SOKOL AMERICKÝ



ROČNÍK XXXVI. CHICAGO, ILL., 15. PROSINCE 1914. ČÍSLO 12.

Z básní A. S Puškina, přel. V. A. Jung:

PRÁVA.

PRÁV málo vážím si, jež hlásá hlučný dav,
a jež tak popletla nejednu z moudrých hlav.
Já na to nereptám, že nedají mně bozi
se vyzout příjemně, když zdanění mně hrozí,
neb carům překážet se mezi sebou bít;
a též mne nepálí, zda tisk má volnost mít,
by škádlil hlupáky; neb zdali censor bdělý
mez klade žurnálu, v němž řádí šprýmař smělý.
To všechno, vidíte, jsou slova, slova jen!
Já jiných, lepších práv jsem krásou uvlečen;
mně třeba svobody jest jiné, mnohem krasší . . .
Žít z vůle národa, žít z vůle vlády naší —
zda není jedno vše? Bůh s nimi! . . . Nikomu
se nezodpovídat; jen sobě jednomu
být práv a počet klást, a za lokajské prýmy
neshýbat svědomí, ni hřbet svůj hrdě přímý;
tu i tam těkati, kam volá vlastní cit,
kras božské přírody se nemoc' nasytit,
a co duch nadšený kdy v umění znal stvořit,
v to s dojmy sladkými se beze slova nořit —
to je štěstí! to jsou práva!

REDAKČNI ÚVAHY.

Tento měsíc jest měsícem voleb v našich jednotách. Rok 1914 odchází a s ním končí i různé hodnosti v spolkovém životě. Mají býti noví činovníci voleni. Jisto je, že činnost jednoty je pouze tehdy možná, když ti, kdo v čele jednotě stojí, dohlížejí k tomu, by neochabovala. Předpokládáme, že u každé jednoty budou předkládány zprávy o tom, co bylo vykonáno, čeho bylo docíleno, co nebylo ukončeno a pod. Tyto zprávy by měly býti každým členem náležitě prozkoumány a nejsou-li jasny, mělo by býti o vysvětlení žádáno. — Na základě úsudku měl by pak každý Sokol volit. Zdá se nám však, že volby činovníků nejsou u nás brány vážně. Pamatujeme doby, kdy touhou mnohých upřímných pracovníků bylo býti poctěnu — pravím doslovně poctěnu — nějakým úřadem. Dnes po většině nutno úřady vnucovat. To znamená do jisté míry úpadek, není ochoty k práci, není dobré vůle prospět dobré věci a za tako-

vých okolností není divu, že i činnost naše vázne. Když do úřadu je zvolen člen neochotný, neupřímný, nemožno od něho očekávat výkonů, vyžadujících sebeobětování, sebezapření. Každý člen jednoty měl by míti na paměti toto: tvoříme sdružení těch, kdož dobrovolně, z vlastních vnitřních pohnutek, zavázali se pracovat pod perutí sokolskou k udržování jazyka českého v této zemi, atd. Tento úkol vyžaduje jisté povinnosti. Nuže, vstupoval-li kdo do Sokola s dobrým úmyslem, nemůže se čestně vyhýbati žádné práci a každý měl by schopností svých hledět uplatnit co nejvíce. Do úřadu starosty je zapotřebí Sokola již "ostříleného", zkušeného, jenž se již osvědčil v úřadech jiných. Musí býti prozíravým, soudným, rozvážným a co hlavně starostlivým. Od toho se snad odvozuje název úřadu starosta. Ano, on má starati se, pečovati, aby ruch, činnost v jednotě neochabovaly. Druhým nejčestnějším a nejzodpovědnějším úřadem je náčelnictví — vůdce. Slovo to již samo sebou povinnost s úřadem tím spojenou vypisuje. Kdo vůdcem mým má být, musí být mne lepším, musí býti mně vzorem ve všem, nejen v konání povinností sokolských, ale i v soukromém a společenském životě. Tak by si měl říci každý Sokol a pak by nebyli voleni do úřadu toho osoby ješitné, hašteřivé, sobecké. Tyto vlastnosti, a ne snad to že někdo umí lepší výkony provádět, oprávňuje k zvolení do úřadu náčelníka. Starosta s náčelníkem mají pracovat ruku v ruce a kde se tak děje, tam jednota nemůže v činnosti ochabnout. I ostatní úřady měly by býti obsazeny silami schopnými, zodpovědnými, ale to jistě děje se tam, kde si dávají záležet na volbě starosty a náčelníka. Pamatujte: jaké zvolíte činovníky, takové bude vedení vaší jednoty! Bude bud' prospívat, nebo zůstane stát, a kdo stojí, ten zůstává pozadu. Chcete zůstati pozadu?

