, J. Čermák, evičitel, J. Háková, H. Greenwaldová, M. Rokosová,
R. Kolářová, B. Bártová.

Sloučený princip volného, od prostých počátků k nejvyšším vrcholům gymnastiky se dopínajícího výeviku s vědomím povinnosti sebeobětování společnému účelu národnímu vyvolal důsledně i smysl pro zájmy celého sdružení, pro kázeň a oddanost k věci, uzpůsobující charakter evičence i pro ostatní jeho povinnosti v životě veřejném. V tom spočívá celé kouzlo a hlavní opodstatnění metody sokolské oproti egoistickým, pouze osobní zisk a prospěch sledujícím metodám a systémům i oproti jednostranným, výstředním cvikům sportovním, akrobatickým a pod.

Soustava sokolská, měla-li uplatnit své širé poslání národní, musela se přizpůsobiti sociálním poměrům, v nichž žijeme a které nedovolují většině vyspělých mužů, zaměstnaných v dílnách, závodech, obchodech a úřadech, výeviku

Velkým výběrem cviků, jak co do způsobu jich provádění, tak co do stupně jich obtížnosti a vydatnosti učiněna látka nejen každému věku a stavu s ohledem na jeho poměry, schopnosti i temperament dostupnou, ale i záživnou, všechny zvláštní schopnosti evičence v nejrůznějších evičích vyčerpávající a jeho vývoji osobitěmu nepomáhající. Tím podstatně se liší český těloevik od jiných metod, jako švédské, které ztrnuly na několika určitých pohybech a jich stálým bezduchým opakováním stávají se nezáživnými a nudnými, vyhánějící přímo mládež z tělocvičen. Metody ty snad jsou dobrým prostředkem pro přehled školácké kázně a usnadnění vyučování velkého počtu dětí, to ale není vlastním účelem cvičení tělesného, který naopak má vyhovět touze mladého těla po vydatném svěžím pohybu.

Totéž platí o zdravotních systémech různých Mül-lerů, Prošků a pod., které jednotvárností svojí zpravidla záhy se přesycují, nehledě na jich jednostrannost a chudost, která nedovede upoutati širší kruhy k trvalému pěstění, nehledě na to, že se ani všem věkům a všem tělesným ústrojím nehodí. Soustava sokolská přihlížela v první řadě k nejvydatnějšímu vyčerpání látky a upravení její pro všechny třídy a poskytla tak všemu lidu bohaté zřídlo posílení a osvěžení fyzického.

Horlivým úsilím celé řady pracovníků podařilo se tímto způsobem na základech dr. Tyršem daných upravití výbornou metodu cvičební, povaze a potřebě lidu odpovídající a jeho prospěchu sloužící, ovládanou smyslem pro velké úlohy všechen národ čekající.

Toto oduševnění práce sokolské na cvičišti a určení její účelům obecným přineslo věci samé největší prospěch, neboť připoutalo k ní vřelý zájem uvědomělé mládeže české zasvěcující své služby, mladé touhy a síly povznášejícím ideám vlasteneckým. Ono vyneslo odborné snažení to vysoko nad podobné instituce v cizině a umožnilo intensivnější provádění předsevzatých úkolů na rozsáhlé půdě domácí. — — —

Společný jednotný cíl pobádal stále mocněji k združení a zorganizování veškeré práce a k společnému upravení jejímu a proto usilováno již od prvních počátků o zřízení svazku, v němž by veškerá činnost se soustředila a upravila. Odpor vlády dlouho překážel úmyslu tomu, žádosti za povolení Svazu vráceny se stereotypní odpovědí, že pěstování cvičení tělesných nemá nic společného s jednotou jazykovou neb národní — než stálé, úporné snaze podařilo se provést nejprve zřízení menších sdružení v župách a r. 1889 pak došlo k zřízení zemských sdružení, t. zv. Obcí, jež v Čechách a na Moravě byly založeny a vládou po jistém váhání konečně připuštěny.

Odtud počíná velkolepý rozmach věci, jejíž význam a vliv v organizovaném celku očividně jasněji a zřetelněji se projevuje. V celku tom teprve bylo možno uplatniti a v život uvéstí rozmanité instituce obecnému prospěchu platící a zásáhnutí vlivně v soustavou výchovu nových pokolení.

Vodítkem při organizaci byla dělba práce, zachování samosprávy i menším celkům za účelem stálé vzpruhy a stálého živého zájmu pro iniciativní práci na zvelebení věci. Tím snáto s beder ústřední správy značné břímě a poskytnuta jí možnost věnování se pracím velkého slohu a řešení zásadních otázek společných. Během doby vytvořeno zkušenostmi dokonalé ústrojí, lehko ovladatelné, pohyblivé a plně života, schopné i největších a nesnadných úkolů, jak prokázáno obrovskými slety všesokolskými, dalekými zájezdy do ciziny a jinými podniky překvapujícími rozměry.

Základními články organizace jsou jednotlivé spolky, jednoty, které v celé oblasti zemí českých jsou seskupeny v župy (v Čechách 24, na Moravě a ve Slezsku 12, v Dol. Rakousích 1), župy pak sdruženy jsou nyní v jediný ústřední svaz, Českou Obec Sokolskou se sídlem v Praze. Správa ústřední spočívá jednak v rukou výboru a předsednictva, jednak, pokud se cvičebních poměrů týká, v rukou cvičitelského sboru a technického odboru.

V rámci této organizace bylo možno uvéstí soulad a jednotu v postupném rozvoji věci, upraveny jednotné řady, ustálena metoda cvičební, názvosloví a povely, počato s výchovou cvičitelů v poučných schůzích a kursech, práce na cvičišti podrobena doзору, v život uvedena společná cvičení veřejná a závody župní i celé Obce, což vše rázem pohulo znamenitě veškerými řadami a vlilo nový život v tábor sokolský. Podněcená tím závodivost mezi jednotami a župami vyvolala zdravý ruch, na všech stranách vzplanula jará, horlivá, snaha na poli odborném a v málo letech docí-

leny krásné úspěchy, jež Sokolstvo vřadilo v první řady odborných sdružení o reální výchovu tělesnou usilujících. Jakmile jednou dána byla věci pevná základna na cvičišti a zjednáno jí uznání vážného činitele v povšechném vývoji národa, jeho ozdravení a posílení, poskytnuta jí i možnost k rozvinutí dalšího programu svého, který postupně uplatňován, záhy projevil pravou podstatu věci. Od dospívajícího mužstva obrácena další pozornost k dorostu a sice především tomu zanedbanému, nepovšimnutému dorostu, z něhož rostou vrstvy dělnické a řemeslnické, který opustiv školu byl až dosud ponechán sám sobě a bez dohledu a péče bujně vzrůstal v bahnisti dusných poměrů sociálních. Sokolstvo první ujalo se dorostu toho, uvedlo jej do svých tělocvičen, poskytující mu nejen možnost zdravého pohybu a výcviku, ale věnující se i jeho výchově mravní. Nelze popřít, že vliv tohoto zasažení sokolského v tyto vrstvy byl brzy znatelný, že vrhl mnoho tepla a jasu v trudný život jich a zvýšil úroveň jich mravní, dav podnět ku zvýšení péče o jeho výchovu. Postupem doby vyvinula se akce tato v rozsáhlou činnost, jež dnes zachvacuje značné již procento našeho dorostu, připravující jej pro budoucí život tužením jeho tělesných i mravních sil.

Dorostu věnovány jsou zvláštní samostatné cvičební hodiny, upravena jest mu zvláštní, věku jeho přiměřená látka cvičební, pořádají se jemu vycházky, výpravy, cvičení veřejná, na druhé straně přednáškami, knihami a časopisy jemu zvlášť věnovanými (Sokol. besídka, Smíchov) povznášá se jeho vědění a zušlechťuje jeho povaha. Totéž týká se i mládeže školní, zejména tam kde se její výchově tělesné na škole nevěnuje náležitě péče a pozornosti. V snaze té bylo a jest Sokolstvu až dosud zápasiti s velkými překážkami, jež jí v cestu staví nepřítel školní byrokracie, podezírání její a nevěrohodnost, z čehož největší škodu mládež si odnáší. Poukazuje se na rozdíly tělocviku mužského a dětského, ač duchaplná Tyršova soustava poskytuje v rámci svém místo pro cviky každému věku přiměřené a dostupné, staví se ovšem proti duchamornému, bezduchému a suchopárnému tělocvikářství, které mládeži cvičení to činí nechutným a odporným a vyhání ji z tělocvičen na sportovní závodiště k výstřednímu přepínání sil . . .

Od muže došlo dále i na ženu. Tělesná výchova národa, má-li prostoupiti všechny jeho vrstvy a uplatniti vliv svůj na rozvoj nových pokolení, musí pojmouti v svůj okruh i ženu sociálními poměry životními stejně ohroženou. Proto již záhy Sokolstvo otevřelo tělocvičny své i ženě, umožnilo zřízení zvláštních tělocvičebních odborů ženských, a dalo tím podnět k extensivní práci na tomto až dosud zcela zanedbaném poli. Odbory ty dnes důstojně se řadí mužům po bok a doplňují takto snahu jednot sokolských přinášejíce v rodiny své smysl pro zdravou výchovu a pro sokolské úkoly.

Tak zabralo Sokolstvo postupně ve svůj okruh všechny příslušníky národa a rozšířilo působení své na každý věk i pohlaví. K posouzení dnešního jeho rozvoje stůjtež zde výsledky sčítání v roce 1910 provedeného. V roce tom dostoupl počet jednot sokolských v zemích českých a ve Vídni na 953 s 95,000 členy, z nichž bylo 14,600 žen. Cvičení se účastní kol 23,500 mužů a 8,000 žen, a dále as 11,000 dorostu řemeslného, as 15,600 žáků a 11,000 žákyň, tedy celkem as 70,000 osob; počet to na poměry malého národa zajisté slušný zejména se zřetelem na to, že k docílení výsledků těch bylo a jest stále ještě zápasiti s četnými překážkami, předsudky vlády, zjevným odporem a protivenstvím různých činitelů, nechtí a pohodlností intelligence a že vedle sokolských jednot a po jich vzoru ustavily se tělocvičné spolky toliko jistým vrstvám sloužící, jako spolky sociálně demokratické, klerikální a pod.

(Pokračování.)



VĚSTNÍK SLETOVÝ.



— U nás jen málo známo o Sokolstvu v zahraničí. Málo kdy se stane, abychom dostali nějakou tu zprávu původní a od té doby co úřední jich orgán bratři přestali nám na výměnu zasílat nevíme o nich teprve mnoho. Jedno však známe z vlastní zkušenosti, že pracuje se tu s náma-hou všude jako v mraveništi a o sletu v Praze bude se od-bývat zvláštní porada zástupců těchto jednot. Bratři v Londýně hotoví se na slet, pracují i jinak ještě i dobývají práci sokolské uznání za uznáním.

— Dle dopisu z Londýna došlého, pořádala anglická ná-rodní společnost "National Society of Physical Education" jako každoročně závody ve cvičeních prostných o stříbrný pohár. Jednota v Londýně zúčastnila se těchto závodů šleanným družstvem a vyšla z nich co vítěz nad 10 družstvy ostatními, docílivši stříbrného poháru. Vítězství londýnského Sokola zaznamenávají anglické listy s radostí a připo-jují k tomu, že vítězství to není ojedinělé, ale že již i při jiných závodech o přebor Anglie docílili členové druhé a třetí ceny.