Hned v říjnu t. r. bylo uveřejněno v tomto našem úřadním listu provolání, upozorňující na úmysl Výk. Výboru, pořádati čtyř neb šestinedělní běh cvičitelský. K rozhodnutí takovému vedl ten všeobecný nářek na nedostatek cvičitelských sil. Jaký mělo však následek toto provolání? Pouze jedna jednota, a to z východu, uvědomila, že by kurs obeslala. Proto vyzvání opakováno a ještě ve zvláštních výtiscích po jednotách rozesláno, aby ve výročních schůzích mohlo býti vzato v úvahu a V. V., jenž by rád viděl, by nedostatku odborně vzdělaných cvičitelských sil bylo odpomoženo, dáno na vědomí jaké zastoupení hodlají míti. Pořádání běhu takového je spojeno se značným nákladem a proto by k němu měly býti vyslány jen síly dobré, tt, již pochopili poslání své cvičitelské a chtějí se v něm zdokonalit. Důležitost výchovy tělesné začíná být všeobecně uznávána. Ve velkoměstech zařizovány jsou tělocvičny v parcích s hřišti a tu se otevírá pole pro mnohé z našich sester a bratrů. A přípravu k povolání takovému mohou nabýti levně v tomto běhu, na základech zde nabytých mohou stavět dále, mohou pak své vzdělání a zkušenosti uplatňovat nejen v jednotách, ale i na širším poli pěstování sil tělesných celého národa amerického. Vezměme za příklad Chicago, není v těch malých parcích, kde tělocvičny a hřiště místo pro nejednu sestru, pro nejednoho bratra? Nuže, necháme pole to úplně nadále jiným?

O té lásce německých Rakušanů k Čechům svědčí nejlépe zpráva, že ve Vídni zvednut byl protest proti domnělému zařízení soukromého českého gymnasia. Nevíme, byla-li to zkouška upřímnosti vídeňské k nám, neb vážný úmysl někoho, ale at' jakkoliv, jisto je, že Vídeňáci nedovedli na dlouho zapříti svou nenávist — že přestali zpívat naši píseň "Kde domov můj" v překladu a že Čehové jsou jim opět nižší rassou, které nesmí býti dovoleno, aby se vzdělávala ve vlastním rodném jazyku. Čechové, dle jich úsudku, as jsou hodní tehdy, když jdou na jatky, do prvních řad a když se bijí pro bytí shnilého Rakouska německého. A náš lid nechal se tou láskou jejich tak oklamat, že přinášel německým vojínům osvěžení, když se ubírali českou zemí proti nepříteli jejich —**Slovanu.**

Dopis bratra J. Sedláka, náčelníka jednoty v Londýně, který přinášíme na jiném místě, mluví zřejmě o tom, v jakém postavení smutném se ocitli naši krajané, kteří po léta v Londýně se zdržovali, a Anglii více méně za svou vlast považovali. Třiceti krajanům londýnským podařilo se uniknouti zajmutí tím, že se vystěhovali do Ameriky. Jiní dali se naverbovati do francouzského vojska. Na nás je, abychom pomohli. A myslíme, že se to nechá při dobré vůli provésti bez přinesení velkých obětí, vzdor tomu, že pracovní poměry ani zde nejsou příliš skvělé. První pomoc nalezli u Amerického Pomocného Výboru, jehož tajemníkem je br. A. Tvrdý, člen T. J. S. New York, 1418 - 2 ave. Mezi uprchlíky je 8 dámských krejčí, 1 krejčí 3 obuvníci, 2 kožešníci, 1 tiskař, 1 dělník na automobilech, 1 dělník na pianech, 5 číšníků, 1 truhlář, 1 modelář. Všichni jsou ochotni pracovat a kdo by je mohl zaměstnat, neb kdo by jim mohl o práci povědět necht' to oznámí br. Tvrdýmu. A ještě jiné kroky na úlevu krajanů v Anglii byly podniknuty. Požádán britický velvyslanec ve Washingtonu, věhlasný novinář anglický Stead o zakročení ve prospěch Čechů v Anglii dlících — vysvětlením stanoviska Čechů vůči Rakousku.

Drama tuberkulosy je před námi. Britická vláda rozhodla se nemoc tu obmeziti a věnovala k účelu tomu 250 000 liber šterlinků, jichž má býti upotřebeno k léčení souchotinářů a k zjištění příčin toho bílého moru. Je to jedno ze společenských zel a musí se mu přijít na kořeny, je rozhodnutím anglické vlády. Je to dobrý krok v pravém směru učiněný. Co bídy je denně do rodinných kruhů touto nemocí zaneseno. Považme, že každá třetí smrt je dnes následkem plicních souchotin. Bacill nemůže se zachytit, když soustava tělesná není v stavu přijmout ho. Nebezpečí nákazy hrozí v uzavřených místnostech. Vzduch, světlo sluneční jsou hlavními činitely čistoty a života, v jichž přítomnosti tuberkulosní bacill rychle hyne. Proto lékaři dnes usilují o zařízení tá-

borů na čerstvém vzduchu. Poučování je třeba, čím víc vzdělání, tím lépe. Nákaza je také šířena potravinami. Maso, mléko, nejsou-li čisty, mohou bacilly převésti do lidského těla; špatná výživa je dobrou přípravkou pro tuberkulosu, nebot' krev seslabuje a síly životní ubírá. Žádná finanční obět není dosti velká k zachování životů našich dělníků a rodin. Lid měl by býti neustále poučován, seznamován se vším, co se týká života, činnosti a zdraví. Když již zjištěno, že tuberkulosa nechá se vyléčit, mělo by se učinit vše možné k zastavení jejího postupu.

Co je do poupátka, když se nerozvine, když nerozevře listy své, nevydává vůni a nepotěší svou krásou svět? Co je do člověka, který nechápe se příležitosti ku vzdělání se jak tělesnému tak duševnímu? Neříkejte "není příležitosti". Té je mnoho všude, kde dobrá vůle. Tělocvičny jsou vám otevřeny v jisté večery, ve školách večerních můžete doplnit své vědomosti. Vyzbrojte se tělesně i duševně k zápasu životnímu, čerpejte a využitkujte znalostí a moudrosti, jichž nabyto bylo pilným studiem a bádáním předků. Příležitosti, které se dnes otevírají mladíkům, jsou větší než kdykoliv před tím, ale také vyžadováno je od těch, kdož jich využitkovati chtějí, více schopností. Posloužíte nejlépe sobě tím, když systematicky, pozvolna, ale z plna vyvinete své vlohy, své síly. A pamatujte, že ten, kdo se chce udržeti na vysokém stupni duševní, rozumové a tělesné síly, že musí držeti krok s osvíceným pokrokem, musí čísti, bádati, mysliti, pozorovati, cvičiti bez přestání. Kdo zanedbá těchto podmínek vývinu, ten škodí sobě, škodí rodině, sousedství, celé obci. Dobrodiní večerních škol mělo by býti využitkováno každým Sokolem. Vzdělání zdvojnásobuje cenu každého.

Národní blahobyt je možný jen tam, kde lid je zdravý. Proto se dnešní doby pečuje více o veřejné zdraví, než kdykoliv před tím. A to má v následek, že mnoho cenných životů je zachráněno každým rokem. V Anglii, po restoraci, plných 20 roků byla úmrtnost tak velká, že Macaulay napsal: "Lidé v městech království zmírají rychleji, než na pobřeží Guiany." Tu dobu úmrtnost v Londýně od r. 1660 do 1679 byla osmdesát z tisíce. To přimělo vládu, aby dbala zdravotnictví. Sotva tak začala činit, poměry se lepšily. Úmrtnost řídí se značně množstvím obyvatelstva na jednom místě. Člověk dosud nekontroluje zákony přírody, ale když se řídí zákony jejími, přichází k přesvědčení, že zákony ty jsou k jeho dobru, že podporují život jeho a prodlužují mu věk. Zdraví národa je v těsném poměru se zdravím jednotlivce. Když mařeny jim součástky tělesa rychleji, než jsou nahražovány, pak je čas, aby se tělesné zdraví pozorovalo a hleděla se udržeti rovnováha mezi ubýváním a přibýváním sil. Požadavky obcí a jednotlivců jsou jedny a tytéž. Jednotlivec musí se šatit, musí se sytit, musí mít dobré obydlí, hodně vzduchu a dosti vody. Veřejné zdraví je jednoduchý problem, ale výsledky nedají se často tak snadno dosáhnouti. Zdravotnická věda z větší části sestává z jedné části — čistoty. Když jsou příbytky čisty, když vzduch a voda jsou čisty — vyhovuje se třem nejhlavnějším podmínkám zdravotním. Staří národové bojovali proti špatným vůním (zápachům) a proto tyto voňavkami maskovali. Ještě dnešního dne voňavky — dosti často — zakrývají špínu. V naší péči o veřejné zdraví je málo původnosti. Mojžíš byl jedním z nejpraktičtějších hygienistů a jedním z nejdalekosáhlejších přikázání bylo: "Neznečistíš řeku." V starověku znali tak dobře jako my podmínky zdravotnické vědy. Myj se a bud' čistý, je ve skutečnosti trestí zdravotnické vědy. Tělesná a mravní čistota jsou vlastnostmi nejúčinnějšími. V r. 1665, kdy panoval mor, dvůr a parlament anglický byl v Oxford, jenž byl moru uchráněn, a jak vyšetřováním zjištěno, jen čistotou, o kterou městští úředníci se zasadili. Hyppocrates, první hygienist, napsal o vědě o obecném zdraví celý spis, ale vše se dalo shrnouti v pod-v podmínky: čistý vzduch, čistá voda, čistá půda, a tyto podmínky jsou ještě dnes, po tolika stoletích prvními a hlavními. Napoleon na ostrově sv. Heleny napsal: "Život je pevnost, o níž málo víme. Voda, vzduch a čistota jsou mými léky. Ve skutečnosti naše znalost vzduchu a vody není úplná. Příroda, když horlivě je sledována, přivádí blahodárné výsledky. Franklin přiblížil se velice k pravdě, když prohlásil: "Veřejné zdraví, veřejné bohatství."