— V zahraničních jednotách sokolských přední místo zaujímá též "Sokol" v Budapešti, který loňského roku do-vršil 15. rok své činnosti. Vývoj a dnešní rozkvět jednoty je v mnohém zajímavý a pozoruhodný, jak také dosvědčil hlas sokolského pracovníka z řad zahraničních Čechů, který jednotě podal v jubilejní den. "Život Čechů zahraničních má své faze, svou radost, své krásné chvíle, plné hlubokého vzrušení i radosti nad něčím, co nám plní hruď blahem, nad zdařenou prací vykonanou, vyplněnými ideami . . . i má své bolestné chvíle, stojíme-li nad troskami našich na-dějí, nad neuznáním práce naší, nad nepochopením širšího kruhu našeho a snad i nad neláskou k věci samé . . . Jen ten, kdo prodělal několikaleťtou práci v tom kterém spolku, jen ten může pochopit, mnoho-li je třeba lásky, obětavosti a trpělivosti tomu, kdo máje na zřeteli blaho svých spolu-druhů, povinnost svou vůči národu, ze kterého vyšel i zřetel k plnění úkolu, který si vzal za svůj, mnoho-li je k tomu potřeba sebezapření, by nekles pod tíží práce, by neustoupil často neuznán a nepochopen. Život lidský tot' boj o po-všechné dobro a lepší všeho, co určeno k žití. Leč boj ze všeho nejkrásnější, nejideálnější a snad nejvděčnější jest, obětovati se, bojovati a své služby zasvětit národu. — Osud Vás zanesl mezi národ cizí, leč Vy jste zůstali tím, čím byli i Vaši otcové, to jest upřímnými Čechy a pro toto jméno Jste řadu let pracovali a učili nás tomu, co Vám bylo po-svátno. Zub času snad sehnul neb časem sehně naši šíji, leč srdce naše bud' věčně mladé, poctivé, a nepřestáň bít pro to, co jsme sobě hluboko vstřípili do mysle a co jsme uznali jednou za správné a dobré!" — Význam a dějiny zahraničních jednot sokolských budou otištěny v pamětním díle VI. sletu všesokolského, které bude opět vycházeti v sešitech v čase nejkratším. Jedná se též o svolání zvláštní porady zástupců zahraničních jednot sokolských, v době sletu, kde se bude řešiti hlavně otázka zřízení zahraniční župy sokolské a jiné důležité otázky zahraniční Čechů-Sokolů.

— Ve výstavce sokolské, jež otevřena byla minulého měsíce v Praze a potrvati má po celou dobu sletu snesen jest bohatý materiál a mnohé věci velice vzácné, tak že naši budou jen potěšeni, již hlavně i pro to, že také naše Národní Jednota Sokolská snesla tu lecos krásného a cenného na nejvyš. Některé naše památky z těch našich začátků v St. Louisu, Mo., New Yorku, Baltimore, Chicagu, Cedar Rapids a jinde jsou zvláště pozoruhodné, jako mnohé ty naše tabulky, ilustrace, ukázky vedení jednot našich, našeho V. V.,

našich kursů i závodů i po stránce zdravotní atd. Některé vzpomínky jsou zvláště cenné jako poslední dopis Procház-kův, první zápis první jednoty v St. Louis, ukázky prací na-šich činovníků, našich lidí, pak dopisy skoro každého pil-nějšího a nadšeného spolupracovníka sokolského, dopisy o slastech i strastech jejich v práci věnované naší věci, ukázky jak pracuje se na listu našem, ilustrativní části, jak pracují sbory naše soudcovské a jiné a jiné zajímavosti, jakž podařilo se nám sebrati za celou řadu desíti let z ar-chivů našich jednot. V Čechách pak archivy sokolské mají ovšem ještě více cenných prací, památek, hlavně rukopisy prvních činovníků sokolských a zakladatelů Sokolstva. Ze-jména cenné a vzácné dopisy Tyršovy budou vystaveny.

V mnohých jednotách postaraly se správné výbory, aby ma-teriál z let minulých byl pečlivě uschován a cenné spisy a vzácné rukopisy i obrazy připraveny k dopravě do Prahy. Mnohé zásluhy celkem výst. odboru došlé svědčí o velké lásce i zodpovědnosti těch, jimž svěřeny mnohé cenné a historické dokumenty, zejména z let šedesátých, které mlad-ší generaci zřejmě ukazují na velkou oddanost a lásku prv-ních průkopníků národních na poli sokolském . . . Pěknou vzpomínku prvním zakladatelům Sokola vídeňského věno-val "Vídeňský denník" při přehlídce svého archivu, v níž nastínil mnohé detaily z prvních dob sokolských na Dunaji. Zajímavé je to, že byl to akademik Šnirch, který dal r. 1866 popud ku založení jednoty sokolské, stanovy podány, avšak místopředsedstvím s návrhem několika změn vráceny. Pisatel dějin zaznamenává tu, že jest to věc jistě zajímavá — ne tak proto, že stanovy byly vráceny, ale proto, že tělo-cvičná jednota založena na popud příštího umělce, jako tvůrcem celého Sokolstva byl příští učitel krásna na vy-sokém učení pražském. Dne 20. prosince 1866 podány sta-novy nové, na nichž jako navrhovatelé podepsáni: J. Ne-dopil, K. Svoboda (malíř a profesor na e. k. akademii umě-ní) a E. Förchtgott (Tovačovský). Stanovy místopředsedstvím povoleny a policejním ředitelstvím navrhovatelům jeden opis jich vrácen 24. ledna 1867 s mnoha důležitými pokyny; zeměpanským komisařem jmenován e. k. policejní komisař Robert Mitteis, podepsán Strobach. Zápis o usta-vující valné hromadě, odbývané v místnosti Slovanské be-sedy dne 3. března 1867, je psán slovácky a dovidáme se z něho mimo jiné, že "přistúpilo sa ku volbe definitivnej predsedu a podpredsedu, z ktorých hodnosti na prvšu Bla-horodý p. Nedopil, na druhú Blahorodý Pán dočasny pred-seda Svoboda na navrh p. Burgsteina jednohlasne akla-mciou vyvoleny bol." Dále zvoleno 9 členů výboru a 6 náhra-dníků. "S tým, keď p. shromaždenie vedúci podpredseda důraznými slovami ku zaujatosti za vec Sokolovu pritom-ních ešte raz vyzval, s vyvolaním na "Zdar" valnu hro-madu za rozpuštenú vyhlásil. J. Nedopil m. p. predseda. M. Dulla-Hokoš m. p. t. č. zapisník." Nová jednota vstoupila v život, postavila se po bok starším sestrám. Při prvním kroku svém byla pozdravena staršími již spolky slovanský-mi ve Vídni i jednotami sokolskými. První pozdrav došel z Lublaně telegraficky. Na blanketu "Deutsch-Oester-riechischer Telegraphen-Verein" čteme: "Slovanská beseda Wien". "Sečni pozdrav južnega sokola najmlajšimu bratu sokolu vídeňskému, na žive krepko in veselo. Načelnik dr. Costa." Přátelství Slovinců k jednotě vídeňské neomezilo se na tento první projev, ale trvá dále. Podobných, cenných a historických památek bude vystaveno několik na sokol-ské výstavě r. 1912. Již program výstavy naznačuje, co sneseno tu bude ze všech jednot sokolských, doma i v ci-zině, cenného materiálu pro příští museum sokolské, které je dávným snem Sokolstva. Zřízením jeho a pevným za-kotvením byla by to jistě nejkrásnější vzpomínka a pa-mátka na vykonanou práci sokolskou v prvním půlstoletí.

— V příloze neodvislého denníku "Samostatnosti" pod názvem "Národní Energie" ve sloupcích "Sokolské hlídky" vzpomíná se téměř vždy Američanů a toho našeho Sokolství za tou velkou vodou a my pořadatelé br. Jar. B. Zykovi jen vděčíme. Dne 30. dubna pak nalezáme tu črtu br. Ferd. Suchánka, kdys člena T. J. S. v New Yorku i přiznává milerádi, že perem svým snažil se vylíčit to různé nás nepochopení velice trefně, tak jako jeho nabádání ku navázání styků národohospodářských i obchodních jest jen včasné v době této naší návštěvy vlasti staré. Br. Suchánek již psal o věci do "Dennice Novověku" upozorňuje na možnost styků praktických. My nejdříve zdůraznili, ba poukázali jsme na možnost dorostu našeho výchovu a výměnu, aby styky vzájemné i po této stránce se utužily i těšíme se, že snad tentokráte bude postaráno i o to, abychom si o předmětu tom a jiných na nejvyšších důležitých pohovořiti mohli s representanty průmyslu, obchodu i jiných odborů.

— Pokud nám známo, budou s námi na lodi "New Amsterdam", po níž pojedou borci naši, borci Župy Fugner-Tyrš a bratři Slované, jakož i delegáti D. A. S. i mnozí delegáti jiných slovanských větví, ano povídá se i o účasti bratří Chorvatů a Srbů, jichž Župa jen čeká na výsledky prvního sletu svého v tomto měsíci a sice v Chicagu, Ill. Jako host bude tu prof. M. I. Pupin z New Yorku, jenž hlavně i o slet všeslovanský v Praze se zajímá.

— "Slovenský Sokol" píše s nemalou radostí a zadostiučiněním, že to slovenské Sokolstvo není ani tak mladé, jakž by se na pohled zdálo i přináší v této době sletové zvláště významný snímek časopisu pro zábavu a poučení, jakž vycházel v Skalici před padesáti lety a nazýval se "Sokol" s heslem: "Všetko za národ". K tomu dodati sluší, že Sokolstvo české název Sokol přijalo od junáků jihoslovanských, tedy těch bratří, již na Slovensku vždy měli své nejlepší ctitele pro utužení své i statečnost.

— Veškeré sokolské listy české a mezi těmi na prvním místě ovšem "Sokol" a "Věstník" Č. O. S. zaznamenávají pilně každý počín náš na prospěch sletu, závodů a výpravy i radují se, že i my rozněčujeme nadšení a snahy co nejlepší na pochopení velikého svátku veškerého Sokolstva. Zejména ovšem těší je, že kde lze zasahujeme trochu hloub i snažíme se, aby i cizí odborné a jiné kruhy pochopily, co se v Praze chystá. A pak a to padá hlavně na váhu vyslovuje se nám obdiv, že vedle všech těch obětí, námahy a sebezapření nezapomeneme nejkrasší instituce české Ústřední Matice Školské v Praze.

— Pokyny předletové vyšly již 15. února nákladem 30,000 výtisků. Každá jednotka jich obdržela tolik zdarma, kolik hlásila účastníků na slet. Tvoří objemnou knížku o 172 stránkách osmerkového formátu. V první části na 60 stránkách jsou pokyny všeobecné s obsahem: 1. Prozatímní pořad sletu (dnes již pozměněný). 2. Úvodní článek "Hlavám i srdcím" od br. Karla Vaníčka. 3. Seznam všech odborů a jich členů. 4. Adresa a úřední hodiny sletové kanceláře a jména úředníků. 5. Působnost odborů. 6. Povinnosti jednatelů v době sletu. 7. O sokolském kroji. 8. O sletových odznacích. 9. Vstupenky na cvičiště, cena a jak je opatřiti. 10. Šetření na slet. 11. Jak draho se žije v Praze. 12. Co vzíti sebou na cestu. 13. Pokyny ubytovací. 14. O výstavce sokolské. 15. Drobné pokyny. 16. Obrázky kroje výletního. — V druhé části obsaženy jsou: 1. Praktické pokyny pro náčelníka. 2. Zvláštní pokyny ženám. 3. Prostná mužů i žen s výklady. 4. Závodní řád, závodní eviky s pokyny pro závodníka a soudce. 5. Pokyny zdravotní. 6. Obrázek nástupu závodního družstva ku prostným. — Pokyny vyšly redakcí sletového jednatele br. Dra. Hellera, jemuž náleží největší zásluha, že tentokráte vyšly včas a dostaly se do rukou členstvu dlouho ještě před sletem, a nikoli, jako oby-

čejně, až po sletu. Jednotlivé články jsou od bratří Fučíka, K. Vaníčka, Očenáška, Dra. Křováka, Dra. Mudrycha, Nováka a Zyků. Technická část jest prací technického odboru a redakcí br. Havla.

— Na vyzvání učiněné slavnostním výborem k umělecké obci české, došlo několik návrhů, z nichž některé byly anonymní. Tajným hlasováním vyvolen návrh, představující staroslovanského bůžka. Po otevření oferty shledáno, že navrhovatelem jest sochař St. Sucharda. Mistr se tedy nezapřel. — Sucharda nespokojí se pouhou formou, on zachycuje i myšlenku. V tom poznali jsme jej, když vytvořil nám plaketu "Na stráž", již způsobil převrat v odznacích. Ač mnohem méně nápadný, než tehdy oblíbené pestré emaily a různá zlačená, přece zvítězil svojí skromností uměleckou a jest dnes všeobecně napodobován v odznacích vůbec. Umění zatlačilo nápadnosti. I v sletovém odznaku zřime Suchardu, jak nespokojí se pouhým odleskem sokolského života v tom kterém projevu. Chce říci mnohem více. Slet narostl do ohromných rozměrů a významu pro Slovanstvo. Mohutná podstat' mistrova plnou duší se noří v jeho velikost a hledá formu pro její vyjádření. Doba přítomná svojí malicherností mu jí však nedává. Až k pravěku Slovanstva jde si tedy pro své slovo, které chce Sokolstvu říci. Jde k pravěku Slovanstva, k době nepodlomené ještě síly, k době pohanské — proto vnější tvar odznaku jest podoba slovanského bůžka a řešen jest jako šperk. Mistr tvoře tento odznak, měl na mysli toto: Praha ve dnech sokolských jest metropolí slovanské síly, slovanského ducha, jest naším slovanským božstvím, na jehož paprscích, čnicích do všech úhlů světa, slétá se Sokolstvo. Odznak působí zvláštním dojmem. Přísná a výrazná tvář slovanského bůžka zírá na nás rovně a hrdě, jako zosobněná síla. Starověkost jeho připomíná nám pohnuté dějiny Slovanstva. Odznak zadán ku zhotovení ryteckému závodu Pichlovu v Praze a bude se ho raziti zatím 40,000 kusů. Zhotoven jest ze šedého kovu a upevněn na široké splývající stužce tříbarevné s třepením. Uspořádání toto jest velmi vkusné.

— Dle předběžných zpráv máme k očekávání velice zajímavé, namnoze symbolické eviky jednotlivých Žup. Vystoupení tato budou obohacena o společná žen.

— Slavnostní večer zahajovací v neděli, dne 26. května, nadzvedl oponu sletového díla na Létně v Praze a také výstavka byla zahájena. Veškeré památky a předměty tu snesené budou po sletu a po náležitém výběru umístěny v Sokolském muzeu, na němž se již od let pracovalo a nyní konečně tužba ta nejkrasší dojde splnění mohutného. Na kolik z výstavky naší N. J. S. ve vlasti ponecháme, bude ovšem záležeti na rozhodnutí jednot našich a jedinec, jakž nám byli dovolili. Výběr ten rozhodně nebude jen tak snadný a zodpovědnost v tom ohledu jest trochu větší, nežli si tak mnohý bratříček ochotný s kritikou, ale velice neochotný prací v Chicagu a jinde, dovede představit! Však o tom jindy. Dnes stačí uvedeme-li, že v předvečer významného dne byl zahajovací večer v Obecním domě Pražském, připravený pečlivě zábavním odborem sletovým. Pořad večera sestaven z děl Nerudy a Smetany, vrstevníků zakladatele Sokolstva, aby tak projevem byl jubilejní ráz sletových slavností. Díla ta přednesla Orchestrální sdružení, řízená prof. Ostrěilem, pěvecký kroužek Sokola Pražského, řízený sbormistrem bratrem Rychlíkem, Mirko Štok, člen opery Národního divadla, prof. Š. Suchý, Václav Štěpán a br. K. Želenský, člen činohry Národního divadla. Shromážděné kruhy sokolské i jich příznivce uvítal br. starosta Č. O. S. a Svazu Slovanstva dr. J. E. Scheiner. — Mezi celou řadou sletových slavností, které chystá zábavní odbor sletový, bude zajisté jednou z nejkrásnějších dopolední koncert 29. června, k němuž podařilo se odboru získati Orchestrální Sdružení uč-

telů pražských a moravských a 9letého virtuosa Bartoně. Milovníkům hudby a zvláště českého zpěvu sborového, skvěle představeného doma i v cizině oběma pěveckými sdruženími, naskytla se tu vzácná příležitost sledovati zajímavý zápas našich pěvců a porovnat výkony jejich.

— Zlatým hřebem všech našich dosavadních sletů byla sletová prostrná. Jim podivovala se cizina, jimi také hlavně jméno naše nabylo v tělocvičném světě dobrého zvuku. Toto dobré jméno musíme žárlivě střežiti a nesmíme dopustiti, aby pro několik nedbaleců nebo lehkomyšlníků úchvatný obraz prostných byl pokazen a ztratil valně na ceně. Technický odbor vědom si své velké zodpovědnosti před celou Obcí sokolskou i před celou českou veřejností rozhodl se přísně vybíratí evičence pro sletová prostrná. Všichni — muži i ženy — musejí se podrobiti zvláštní zkoušce před soudci a jen ti, kdo dosáhnou aspoň 60 procent bodů, budou uznáni hodnými hájiti čest Sokolstva před zraky vši veřejnosti i shromážděné ciziny.

— Letošní slet opětně vzbudí značnou pozornost ve všech vrstvách obyvatelstva a velmi značně přispěje k tomu, že diváci, vidouce ty krásné projevy sokolského života, mimoděk pocítí úctu k naší práci, zamyslí se a dojdou k poznání, že tělocvik náš je přec jen krásná a dobrá věc. Číselné výsledky těchto úvah, vzbuzených sletem, jistě nám zjistí budoucí statistika. Nám však nesmí stačiti, aby nám členstva přibývalo, my musíme nové členstvo také dle zásad Tyršových vychováti. Nové členstvo, má-li si zamilovati myšlenku Tyršovu v celé její kráse a bohatosti a nepohlížeti na Sokolstvo jako na pouhé zdravotnické sdružení, musí poznati bohatství duše Tyršovy uložené v jeho spisech. A k tomu je doba sletová zvláště vhodná. Pozornost a zvědavost je vzbuzena, je tedy potřebí jen lačné duše nasytiti. Tyto úvahy přivedly jednateleský odbor na myšlenku vydati levně u výtahu Tyršovy spisy v praktickém příručném formátě. Zvolena komise bři. Scheinera, K. Vaníčka, K. Hellera a Domorázka, která spisy Tyršovy k tisku již připravila. Bratr Vaníček, starý náš písmák, prohlédl s láskou a svědomitě evangelium Tyršovo a vybral z něho, co pro poznání Tyršových zásad je potřebné. Br. Domorázek s nemenší láskou slíbil postarati se, aby kniha vyšla v rouše, důstojném svého obsahu. Br. Horník nakreslí titulní list. Hmotnou stránku celé myšlenky zpracoval a vyjednal br. K. Heller. Pražská jednota ochotně svolila k otištění Tyršových spisů. Tak dočkáme se do polovice května pěkně vypravené vázané knihy vybraných spisů Tyršových, jež bude státi přes značný objem (asi 180 str.) nepatrný obnos, kolem 30 hal. Název knihy bude "Tyršovo Sokolství" a vydána bude v nákladu 20,000 výtisků.

— Krásný Horníkův plakát, jímž Sokolstvo české čestně se reprezentuje ve veřejnosti, rozesílá se všem cizím i slovanským svazům tělocvičným a má se ho dostati zdarma také všem jednotám, sdruženým v Č. O. S. v upomínku na slet. Proto rozesílá se plakát hromadně župám dle počtu jednot a jednoty mohou si jej příležitostně v župě vyzvednouti. Plakát bude krásnou upomínkou na slet a v rámci napjatý velice pěknou ozdobou tělocvičen. K účelům reklamním rozesílá se všem českým a slovanským lázním a zastupitelstvům větších měst, vhodně umístění jeho po Praze a předměstích svěřeno hospodářskému odboru sletovému. Jednotlivcům, kteří by si jej chtěli zakoupiti pro sebe, prodává se po 5 kor.

— Na slet dostaví se mnoho cizinců i krajanů ze vzdálených zemí, kteří se i po dnech sletových v Čechách zdrží a rádi by shlédli krásy a památnosti naší země. Výpravu a celé uspořádání těchto výletů vzal si na starost Cizinecký svaz, který po úradě se zástupci Národní Rady, banky Bohemie a Č. O. S. rozhodl se pro výlety posletové trojím

směrem. Na pořadu jsou tu Plzeň-Domažlice-Klatovy, dále Mladá Boleslav-Turnov-Jičín a konečně Poděbrady Kutná Hora-Čáslav. Přihlášky a dotazy nutno zasílati Svazu pro povznesení návštěvy cizinců v král. Českém.

— Přední starosti sletových odborů musí býti, aby evičenci od časného rána upoutaní na evičiště a seřadiště mohli se také dobře a poměrně lacino najísti a osvěžiti. Tento ohled na kapsy našich evičenců, kteří z valné části jsou jen boháči srdcem, ale pozemskými statky zrovna neoplývají, přiměl slavnostní výbor k usnesení, navrženému odborem finančním, že prodáváči na seřadišti nebudou platiti žádných poplatků z místa nebo z potravin, za to ale musejí prodávati evičencům jídla i nápoje za ceny a v množství s finančním odborem smluvené. Aby evičenci pak věděli, mnoho-li zač se platí, budou rozvěšeny po seřadišti ceníky. Z nápojů dovoleno bude prodávati pouze sodovou vodu, limonády a vinnou směs (střík). Zdravotní odbor se uvolil dohlédnouti na seřadišti, aby evičencům prodávala se jen dobrá jídla a neškodné nápoje.

— Víme, že borci naši budou mít o sletu hodně práce, jakož i Sokolky, jež evičí br. Čermák, ale na vzdor tomu za v čas je všechny upozorňujeme, aby byli bedlivými pozorovateli všeho odborného a tělocvičného a sokolského zvláště, tak aby až se vrátí mohli z toho poskytnouti co nejvíce svým jednotám. Č. O. S. ostatně chce poskytnouti našim příležitost, aby mohli se účastniti kursu tělocvičného, jakž pořádán býti má přihlásili se dosti posluchačů. Spůsobem tím naši získali by nejen na nadšení a upomínce mnohé, ale i hodně praktické znalosti tělocvičné, jež jako evičitelové později snadno by mohli uplatniti.



DOPISY.



Johannesburg, Jižní Afrika, 10. dubna.

Jsem vždy velice potěšen, když dovím se něco bližšího z těch kruhů našich bratrských a tu jen příjemně mně překvapila pohlednička, již dostal jsem tam od Vás ze Cedar Rapids členů jednoty ku které po leta náležím a rád náležím! Tak tedy se hoši Vaši opět hotoví na slet do Prahy a s nimi celá řada bodrých činovníků i několik hostů. Že v družstvu závodním jsou Cedar Rapids tak pěkně zastoupeny blaží mně. Někdy ten náš list nedostanu i stýská se mi po něm a také ty Vaše "Šibřinky" nedošly, protože byly adresovány na staré místo. Jest tomu několik let co jsem se odstěhoval. Pracuji jako strojník, strojevedoucí a někdy jako elektrik as na pět mil od města ve vodárně, kde čerpáme vodu na deset okolních zlatodolů. Před tím pracoval jsem ve městě v tiskárně a tu také spíše jsem si mohl všimati i tělesné výchovy, jakž zde se pěstuje po způsobu více méně hollandském. Byl jsem u listu "Rand Daily Mail" a "Sunday Times" a tu začasté jsem se dočetl i o Sokolech, zejména když naši byli v Londýně a dobyli štít nad tamní atlety vyniknuvše.

Štěstí finančně mně mnoho nepřálo, na vzdor tomu hoši drazí nevzdal jsem se ještě naděje, že se ještě sejdem. Co se týče této krajiny stalo se zde mnoho změn co zde jsem. Po válce za krátký čas Anglie dala Transvalu opět samostatnost, leč pod anglickou vlajkou a když Borové dostali opět volební právo, tak Angličany v Transvalu a v Jižní Britské Africe vůbec — mimo Rodesie — při volbě porazili a utvořili si vládu a zákony podle své libosti i prosadili mnohé zákony, které se prosadit obávali i pod vlajkou bývalé transvalské republiky, jako na příklad zapověděli sem příchod Indům z britské Indie, neboť ti se sem houfně stěhovali. Dále se v této krajině běloši mnoho o to zajímají jak zacházeti s černochy, tak aby si běloši udrželi vládu

ve svých rukou, neboť jest zde asi deset černochů vždy na každého bělocha a tito černoši jen pomalu se vzdělávají a učí.

Však dosti o tom, přeji Vám všem vše dobré i doufám, že až se vrátí ti Vaši borei z matičky Prahy, až se vrátíte i Vy všichni, jimž přáno jest na velikou olympiadu sokolskou se podívat, podáte z těch svých dojmů a vzpomínek i na tomto místě hodně bohatou kytici. Ani nevěříte jak člověk sám a sám v cizině daleko přáhne po sebemenší zvěsti ze staré vlasti a pak toho nového a bývalého domova tam u Vás v Rapidsích. Jsem rád, že jednota naše tak pokračuje zdatným vedením pilných činovníků, jako jsem rád, že na sletu bude tak znamenitě zastoupena, ba i celá ta naše Župa Střední, již sídlo rovněž jest u nás. Jen držte se a dále prospívejte. Zdar všem Vám i všem těm, kdož spěchají, aby pokochali se v náručí drahé vlasti staré i načerpali posily a nadšení k novým vzletům v té české Americe.

J. Janda,

Box 1019 Johannesburg, South Africa.

Dallas, Texas, 10. května.

Přicházím mezi vás z toho slunného Texasu trochu pozdě sice, ale lépe pozdě, nežli nikdy. Na mysl mně přišel právě den, kdy jednota naše, T. J. S. Žižka, byla zakládána. Není to tak dlouho, kdy nás bylo 9 a jak jsme tehdy počítali všichni a v napjetí čekali, zda-li ještě někdo se přihlásí. A přihlásilo se jich více. Nyní jest nás již 24 nadějných, samých mladých, a směle chci říci, že v krátkém čase i činných a bujarých Sokolůků. Dále vám, bratři všem, kteří trochu se Sokolstvem cítíte a trochu se o něj zajímáte, přijďte dne 26. května čili čtvrtou neděli tento měsíc mezi nás, neb dnem tímto budeme uvedeni do N. J. S. a zároveň jest postaráno, aby při té slavnosti byl na ten krátký čas, jaký zde naše T. J. S. Žižka stojí, dosti pestrý program, neb naši Sokoláci již se připravují a jsou připraveni! Škoda, že sešlo ze zamýšlené cesty br. Dr. Rudíše-Jičínského — byli jsme takřka jisti, že před tím šestým sletem se zde zastaví. Pročež, bratři, krácejme druh s druhem ruku v ruce a mějme na zřeteli naše dva velikány, Fugnera a Tyrše; nelekejme se překážek v cestu se stavících, nýbrž překážku odstraňme a krácejme dále. A vy bratři dalasští, uvědomte vaše přátele a známé o slavnosti, která bude se odbývat v Academy Hall na Main St. Na zdar!

Wm. J. Rezek.

Detroit, Mich., 12. května.

V neděli, dne 7. dubna pořádala T. J. S. Podlipný své 23. výroční veřejné, které setkalo se s úplným morálním i finančním úspěchem. Zahájeno bylo br. starostou jednoty Sokolem B. Patrným, který uvítav přítomné, v stručné řeči podal obraz celoroční vykonané práce, skončil přáním, aby příští naše výroční veřejné odbýváno bylo v nové naší síni. Veřejné rozděleno bylo na dva oddíly. První oddíl vyplněn byl zákyněmi a žáky. Druhý oddíl Sokolkami a Sokoly. Na evičení účinkovalo celkem 40 osob. Dík za zdařilé provedení evičení náleží br. J. Fryšovi, Vozkovi a Levýmu. Dorost, Sokolky i Sokolové ukázali co umí a odnesli si hojnou pochvalu obecnstva, což je zajisté jen k další činnosti povzbudí. V síni naší jednoty zřízena příčiněním sl. Šmálfusovy odbočka městské knihovny, kde možno každý úterý večer od 7—9 a v sobotu odpoledne od 3—5 hodiny vypůjčiti sobě knihy. Zajisté každý, kdo rád se pobaví dobrou knihou, uvítal zprávu tuto s radostí, neboť tím vyplněna byla opět jedna citelná mezera, kterou jsme zde pocíťovali. Sl. Šmálfusové náleží úpřímný dík nejen naší jednoty ale i všech Čechů na západní straně bydlících.

Stavební výbor byl značně rozšířen a lze tu pozorovati zvýšenou činnost. Veškerá práce jest nyní věnována plá-

nům, což jest práce obtížná a zodpovědná, chceme-li, aby naše nová "Národní síň" vyhovovala všem požadavkům naší doby. Jakmile plány, které v příští schůzi budou jednotě předloženy, budou schváleny, započne se ihned se stavbou. Jsem přesvědčen, že celá česká veřejnost v Detroit uvítá zprávu tuto s uspokojením a stavebnímu výboru přičeň svou dá na jevo uznáním jeho namáhavé práce.

Na zdar!

Fr. Bojas.



Vzácná obětavost.

— Co zmůže malý hlouček obětavých žen, o tom nejlepší důkaz podal "Dámský Dobročinný Kroužek", který skládá se hlavně z příznivkyň Sokola Chicago. Čilou agitací, zábavami podařilo se zmíněnému kroužku věnovati značné obnosy dobročinným účelům, z nichž uvádíme následující: Tak na úplné zařízení do jídelny v útulně a sirotčinci věnováno \$225.00 a mimo toho hotově témuž ústavu darovaly \$125.00. Škole "Vojta Náprstek" \$329.00, Sokolu Chicago na novou budovu \$37.00, a aby umožněno bylo sestaviti 8-členné družstvo Sokolek k sletu sokolskému, věnoval "Dobročinný kroužek" Sokolce R. Kolářové jako příspěvek na cestu \$170.00, celkem tedy za poměrně krátkou dobu věnovaly obětavé členkyně veřejným podnikům \$888.00 — což jest zajisté úctyhodné. "Kroužek" čítá jen dvacet členkyň, a kdo zná poměry naše, ten sezná, s jakým úsilím a obětavostí pracovati všechny musily, aby tak značná suma shromážděna býti mohla. Činovnicemi "Kroužku" jsou: Před. pí. Karla Macheková, náměstkyně pí. Antonie Hahnová, tajemnice pí. Antonie Mazáčová, pokladní pí. Johana Hlavová a účetnice pí. A. Chmelíková. Takových obětavých sdružení by měla míti naše osada více.



LISTÁRNA REDAKCE.

R. S.: Odpověděli jsme dopisem, však i tu zdělujeme pro jistotu. N. J. S. čítá pouze deset jednot ženských s 517 členkami, podle poslední zprávy jednatelky V. V. V dotyčném listě sokolském stálo deset odborů, což ovšem jest chyba, protože u nás skoro každá jednota má svůj vlastní odbor Sokolek. Z těchto odborů, žel však více nežli deset neuznalo dosud za vhodné přidati se k tomu velikému celku našemu a tak přímo členy N. J. S. nejsou.

Praha: List náš sází se na stroji a tak se stalo, že celá řádka vypadla a žel my v korektuře jednoduše v tom návalu práce přehlédli. Bijeme se v prsa, neboť mělo zníti takto: Božena Němcová, přítelkyně našeho "starého Sokola v zajetí" Klácela a přítelkyně té, jež spolu s ní vynikla a byla kmotrou praporu Sokola Pražského, prvního praporu a prvou nadšenou etitelkou všeho, co bylo již tehdy rodilo se pod perutí sokolů. Tu měli jsme ovšem na zřeteli Karolinu Světlou.

Sestra K. L.: Uznáváme zcela, ale tu musela bys se nejdříve přičiniti o to, aby odbor váš se přihlásil k jednotě. Podporou svému sboru ovšem přispíváte nejvíce, však podporou celku znamenalo by ještě více ve vlastním vašem se uplatnění a o sjezdu N. J. S. zvláště.

J. P. Omaha: Moucha roznáší choroboplodné zárodky hlavníčky, o tom nasbírano důkazů dosti i v době španělské války 1898, v těch kterých leženích vojenských a o tuberkulose ví se rovněž dávno.

W. B.: Nelze použití, nespadá nikterak do oboru našeho a list náš takovými věcmi zabývat se nemůže. Pokud se týče druhého dotazu, zdělujeme, že členem naší jednoty kdys byl, ale pro neplacení musel býti vyloučen.

V., Racine, Wis.: Litujeme, ale náhodou v našich sokolských orgánech víme dobře, proč píšeme ta rej a nikoliv

ten rej. Panáček zapoměl se podívat do Tyršových "Základů Tělocviku" na stránce 440. A pak není ten človíček ani Sokolem, aby mohl pochopiti, třeba psal "fejtony" pro ten váš tamější list, chudinka. Tyrš rozděluje reje a praví mezi jiným: "Rej jednoduchá atd."

D.: Jonáš náležel k naší jednotě N. J. S. po celou dobu žití svého, pracoval s námi, ba byl téměř u kolébky založení naší organizace. Byl cele náš a my, když jiní umdlávali v uctění jeho památky, znovu a znovu volali co třeba učiniti, aby akce neuvázla. Že o naší organizaci se nyní neví, ba že zapomělo, není naší vinou.



PÍSEMNICTVÍ.

Praktický Americký Včelař; dle nejnovějšího spisu E. F. Phillipse, Ph. D., včelařského odborníka ve vládním zemědělském odboru, upravili Anton Kašpar a J. Em. Kroupa. Nákladem Národní Tiskárny, Omaha, Neb. Cena 25 centů. Lid náš český od dob nepamětných s nemalou zálibou zabýval se včelařením, chovem včel jak pro med, tak i vosk a též i pro své potěšení. Každá víska, každá dědinka takměř pochlubiti se mohla několika včelaři na slovo vzatými, kteří chvalnou pověst českého medu a vosku po staletí udržovali a daleko za hranice i chovem ušlechtilých včel šířili. Tato chvályhodná záliba zachovala se ve vlastech našich i do doby dnešní a s námi, kteří vlast svojí jsme opustili, přenesena byla do země této. Však poměry zdejší, s nimiž většinu lidu našeho na venkově usazeného, bylo co činiti, nebyly až do nedávna valně včelaření příznivými. Až teprve v posledních několika letech znamenán jest v americkém včelařství pozoruhodný rozmach a za příznivějších životních poměrů i přemnoží krajané naši vzpoměti sobě též na zapomenuté včelky. Máme tu v zemi této slušnou řadu včelařů českých, jež vědomostmi svými vyrovnají se včelařům jinonárodním, než přece jest jich dosud málo a tudíž ti, kteří rádi včely by chovali a skutečnou zálibu v nich by měli, odvíkají se záliby té, poněvač příliš vzdálení jsou od těch, kteří by jim v každém případě potřeby radou i pomocí prospěti mohli. Spoléhati na spisy včelařské ve staré vlasti vydané v zemi této nelze, poněvač panují tu poměry zcela jiné, v mnohém ohledu i opáčné. Proto, aby nedostatku těch nejdůležitějších pomůcek a rad odpomoženo bylo, upravila redakce "Hospodáře" za spolupůsobení nejpřednějšího česko-amerického včelaře a svého spolupracovníka, p. Ant.

Kašpara nejnovější spis Dr. Phillipse, včelařského odborníka ve vládním zemědělském odboru, a k němu pak několik zvláštních samostatných statí pan Kašpar napsal. Jsme přesvědčeni o tom, že spisek tento "Praktický Americký Včelař" vyhoví každodenní potřebě včelaře zkušeného, i zároveň stane se zdrojem poučení a rádcem každému začátečníku. Jest to ve skutečnosti jediný český včelařský spis v jazyku českém v zemi této vydaný a proto lze doufati, že nalezne hojněho rozšíření mezi všemi krajany, kteří ve včelaření zálibu mají a chovem včel zabývají se hodlají. Spisek ten čítá 64 stran pravidelného knižního formátu a obsah jeho jest následující: Předmluva; Umístění včelnice; Výbava; Dílna včelařova; Úly; Podstavec pod úl; Jiná potřebná zařízení; Výbava včel; Povaha a spůsoby včel; Jak se včelami má se zacházeti; Přestěhování a usazování včel; Spojování čili sloučení; Jak předejiti zlodějství ve včelnici; Krmení; Jarní práce; O rojení; Umělé rojení; Jak předejiti rojení; Příprava pro žeň; Med vymetání; Med skříňkový; Produkce vosku; Přípravy ku přezimování; Nemoce a nepřátelé včel; Různá připomenutí; Co má včelař dělati na včelíně; Příprava medoviny; Uchování a požívání medu. K tomu pak ještě zajímavý a praktický spisek ten přináší neméně než 25 čistých, k různým oněm pojednáním příslušných vyobrazení. — Jak pravili jsme již, zasluhuje si práce tato rozšíření co nejhojnějšího a proto také cena spisku toho stanovena byla pouze na 25 ctů. Objednávky zašlete na: Národní Tiskárna, 509—511 So. 12th St., Omaha, Neb.



HLEDÁ SE CVIČITEL.

T. J. Sokol St. Louis tímto oznamuje, že následkem brzkého návratu br. Karla Eliáška do vlasti, z důvodů čistě zdravotních, uprázdni se u nás místo cvičitele, které by jednota naše opětně tak dobrým a schopným cvičitelem obsaditi by si přála. Kdo by o místo toto ucházeti se chtěl necht' nejdéle do 10. července t. r. zašle přihlášku spolu s doklady své schopnosti, které po obsazení místa budou opět vráceny. Služné obnáší \$65.00 měsíčně a povoluje se i po dobu 2měsíčních prázdnin. Mimo naši jednotu cvičil též br. Eliášek mladší jednoty dalmatinskou a srbskou, které mu povolovali zvláštní služné. Přihlášky zaslány bud'tež pod značkou "Přihláška" na tajemníka výboru Fr. Vůcha, 2416 S. 11th St., St. Louis, Mo. Frank Holman, starosta. Aug. Tesař, tajemník.

Adresář Nár. Jed. Sokolské ve Spoj. Státech.

Výkonný Výbor Národní Jednoty Sokolské v New Yorku. Schůze poslední pondělí v měsíci v Sokolovně, 420—424 E. 71. St. — K. E. Hrbek, starosta, 420 E. 71st St.; Jos. Kadlec, náměstek, 590 E. 169. St., Bronx; Jan Černý, jednatel, 431 E. 71st St.; Max Grabenstein, tajemník, 3202—3rd Ave.; Fr. Lier, pokl., 1185 Lexington Avenue, New York. — J. Pavlík, E. Wokál, F. Bartůněk; výbor finanční: St. Kostka, Al. Wokál, Anna Veselá; náčelník Ferd. Martyny, 1329 First ave., podnáč. Aug. Tesař, 2218 Jules St., St. Louis, Mo.; 2. podnáčelník Fr. Slavětinský, Ravenna, Neb.



Župa Východní. Sídlo v Baltimore, Md.

Ústřední Výbor: Starosta Sylvester Stiegler, 1006 N. Castle St.; náměstek Karel Neuman, 901 N. Montford Ave.; jednatel Jar. Franc, 2000 E. Eager St.; pokladník Vinc. Jelínek, 216 N. Madeira St.; náčelník Fr. Štětka, 2010 Ashland Ave.; 1. podnáčelník Karel

Neuman; 2. podnáč. Vinc. Jelínek; účetní výbor: Fr. Čermák, K. Matoušek, Fr. Kadaň. Schůze odbyvají se každou 4. neděli v měsíci. Dopisy zaslány bud'tež na jednatele.

Sok. Jed. Blesk v Baltimore; schůze 2. pátek v Sokolovně, S. E. cor. Gay & Preston Sts.; tajemník Vinc. Ševčík, 2300 E. Madison St.

T. J. Česko-Slovenský Sokol v Bayonne, N. J. Schůze 1. čtvrtek v měsíci v Hooper Cooper Hall, 94—96 E. 22nd St., cor. Ave. F. Taj. Fr. T. Schipp, 71 E. 31st St.

T. J. S. Fuegner, L. I. City, N. Y.; 2. sobotu v měsíci v místnosti spolkové, 270 Prospect St.; taj. Vác. Vančura, 59—2nd Ave., Long Island City, N. Y.

T. J. Newark, N. J., 2. pondělí v místnosti J. Hartwicka, 397-407 Fairmount av.; taj. Ant. Žambúrek, 357 Walnut St.

T. J. S. Svornost, Morrisania, N. Y. schůze 1. sobotu v měsíci v čísle 428—430 E. 166th St.; tajemník J. Kolman, 590 E. 169th St.

T. J. S. New York; 2. a poslední pondělí, 420—424 E. 71st St.; taj. Vác. Elian, 516 E. 81. St.

Sok. Jed. Philadelphia, Pa.; 1. neděli v měsíci v České Budově a Sokolovně,

2202 N. Marshall St. ve 3 hod. odpol.; taj. Tonda Jaroš, 2202 N. Marshall St.

T. J. Sokol Westfield, Mass.; 1. a 3. středu v Sokolovně, 118—120 Meadow St., taj. Vinca Březina, 38 Cross St.

Sbor Sokolek Sok. Jed. Blesk v Baltimore, Md.; 3. neděli v Sokolovně; taj. Jos. Kliment, 816 N. Castle St.

Těl. Sbor Paní a Dívek v New Yorku. Schůze poslední čtvrtek v Sokolovně. Taj. Hattie Yanda, 1087 Lexington ave.

Těl. Sbor Dívek a Paní v Long Island City, N. Y.; taj. Anna Vančura, 199—3rd Ave.

Těl. Sbor Dívek a Paní v Newark, N. J. Schůze každou druhou středu. Taj. Vilemina Ulman, 31 Cortland St.

T. J. S. Little Ferry, N. J. Schůze 3. čtvrtek; tajemník F. Kallminzer, box 88.

Česko Těl. Záb. Sp. Sokol v Bohemia, L. I., N. Y.; schůze každou 2. sobotu v měsíci; taj. Jos. F. Thuma.

Těl. Sbor Dívek a Paní v Little Ferry, N. J. Schůze třetí neděli o ½3. odpol.; taj. Ant. Smietansky, c. o. Mrs. A. S. Demarest, 28 Warren St., Hackensack, N. J.

Župa Sev.-Vých. Sídlo v Cleveland, O.
 Ústřední výbor: Starosta Leop. Vše-
 tečka, 7709 Cedar ave.; náměstek Ru-
 dolf Sýkora; jednatel Alois Havelka,
 2518 E. 93 St.; pokladník Vác. Hořica,
 3238 E. 49 St., S. E.; náčelník Emil
 Šlapák, 8711 Capitol ave., S. E.; 1. po-
 náčelník Vác. Hořica; 2. podnáčelník
 Jos. Vozka (579—25th St., Detroit,
 Mich.); knihovník E. Šlapák; organi-
 sátor J. Fryš (Detroit, Mich.); organi-
 sátor V. Přikryl (Mount Pleasant, Pa.)
 —ostatní v Clevelandu. — Další čle-
 nové výboru: Ant. Kolářský, Jindřich
 Kodera, Václav Přech, Jose Trčka. —
 Schůze každou 3. sobotu v tělocvičně
 Sokola Cleveland, 8932 Quincy ave. S.
 E. — Dopisy zasílány buďtež na jed-
 natele: Alois Havelka, 2518 E. 93. St.,
 Cleveland, Ohio.

Sokol Cleveland. Schůze 1. a 3. ne-
 děl v měsíci v Sokolovně, 8932 Quincy
 Ave., S. E.; taj. Fr. Skala, 5997 Easton
 Ave.

Sokol Čech, Cleveland, O.; 2. neděli
 v Sokolovně na Wendell Ave.; tajemník
 Karel Šumek, 4804 Vivian Ave. S. E.

T. J. S. Nová Vlast, Cleveland, O.;
 1. středu večer v síni Sokol na Clark
 ave.; jednatel Vác. Mrázek, 3160 W.
 48th St., S. W.

T. J. S. Tyrš, Newburg, O. Schůze
 1. neděli v měsíci. Tělocvična 11000
 Buckeye Rd. S. E. Jednatel Václav
 Huml, 2834 E. 101 St. S. E., Cleveland,
 Ohio.

Těl. a Podp. Jed. Budivoj, Detroit,
 Mich.; 1. pondělí v Sokolovně, roh Er-
 kine a St. Antoine Sts.; taj. Vác. Ka-
 sár 405 Woodward Arcade.

T. J. S. Podlipný, Detroit, Mich.; 2.
 pátek v Sokolovně, roh Tillman a Ash
 ul., taj. Fr. Frýzek, 871 Putnam Ave.;
 účetní Vác. Becker. 147 Williams.

Sokol Lorain, Lorain, O. Schůze 4.
 neděli v měsíci v Sokolovně, 2404 Kelly
 Pl. Taj. Ad. Navrátil, 3106 Broadway.

T. J. S. Říp, Allegheny, Pa.; schůze
 1. neděli v Čes. Nár. Síní, 1000 Vinial
 St.; taj. Vác. Ševčík, 1136 Brabec St.

T. J. S. L. Klácel, Mt. Pleasant, Pa.;
 taj. Jan Šimandl, 246 Oak St.

T. J. S. Lev, Bridgeport, O. Schůze 3.
 neděli v měsíci v síni Č. S. P. S.; taj.
 Jos. Princelík, box 77.

Župa Střední. Sídlo v Cedar Rapids, Ia.

Ústřední výbor: Starosta Dr. J. Ru-
 diš-Jičínský, náměstek Jos. Halq, jed-
 natel Fr. Filip, Security Bank, poklad-
 ník Václav Janda, náčelník Rudolf
 Stýblo, 1619 W. 18th St., Chicago, Ill.,
 1. podnáčelník K. Eliášek, St. Louis,
 Mo. Výbor účetní: Fr. Jirásek, B. O.
 Hašek a Rud. Novák. — Schůze 3.
 čtvrtek v Sokolovně, na 3. ul. a 5. Ave.

Plzeňský Sokol, Chicago; 2. a 4. čtvr-
 tek, taj. Fr. Hartman, 2525 S. Ridgeway
 Avenue.

Sokol Chicago, Chicago, Ill.; 1. a 3.
 čtvrtek v Sokolovně, 2335—2341 So.
 Kedzie ave.; taj. Jos. Zeman, 1933 So.
 Spaulding ave.

Těl. Jed. Čechie, Chicago, Ill.; 3. čtvr-
 tek v síni Atlas Hall, 1436—40 Emma st.,
 taj. K. Doubek, 3329 Hirsch St.

T. J. S. Tábor, Chicago, Ill.; 1. a 3.
 čtvrtek v Sokolovně, 1300—1302 S. 41st
 av.; taj. Jos. Čapek, 1339 S. 42. Ct.

T. J. S. Praha, Chicago, Ill.; schůze
 1. a 3. středu v síni patronátu Č. S. P. S.
 Taj. Jak. Janek, 4746 Honore St.

Sokol Slovanská Lída, Chicago, Ill.;
 schůze každé 2. a 4. čtvrtek v Sokolov-
 ně, 515—517 DeKoven St.; taj. Josef
 Hladovec, 2514 So. Lawndale ave.

T. J. S. Rozvoj, Chicago (Irving Park)
 Schůze 4. čtvrtek v měsíci. Taj. A.
 Lisý, 4911 N. 40. Ave.

T. J. S. Vlast, Chicago, Ill. Schůze
 3. středu v měsíci v síni Čes. Am. Svob.
 Školy 4. wardy, roh 30. ul. a Union ave.
 Taj. Vác. Fikar, 3015 Union Ave.

Česko Americký Sokol v Chicagu, Ill.,
 schůze 1. a 3. čtvrtek v Čes. Angl. Svob.
 Škole, 1128 W. 18. St.; taj. Theo. Va-
 vínek, 1810 So. Fisk St.

Klatovský Sokol, Chicago, Ill. Taj.
 Lud. Hejlík, 2212 W. 19. St.

T. J. S. Oak Park, Ill. Schůze 1. a 3.
 čtvrtek v měsíci ve vlastní Sokolovně,
 6452-54 z. 12. ul. Taj. Fr. Šindelář,
 1506 So. Clarence Ave.

T. J. S. Hawthorne, Ill. Taj. Ant.
 Kopic, 5026 W. 29 St., Cicero, Ill.

Ces. Amer. Sokol, Manitowoc, Wis.;
 2. středu v síni Slov. Lípy; tajemník
 Alois Jaroš, 708 Chicago St.

T. J. S. Milwaukee, Wis. Schůze 2.
 a 4. středu v Čes. Amer. Síní; jednatel
 Fr. Hrdlička, 764—15th St.

T. J. Sokol, St. Louis, Mo.; 2. a 4.
 pondělí v Sokolně, roh 9. ul. a Allen
 ave.; jednatel Aug. Tesař, 2218 Jules
 Street.

T. J. S. East St. Louis, Ill. Schůze
 každou 1. neděli ve 2 hod. odpoledne
 v Sokolovně, na 11. a Exchange ave.,
 taj. Emil Plamínek, 912 Exchange Av.

Těl. Jed. Tyrš, Cedar Rapids, Ia.;
 1. neděli v Sokolně, na 3. ul. a 4. ave.;
 taj. Jos. Trejtnar, 1502 K. St. W.

T. J. S. Edwardsville, Ill. Schůze 1.
 neděli o 2. hod. odp. v síni Č. S. P. S.,
 Vandalia St., taj. Jos. Eisman, box 344.

T. J. S. Iowa City, Ia. Schůze 2. úte-
 rý v síni Č. S. P. S. Taj. V. J. Albrecht,
 1116 E. Davenport St.

Č. A. J. Sokol v St. Paul, Minn.
 Schůze 1. středu v měsíci v síni Č. S.
 P. S., roh 7. a Western Ave.; taj. F. J.
 Svoboda, 76 Park Place.

T. J. S. Owatonna, Minn. Schůze 2.
 čtvrtek v síni Č. S. P. S. Taj. L. E.
 Rypka, Oak Grove Farm, box 242,
 Owatonna, Minn.

T. J. S. Minneapolis, Minn. Tajem.
 O. F. Meiner, 2644 — 30. Ave. So. —
 Schůze 2. neděli v měsíci ve 2 hod. odp.
 v České Národní Síní, 2226 Washington
 ave. a 23. Ave. No.

Župa Západní. Sídlo v Omaha, Neb.

Ústřední výbor: starosta J. J. Mík;
 jednatel Oldřich J. Jelen, 1231 So. 14th
 St., pokladník Jos. Vonásek; náčelník
 Fr. Slávetinský, Ravenna, Neb. Další
 výbory: Karel Špalek, Fr. Křeček, Fr.
 Říha, Vojt. Košťál, Fr. Benák, Emilie
 Jelenova, Til. Kmentova, Mamie Kmen-
 tova, Kamila Dlaskova, Ethel Dlasko-
 va, Olga Dlaskova, Marie Jindrova. —
 Schůze každé 2. pondělí v měsíci večer
 v Sokolovně T. J. S. Omaha.

T. J. S. Karel Jonáš, Abie, Neb.;
 1. neděli; taj. F. Johannes.

T. J. Sokol Žižka, Bruno, Neb.; 1.
 neděli; taj. F. R. Oktina.

T. J. Sokol, Crete, Neb.; 1. úterý ve
 své síni; taj. Jos. Smrč.

T. J. Sokol, Omaha, Neb.; 2. středu;
 taj. Karel Špalek, 1230 S. 12th St.

T. J. Sokol, Plattsmouth, Neb.; 2.
 pondělí; taj. Fr. Kalásek, P. O. B. 522.

T. J. Sokol, Schuyler, Neb.; 2. středu
 v síni Č. S. P. S.; taj. Chas. Mastný.

T. J. S. Fügner-Tyrš v So. Omaha,
 Neb.; schůze 1. neděli ve 2 hod. odp.;

taj. Vác. Opočenský, 367 So. 21. St.

T. J. S. Jiří z Poděbrad, Clarkson,
 Neb. Schůze 4. neděli ve 2 hod. odp. v
 místnosti Z.C.B.J.; taj. Ant. Odvárka.

Sbor Sokolek Libuše, So. Omaha,
 Neb.; 3. neděli v Národní síni, 21st &
 U Sta.; tajemnice Marie Oufada, 176
 So. 22. St.

Sbor Sokolek, Omaha, Neb. Schůze
 4. pondělí. Taj. Eliška Špička, 1903 So.
 10th St.

T. J. S. Dodge, Neb.; schůze 2. pon-
 děl v síni Div. Družstva; taj. Jindř.
 Studnička.

T. J. S. Howells, Neb.; taj. Josef
 Kořen.

T. J. S. Ord, Neb. Tajemník Ant.
 Bartuněk.

T. J. S. Havlíček, Milligan, Neb. Taj.
 Václav Elznice.

Sbor Sokolek Vlastenky ve Schuyler,
 Neb.; taj. Emma Kovář.

Sokol Ravennský, Ravenna, Neb.; taj.
 Fr. Skočdopole.

Sbor Sokolek Wilber, Neb.; tajemnice
 M. Chab.

Župa Jižní. Sídlo v Ennis, Texas.

Ústřední výbor: Starosta Fr. Toupal;
 náměstek Vác. Strunc; jednatel Karel
 Moučka, R. 6.; pokladník Fr. Moučka;
 organizátor L. O. Hošek; náčelník Ant.
 Brožek, R. 2, Crisp, Tex. — Veškeré
 dopisy buďtež zasílány na jednatele.

T. J. S. Hvězda Západu, Black Wolf,
 Kansas; 1. neděli; taj. Jos. Jiříček,
 R. F. D. 2., Wilson, Kans.

T. J. S. Karel Jonáš, Wilson, Kansas;
 2. a 4. neděli; taj. V. E. Doleček.

T. J. S. Timken, Kans.; tajemník Jan
 Vesecký.

T. J. S. Oklahoma City; tajemník
 Dominik Tuma, 433 W. Frisco St.

T. J. S. Praha, Okla. Taj. Karel
 Salda, box 343, Prague, Okla.

T. J. S. Vyšehrad, Lucas, Kans.; taj.
 Jaroslav Sládek, R. 4 — box 24.

T. J. S. Karel Havlíček Borovský,
 Ennis, Tex. Tajemník Jos. Zázvorka.

T. J. S. Galveston, Tex.; taj. J. J.
 Oveský, c. o. Hotel Texas.

T. J. S. Shiner, Tex.; taj. Al. Černý,
 R. R. 2.

T. J. S. Granger, Tex. Tajemník B.
 Hatka, box 323.

T. J. S. Oenaville, Tex.; taj. J. R.
 Bartek, R. 3, box 52.

T. J. S. Žižka, Waller, Tex.; taj. K.
 A. Kulhánka.

T. J. S. Hallettsville, Tex.; taj. F.
 G. Fabian.

T. J. S. East Bernard, Tex. Taj.
 Štěp. Valčík.

T. J. S. Žižka, Dallas, Tex. Taj. Wm.
 J. Rezek, R. 9, box 26. F.

Župa Pacifická. Sídlo v San Francisco,
 California.

Starosta J. J. Justice, 1989 Geary St.;
 jednatel Fr. Rýznar, 823 Webster St.;
 pokl. B. Kantner, 4206 — 24th St.; ná-
 čelník L. Jirsák, 460 Herman St.

T. J. S. San Francisco, Cal.; taj.
 Karel Kokeš, 17 Perine St.

T. J. S. Bratři Osvěty, Seie, Oregon;
 taj. Ant. Lída, Seie, Oregon.

Sbor Sokolek v San Francisco, Cal.;
 taj. Marie Křeček, 383 Arkansas St.

T. J. S. Oakland, Cal. Taj. Vác. Ma-
 chek, 2239 Peralta St.

T. J. S. čtenářské Zábavní Besedy,
 Portland, Oregon; jednatel Jos. Tala-
 fous, 294 Jefferson St.

Sbor Sokolek čtenář. Záb. Besedy,
 Portland, Oreg. Taj. Varelle Jambor,
 157 N. E. 69 St.

T. J. S. Los Angeles (inc.); Tajem.
 Frant. Šik, 748½ San Pedro St.

T. J. S. Main, Oregon. Taj. Fr.
 Zumphe, Malin, Klamath Co., Oregon.



Práce v tělocvičně.



Vyučujeme od základů.

Vracíme se opět k starým výtkám, k starým, již až příliš často opakovaným stížnostem, že ve velké většině našich tělocvičen není vyučováno tělocviku methodicky, soustavně, že pomíjeno jest vyučování důležitým cvikům základním, kterýžto nedostatek bije pak nápadně do očí při každé příležitosti, jak v evičební hodině, tak při vystoupení veřejném — a hlavně při pokusu, kdy pochlubit se chceme nějakými cviky zvláštními, vzornými cviky ukázkovými, při nichž důkladná znalost cviků základních má být evičiteli jednou z hlavních pomůcek. Pozorujme jen některé evičení při vystoupení veřejném — at' dorostu, Sokolů nebo Sokolek — jaká to různost postojů — jaká to překvapující různost jeví se nám v tom, jak evičenci neb evičenky vrací se do základního postavení, vrátí-li se k němu vůbec! Vidíme často i u evičenců neb evičenek vyspělých, že evičení počíná na př. stojem úkročným v pravo a dle sestavy poznáme, že táž noha vrátiti se má na své původní místo — ale až jest to vše tak jednoduchá, že by neměla činiti obtíže ani dětem, přec jen vidíme, že polovice evičenek neb evičenců přinoží opáčně. Mnozí opět nezdaří se míti zdání o postavení základním — zdá se, jako by evičencům ponecháváno bylo na vůli, chtějí-li po skončeném evičení do zákl. postavení se vrátiti nebo ne. Často pozorovatel odborník jest v rozpacích, má-li postoj být nožný nebo kročný — neboť vidí obojí, a tyto na pohled nepatrné věci prozrazují, že učitel jest při vyučování svém nepozoruje, že nepostřehne, jaký postoj jest na jeho povel proveden — anebo že neevičí od základů, že evičenci neb evičenky nejsou s různými postoji obeznámeni a proto zaujmou pak postoj, jaký jim právě napadne. Těmto základním cvikům, různým postojům lze s velice dobrými výsledky evičiti vždy v čelném řadu, před cviky pořadovými. Dodáte evičební hodině rozmanitosti a v čelném řadu evičitel spíše viděti může, je-li ten který postoj prováděn správně neb ne. Za druhé obeznámí se evičenci s cviky těmi tak, že pak při prostných nezapaší s tolika věcmi neznámými. Má-li evičitel připravená prostná evičení s postoji nožnými, jaká to bude pro něho pomůcka, když postoje ty procvičí napřed v řadu čelném, takže potom při prostných již podány jsou evičencům ve spojení s cviky neznámými cviky známé, čímž provádění prostných jest v značné míře ulehčeno. Co stížností — a oprávně-

ných — slyšíme, jak i vyspělí evičenci provádějí výpad! Zaviňuje to opomíjení cviků základních, kterými každý by se "propracoval" k vzornému výpadu zcela hravě. Probrání stojí kročných ve všech směrech, spojování těchto s před-, od- a úhyby, jest cesta, která dorost vede tam, kdy výpad ve všech směrech provede vzorně beze všeho napomínání, poněvadž se mu cvik ten stane přirozeným. A co práce by si tím evičitel ušetřil, kdyby pak mohl před veřejným vystoupením věnovati pozornost jen cvikům neznámým a nemusil stále napomínati, jak prováděti výpad, který by každý evičenec, jen půl roku školu tělocvičnou navštěvující, znáti měl. — Pozorujme evičební sestavy Sokolek, spojené s "ozdobnými kroky" — jakou různost jednoho a téhož prvku v těch sestavách postřehneme! Každá evičenka má svůj vlastní způsob jich provádění — což také svědčí o nedostatečné přípravě, neboť právě zde stejnost cviků těch jedině činiti může evičení půvabným. Před nějakým časem volali jsme na naše evičitele, aby vraceli se ponehlu zpět k evičením jednoduchým, neboť jednoduchá evičení dobře provedená, krásnější dojem činí, nežli evičení pracně sestavovaná, na efekt vypočítaná, která následkem nedostatečné přípravy celek není s to náležitě ovládati. Ale zdá se, že ještě dlouho hlas náš zůstane hlasem volajícího na poušti. Ženeme se divoce za vrcholem umění evičení nářad'ového, vymýšlíme sestavy, aby jen byly obtížnějšími a také nebezpečnějšími — v prostných pro veřejné vystoupení už pomalu také neznáme mezí — s něčím jednoduchým vystoupiti, k tomu nedostává se nám odvahy, neboť tam a tam prováděli cviky složité a my je musíme překonati za každou cenu a tak stále, jak v tělocvičně, tak i při veřejném vystoupení vzdalujeme se toho, co tělesná výchova znamenati má a pachtíme se jen po okázalosti, efektu, hlučném potlesku, aniž bychom při tom jen chvilku přemýšleli o tom, jaký prospěch z evičení takových evičencům neb evičenkám vyplýne, když pro veřejné sestavíme složité evičení, pro něž jsme evičence základním, systematickým evičením ani dost málo nepřipravili. Kdy nastane u nás obrat k lepšímu, kdy budeme bít nad výchovou mládeže tak, že budeme míti její prospěch více na mysli, nežli kousek laciné okázalosti? č.



Průpravné cviky pro třídy chlapecké.

Před nějakým časem podali jsme na tomto místě několik příkladů, jak s třídami dívčími zahajovati evičební hodinu probíráním různých postojů, cviků základních, tak abychom s jednoduchými cviky neměli žádných obtíží později, když evičenky setkají se s nimi v různých sestavách při evičeních prostných. Základním evičením těmto nejlépe jest vyučovati vždy na počátku hodiny evičební, neboť rozmanitost cviků a různé způsoby, jakými cviky malým evičencům podávati můžeme dodá hodině jisté rozmanitosti a také zajímavosti. Další výhodou evičení různým postojům v čelném řadu jest, že evičitel tak jedině může na každého evičence dohlédnouti, provádějí-li udaný postoj správně, což v rozstupu, jak evičíme prostná, možné není a tím se stává, že správný postoj bývá i u dospělých takovou vzácností.

Podáme tuto některé příklady různých těch evičení, které by vždy hned po svolání evičenců v řad probírány býti měly — podáme též ukázkou, s jakými cviky různé ty postoje spojovati, aby nacvičování jich nestalo se evičencům příliš jednotvárným.

Nemíníme snad říci, že s cviky těmi má býti započato již s evičenci věku nejútlejšího — s těmito zatím máme dosti práce, nežli je naučíme jak rychle nastoupiti v řad, jak řad vyříditi, evičiti správně kroky na místě, obraty, atd. Teprv když toho jsme docílili, že evičenci jsou s těmi nejhlavnějšími věcmi obeznámeni, počneme věnovati pozornost různým postojům. A tu ještě nežádáme, aby evičitel sledoval věrně tuto podané příklady — ale ponecháváme mu na vůli evičiti cvikům těm dle vlastní metody. Kdo navykne si

v vyučování věrně dle návodů, kdo spoléhá jen na vypracované "cvičební večery", ten vždy bude jenom nápodobitelem a nikdy nestane se samostatným učitelem.

I.

Proberme stoj kročňý v před — v zad — (v řadu čelném) stranou (v zástupu), v ruchu volném, každý pohyb 1. a dvě doby, a sice: stoj kročňý v pravo v před 1—2! — stoj spatný 3—4! (Ruce spojeny v zadu.)

Již při tomto cvičení dbejme, aby žáci při postoji tom drželi hlavu hrdě vzpřímenou — hrud' vypnutou, čímž poznenáhlu zvykají si pěknému držení těla. A čemu navyknou si v útlém věku, to později stane se jim více méně přirozeným.

II.

Stoje nožné — v pr. 1., v zad, stranou. Tyto eviky v ruchu rychlejších, a sice: stoj přednožný v l. 1! — stoj spatný 2! (Stoje únožné v zástupu.)

III.

Spojovati stoje přednožné se stoji kročňými, a sice:

1. Stoj přednožný v l. 1! — stoj spatný 2! — stoj přednožný v pravo 3! — stoj spatný 4! Opakovat dvakrát, dohromady 8 dob.

2. Stoj předkročňý v levo 1—2! stoj spatný 3—4! v pravo 5—6! spatný 7—8! (Opakovat několikrát a bedlivě dohlížet na přesné provádění.)

Cvičit cvičení 1. a 2. střídavě každé 8 dob. (Cvičit tímto způsobem stoje zánožné a zákročňé, únožné i úkročňé.)

IV.

Spojování stojů nožných s kroky na místě:

Stoj přednožný v levo 1! stoj spatný 2! v pravo 3! stoj spatný 4! Opakovat dvakrát, 8 dob, a 8 kroků na místě.

Opakovat tímto způsobem stoje kročňé:

Stoj předkročňý v l. 1—2! stoj spatný 3—4! v pravo 5—6! stoj spatný 7—8! Osm kroků na místě 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. (na všechny strany, jak shora udáno, v zad, stranou.)

V.

Stoje kročňé s obraty:

Stoj předkročňý v levo 1—2! půlobrat v pravo 3—4! půlobrat v levo 5—6! stoj spatný 7—8! opáčně.

S celým obratem:

Stoj předkročňý v levo 1—2! celý obrat v pravo 3—4! čelem (obratem v l.) 5—6! stoj spatný 7—8! opáčně.

Spojovati s kroky na místě — stejný počet dob, jak vyžaduje cvičení.

Obraty konáme výponmo.

Totéž se stoji zákročňými — i úkročňými. Se stoji úkročňými cvičíme jen půlobraty.

VI.

Tytéž obraty se stoji přednožnými — obraty konáme o špičce nohy stojné a hled'me, aby při obratu postoj nebyl porušen, jak se často stává, že cvičenci šinou nohu se svého místa, krčí kolena a pod.

VII.

Stoje kročňé i nožné v předu v pr. i l. dovnitř a zevnitř, v zadu v pr. i l. dovnitř a zevnitř.

VIII.

Průprava pro výpad:

Stoj předkročňý v levo 1—2! předhyb 3—4! nohu napnout 5—6! stoj spatný 7—8! (Hled'me, aby pravá noha byla v koleně napnutá, obě šlápe pevně na zemi.)

Provádíme ve stoji kročňém v l., pr., v před, zad (odhyb), stranou (úhyb).

IX.

Cvičení předcházející spojuvat s obraty:

Stoj předkročňý v levo 1! půlobrat v pravo 2! odhyb na levo 3! nohu v koleně napnout 4! odhyb na pravo 5! nohu v koleně napnout 6! půlobrat v levo 7! stoj spatný 8! opakovat opáčně. Též se stojem zákročňým.

Se stoji úkročňými provádíme půlobraty v pr. i l. a předhyby a odhyby.

Že eviky tyto, chceme-li je častěji opakovati, můžeme prováděti též s kroky na místě, s určitým počtem kroků v před, v zad, stranou (v zástupu), není snad třeba ani zvlášť podotýkati.

X.

Opakovat totéž cvičení ve stoji kročňém v pr. i l., v před, zevnitř i dovnitř, v zadu l. i pr. zevnitř i dovnitř.

XI.

Výpady:

Výpad v l. v před 1—2! stoj spatný 3—4! v pr. 5—6! stoj spatný 7—8!

Výpady v zad — stranou (v zástupu).

XII.

Kroky výpadem:

Výpad v l. v před 1—2! stoj spatný přísunem pr. nohy 3—4! výpad v pr. v před 5—6! přísunem l. nohy stoj spatný 7—8!

Tímto způsobem kroky výpady v zad, stranou.

XIII.

Výpady v pr. i l. v před zevnitř i dovnitř — v pr. i l. v zad zevnitř i dovnitř. (Spojiti s některým předcházejícím cvičením.)

XIV.

Výpady s odhyby, úhyby.

Výpad v l. v před 1—2! odhyb 3—4! předhyb 5—6! stoj spatný 7—8!

Totéž v pravo, v zad, stranou.

XV.

Cvičení rovnováhy:

Výpad v l. v před 1—2! mírný předklon a zanožit v pravo 3—4! jako 1—2! 5—6! — stoj spatný 7—8! v pravo.

Výpady v zad, mírný záklon a přednožit — výpady stranou, mírný úklon a unožit.

XVI.

Kroky výpadem a cvičením rovnováhy:

Výpad v l. v před 1—2! mírný předklon a zanožit v pravo 3—4! vzpřím a napnout l. nohu (pr. vydrží v zanožení 5—6!) přírazem pr. nohy stoj spatný 7—8!

Totéž v pravo, na zad, stranou.

* * *

Máme za to, že podali jsme prozatím dosti látky k cvičení základních eviků a vlastní zkušenost nás učí, že tímto způsobem jediné jest možno různým postojům vzorně nacvičiti, takže při prostných již nebudou nám působiti menších obtíží. Věříme, že ani dorostu, ba ani členům by neškodilo, eviky tyto častěji probírat. Shora naznačené některé způsoby mohou sloužiti jako vodítko bratřím cvičitelům, jak eviky ty spojovati s eviky jinými. Někdy, začínáme-li cvičení nové, můžeme spojit je s cvičením, které chceme opakovati a tak stále opakovati, zdokonalovati eviky staré. Různé postoje bývají obyčejně nejslabší stránkou našich prostných, a když těmto bude pilně a methodicky cvičeno před zahájením cvičební hodiny, shledáme, že nebudeme svědky takových zjevů, jakých byli jsme svědky až doposud. A co práce ušetří si každý cvičitel, věnu-

je-li těmto základním cvičením jen pět, deset minut v každé cvičební hodině! Pak nebude nucen si stěžovati, že Sokolové ani výpad správně nejsou s to provést — neboť nežli se žák stane členem, bude ovládati každý postoj, co jich v tělocvičné soustavě máme. ě.



Veřejné cvičení Sokola Tábor.

V neděli, 12. května, pořádala Jednota Sokol Tábor v Chicagu ve své síni veřejné cvičení dorostu a Sokolek, o kterém s potěšením zaznamenáváme, že bylo nejzdařilejším všech, co jsme jich pod vedením cvičitele br. Pokorného až posud byli viděli. Na prvním místě zaznamenati dlužno potěšitelný zjev, že pořad cvičení podával pěknou ukázkou postupné naší práce, — neboť jak stupňovalo se od prvního čísla stáří cvičenců a cvičenek, tak stupňována byla i složitost sestav, až konečně pořad vyvrcholil cvičením Sokolek, od nichž vždy jest zvykem očekávati pěkný vzorek tělocvičného krásna. Druhé, co naplnilo nás potěšením, jest, že br. Pokorný při tvoření sestav snažil se pohybovati se v rámci jisté osnovy, sledovati určité thema, které neztrácelo se ani pak, když sestavy přijímaly na sebe nové a nové prvky a vyvíjely se z jednoduchých v cviky složitější. V tomto hlavním nejvíce vynikalo cvičení dorostu (kūzele) a cvičení Sokolek (prostná s místa). Vloudily se sice do sestav cviky, které tu a tam logický postup sestav poněkud porušily — působily, jako by falešná nota vloudila se do pěkné hudební skladby — ale přece celkem byly to ukázky, které naplní nás potěšením, neboť byly důkazem snahy po zdokonalení, pokroku a každou takovou snahu musí každý upřímný Sokol vítati jen s radostí. Kdybychom chtěli odborný posudek o celém cvičení shrnouti v několik jen slov, řekli bychom: tvorba cvičitele byla světlou stránkou cvičení — o stínnou stránku postarali se cvičenci i cvičenky provedením — a jest nám líto, že i zde při tak zdařilé práci musíme stěžovati si a poukázovati na staré vady a nedostatky. Odpustíme útlým cvičencům tu a tam nějaký ten chybný postoj, ale u dospělých a jmenovitě u Sokolek, nic podobného nikdy a nikde nepromíneme, pokud zde nebudeme viděti nápravu. Vidíme-li pohyby paží jen nedbale prováděny, že nevíme, má-li paže býti napjata neb ohnuta, vidíme-li ruce jedné cvičenky v poloze paleové, druhé v poloze hřbetní, vidíme-li jednu cvičenku v základním postavení v stoji rozkročném, jiné předkročném, klade-li jedna ruku v bok sevřenou, druhá otevřenou, vrací-li se jedna v základní postavení přírazem nohy levé, druhá pravé, třetí vůbec stoj spatný pomíjí — pak nutno jest na tuto vadu našich vystoupení poukázati, neboť tou přesností a stejností postojů, tím přesným, stejným pohybem paží, stejnými polohami rukou podáváme důkaz, že základními cviky v naší tělocvičné škole cvičenky polohy tak si osvojily, že staly se jim již přirozenými — a to jest to právě vyučování. Máme za sebou těžkou zkušenost, jak cvičenky, jinak v složitých cvičeních kroků dosti vyspělé, prohřešovaly se proti těmto pravidlům, jakou práci, co napomínání to vyžadovalo, nežli nedbalosti té si poněkud odvykly, a proto — ač neradi — na tyto nedostatky opět poukazujeme. Náhodou podáváme v dnešním čísle návod k postupnému vyučování našeho dorostu (před časem podali jsme ukázky postupného vyučování různým postojům pro třídy dívčí), všimněte si, bratři cvičitelé, pokynů těchto a shledáte, jakou pomůckou bude vám znalost cvičení základních při nácviku cvičení složitých. Potěšitelným úkazem při cvičení též bylo, že se v síni po čas cvičení nekouřilo a doufáme, že pravidlo to bude mezi námi stále zachovááno. Návštěva byla četná a obecnostvo dávalo spokojenost svoji na jevo hlučnými projevy pochvaly.

— Právě když připravujeme toto číslo "Sokola" do tisku, aby vyšlo ještě před odjezdem do Prahy, dostalo se nám pozvání k veřejnému cvičení Sokola Chicago, které vede nový cvičitel jmenované jednoty, br. Kočka. Cvičení odbyváno jest 26. května, kdy list náš již bude v tisku a proto nelze nám o cvičení se rozepsati. Br. Kočka jest sice silou posud mladou, ale jest pro úkol svůj nadšen, a láska k věci jest první podmínkou zdaru. Přejeme mu i jednotě z plna srdce zdárný výsledek a doufáme, že o jeho práci budeme míti příležitost v budoucnosti častěji se zmíniti. Na zdar! ě.



O tělocvičné soustavě.

(Pokračování.)

II. Jak vzniká změna útvaru a směru:

1. vzpříčením (o 45 stupňů);
2. zatáčením (90 stupňů);
3. protichodem (180 stupňů);
4. kolochoodem.

III. Ke kterým částem útvarů vztahují se tyto změny (na pří. « četě).

Osnova reje, skladba a soubor její:

Rej jednodruhá vzniká, omezíme-li se pouze na jeden druh obrazců.

Rej mnohodruhá povstává, přichází-li k platnosti více druhů obrazců.

Reje jednodruhé jsou: 1. útvarové, 2. směrové, 3. smíšené.

Reje mnohodruhé jsou různé kombinace způsobů předchozích.

Rej směrová může býti: 1. přímočárná, 2. kruhová; rej směrová útvarová sluje: 3. průstupnickou, prostupují-li se dvojstupy, čtyřstupy, proudy, šiky, atd., buď čelně nebo bočně. Též konáme reje 4. prostocvičné, při nichž přecházíme v útvary vhodné ku cvičením prostným — a 5. skupinové, přicházíme-li ve vhodné obrazece ku provádění skupin.

Reji směrových pro menší počet cvičenců nedoporučujeme. Užije-li se jich přece, necht' jsou co nejkratší s náhlou, neočekávanou nějakou změnou.

Při cvičení mužů slouží rej nanejvýš za prostředek, jímž dostáváme cvičence v určitých uspořádaných útvarech na vykázaná místa.

V ženských odborech může se státi rej cílem, je-li spojena s různými kroky, obraty, postoji, pohyby paží neb nohou. Tím způsobem vzniknou rejeovitá prostná a reje v užším slova smyslu. Při těchto užíváme ve většině případů různého náradí a náčiní — a provádíme tedy reje s kužely, obručemi, míči, švihadly, tyčemi, šerpami, atd.

Převládají-li v reji změny krokové, vznikají reje taneční, při větší umělosti kroků reje baletní.

Téměř vždy provázíme rej zpěvem aneb hudbou, čímž se provedení stává snazším, zajímavějším.

Tam, kde je rej cílem, musí býti myšlenka vyjádřena nejen pohybem, obrazem (po př. krojem, okolím a j.), ale též doprovodem, t. j. zpěvem neb hudbou.

V naší sokolské literatuře o rejích souborného dosud ničeho a ukázky, po různu uveřejněné, jsou sporé.

V literatuře německé jest prací takových — zejména slabších — nadbytek. Lepší vlohy, pomůcky i material jest však u nás. Jsme poměrně hudebně nadanější a naše národní české, moravské, slovácké a j. tance poskytují pro tělocvičné i taneční reje takřka nevyčerpatelnou studnici typických pohybů, postojů a útvarů.

Dá se proto očekávati, že vejdou reje, v ženských odborech zejména, v hojně užívání. Podporujeme jimi ladnost v pohybech, jistotu ve vystupování, smysl pro krasochut'. Přípravnými cviky — kroky — sílí nohy, trup, a cvičíme se v pěkné chůzi s tělem i hlavou vzpřímenou.

CVIČIŠTĚ A JEHO SMĚRY.

Cvičištěm bývá obyčejně obdélníkový prostor, (jehož strany bud' tež nejraději v poměru 2:3), jenž odpovídá průměrnému počtu cvičenců. (Na jednoho cvičence počítáme tu čtverec o straně 180 cm).

Při pochodu postupujeme po cvičišti:

1. po obvodu a) v pravo kolem (naše pravá strana je přivrácena ku středu cvičiště); b) v levo kolem (l. strana je přivrácena ke středu cvičiště).

Povely: "V pravo — v levo kolem!"

2. středním směrem (t. j. běheme se delším směrem cvičiště). Povel: "Střední směr!"

3. Kolmým směrem (ubíráme se kratším směrem, kolmým k střednímu). Povel: "Kolmý směr!"

4. Příčným směrem. Povel: "Příčný směr!"

Dále možno zabočiti:

5. v přední (hořejší) kruh. Povel: "Přední kruh!"

aneb 6. v zadní (dolejší) kruh. Povel: "Zadní kruh!"

aneb přejíti z jednoho kruhu v druhý.

Můžeme konečně z pochodu kol cvičiště neb z kruhového pochodu přejíti:

7. v závit. (Povel: "Závit — v l., v pr.!")

z něhož se vytočíme v protichodu

8. rozvitem v pr. neb v l. Povel: "Rozvit v pr. — v l.!"

Jdou-li cvičenci zástupem ve stejném směru k horní neb dolní metě po vnějších stranách cvičiště, jdou

9. dovnitř kolem. Přicházejí-li k horní neb dolní metě, velí se tam: "Dvojstupem střední směr!" Není-li však veleno nic zvláštního, tu velíme, aby na sebe nenarazili:

10. na pr. — na l. výhyb!

Jdou-li cvičenci ku hor. neb dol. metě třeba dvojstupem a mají-li jíti po obvodu v zástupu, velíme:

11. "Zevnitř kolem!"

Jdou-li dvojstupem a mají jíti

12. protichodem zevnitř, velí se: "Zevnitř protichodem!"

Cheeme-li, aby z toho nastoupili dvojstupem, velíme:

13. "Dovnitř protichodem!"

Kříží-li si zástupy cestu, velíme:

14. Průstup!

ODBOR II. CVIČENÍ NÁŘAĐOVÁ.

Třída A. Cvičení s nářadím.

S nářadím v ruce cvičíme tehdy, když bud' stojíme na zemi a nářadím pohybujeme — anebo, pohybujeme se na nářadí s jiným nářadím, provádíme různé cviky.

1. Cvičení s činkami. Činkami (jakožto nářadím) rozumíme vždy dvě koule železné neb dřevěné, spojené železným nebo dřevěným držadlem, ve váze 1—5 kg.

S činkami cvičíme tytéž druhy prostných, o nichž byla řeč při vlastních prostných — jsou nám jen nářadím, jímž ruce zatěžujeme za účelem stížení a docílení tím větší vydatnosti pohybů. Činky působí v prvé řadě na paže. Nejvhodnější ku provádění jsou pohyby trčením z paží skrčených, pak ohýbáním a napínáním paží — ač i ostatní zejména hmatání a klopní jakožto cviky doprovodové ve výdrži paží mají svůj význam a nepopíratelnou cenu. Dobře se uplatňují případně i změny postojů ve výdrži paží a pod.

Ku cvičení s činkami nastupujeme tak, že držíme v každé ruce jednu činku. V pohovu klademe činky bud' před sebe nebo před sebe zevnitř — a to křížem přes sebe. Děje se to na povel: "Činky před sebe položit — teď!" V pozorné postavení přijdeme pak na povel: "Činky uchopit — teď!" Jinak pojmenování se od prostných neliší.

2. Břemena. Břemena jsou: těžší činky, železné tyče, kameny, železné koule, pytle plněné pískem nebo hlínou, torby cihlami obtěžkané a pod j.

Vzpírajíce břemena tužíme jimi bud' paže, trup nebo nohy. Dle toho zařazujeme také břemena do rozvrhu.

a) Při cvičení paží vzpíráme: jednoruč, obouruč, klidným tahem, nadhozením. Vzpíráme nejen z paží skrčených, ale i pažema napjatými. Cvičíme ve stoji i v lehu.

Polohy břemen: v připázení, ve výši prsou nebo ramen, ve vzpažení.

b) Trup cvičíme tím, že provádíme s břemenem na prsou, v týle, na zádech klony v různém postoji — nebo z lehu přicházíme v sed a opět v leh.

c) Nohy tužíme bud' přechodem z postojů vzpřímených v postoje sehnuté, úpolnické — nebo během, při němž přidržujeme břemeno v určité poloze.

Mimo to můžeme zvedati břemena i celým tělem nebo jistou skupinou svalů (na př. zvedání těžké činky břišními svaly a pod.), jako se to děje v atletických spolcích. S břemeny cvičíme také na nářadí, tužíce tak nohy i trup; na př.: stoupání na žebříku kolmém s břemeny na zádech — nebo podobně na žebříku šikmém.

3. Cvičení s tyčemi. Cvičení s tyčemi jsou ona cvičení, jež konáme z pravidla s tyčí v obou rukách, někdy též v jedné a jež jsou příbuzna prostným. V nejširším smyslu vyrozumíváme pod cvičením s tyčemi: cvičení s krátkými i dlouhými tyčemi, skok o tyči a vrh tyčí. Obvyklým jest však pojetí užší.

Tyče, jichž užíváme ku cvičení, jsou 90 cm — 1 m dlouhé, oblé, dřevěné neb železné — a to 3—4 kg. těžké.

Cvičení s tyčemi nejvíce účinkuje na paže a hrudník — a jen menší pak měrou na ostatní tělo. Této jednostrannosti odpovídáme tím, že spojujeme toto cvičení s prostnými. Ježto pak cvičení s tyčemi svým rázem i prováděním jsou nejpříbuznější cvičením prostným, zdálo by se, že jest i nejlépe voliti názvy těchto cvičení dle prostných — avšak po bedlivé úvaze seznáváme, že s názvy těmi nelze vystačiti, poněvadž při soustavném rozvrhu cvičení prostných máme zření jen k tělu a k poměru částí jeho k celku — kdežto při cvičení s tyčí nutno míti i zření k poloze tyče a k vlivu této polohy na tělo; a možno míti za to, že poloha tyče při soustavném uspořádání cvičení s tyčemi má úlohu nejdůležitější.

Hlavní druhy cvičení s tyčemi:

A. Změny poloh tyče.

B. Výdrže s tyčí.

C. Cvičení složitá.

D. Cvičení společná.

E. Cvičení různá.

A. I. Polohy tyče: jsou: 1. kolmé, 2. vodorovné, 3. šikmé. Z poloh šikmých užijeme jen těch, jejichž směr se odchyluje od směru vodorovného nebo kolmého o 45°.

Polohu šikmou dolů nazývá Klenka prostě polohou šikmou, polohu šikmou vzhůru pak strmou.

Poloh těchto je nesčetné množství — a všechny jsou rovnoběžny s osou bud' ramenní nebo hloubkovou. Polohy, které nejsou s těmito rovinami rovnoběžny, nazýváme příčnými; jsou bud' vodorovně nebo šikmo příčné — avšak hoďících se jich ku cvičení jest málo. Polohy ty také snadno pojmenujeme označením směru: dovnitř — zevnitř.

V polohách výše jmenovaných můžeme držeti tyč jedním koncem: v předu, v zadu, po straně (v pravo, v levo), nahoře (t. j. nad hlavou), dole (t. j. u kyčlí), jednak: u těla, od těla, jedním koncem u těla, druhým od těla.

Z poloh těch volíme takové, které lze provést: oběma pažema nataženými s tyčí od těla vzdálenou, oběma pažema skrčenými s tyčí těla se dotýkající, jednou paží úplně nataženou, druhou dle potřeby skrčenou, s tyčí dotýkající se jedním koncem těla.

(Pokračování.)