Máš-li před sebou člověka pět střevíců vysokého, nezazlíváš mu, že je malý, nebot' víš, že za to nemůže. I on jistě přál by si býti větším. Jinak ovšem je to s mravní zbabělostí. Co je mravní zbabělost? Jistý druh duševní zakrnělosti, který tomu, kdo ním postižen nedovoluje vykonati to, co by měl. Jsou případy, kdy člověk vzdělaný nepohnul prstem na záchranu dítěte ohněm ohroženého, neb byl svědkem toho, jak silný muž bil slabou ženu, aniž by byl zakročil. Takovému říkáme mravní zbabělec a to proto, že nemá dosti odvahy promluvit aneb jednat v době, kdy toho potřebí. Může býti tato vlastnost změněna? Ano, a proto člověku vzdělanému zazlíváme vždy, když ukáže se mravním zbabělcem nebot' uznáváme, že nepěstoval mravní sílu, která by mu umožňovala jednati neodvisle s těmi, kteří jsou tělesně silnější jeho a šetrně s těmi, kdož pod ním stojí. Mravní síla jest ve značné míře vyvinována v tělocvičnách. Tam i tělesně slabý zvykat musí výkonům, vyžadujícím smělost, odvahu.

Nemalou výhodou pro každého člověka je, když může v shromáždění vystoupiti a zmužile, věcně, časově promluviti. A výhoda ta má důsledky pro něho samého, má ho k podílení se na veřejných záležitostech. Jeho vliv tím sílí, stává se společenštějším, oblíbenějším. Proto je žádoucím by každý z předních pracovníků jednot našich byl schopen promluviti. Je toho potřebí nejen u starosty, ale u cvičitele a náčelníka. Hodláme uspořádati cvičitelský běh, jak hezky by se k němu družil běh řečnický! Pro ty, kdo by se chtěli přiučiti tomuto umění ještě než dojde ke kursu, uvedeme tuto několik rad: nauč

se mysleti v stoje, a vždy při tom měj na mysli obecenstvo — posluchače; mluv tak, aby ti bylo rozuměno, mluv klidně. Nemluv pouze k těm ve předu, ale dbej toho, aby hlas tvůj byl silný, by i ti zadní slyšeli. Soustřed' všechny své myšlenky na tom, co chceš říci. Užívej slov krátkých, nevyčitej, nevad' se, nemluv pánovitě. Je-li předmět řeči tvé důležitý, probírej ho část po částce a když jsi celý probral, ustaň v mluvení, nevracej se zpět k částem již odbytým. Pamatuj si, že srdce, upřímnost, srdečnost jsou důležitými, že působí víc než logika myslná a ostrý kousavý závěrek.

V minulém čísle tohoto listu pronesli jsme přání, by uctění památky zakladatele Sokolstva M. Tyrše, súčastnilo se tolik našich sester, bratrů a dorostu, by dvorana Sokola Chicaga nestačila k pojmutí všech. Sokolstvo chicagské mělo vzdáti hold svému tvůrci v den, kdy mrtvola jeho byla stotožněna. 22. listopadu. Učinilo tak? Zabolelo nás u srdce, když krátce po 2. hodině přišli jsme k budově. Očekávali jsme kol ní davy lidu, toužícího po vpuštění. Zatím před vchodem nikoho. Vejdeme dovnitř, sedadla prázdná, až nanejvýš 50. Co toho příčinou? Přes 3,000 vstupenek bylo rozděleno mezi místní jednoty, v novinách po tři dny vlastenecky smýšlející vyzýváni k účasti a slibován pěkný pořad. A tohle je výsledek. Obecenstva přibývalo pomalu, ke 3. hodině bylo v síni kol 200 osob. Pořad zahájen br. J. Langem představením ženského pěveckého odboru Sokolek Chicago "Dalibor" a týž za doprovodu piana zapěl dvě písně. Pak vystoupil starosta N. J. S.. br. J. Šiman a projevil své politování nad tak slabou účastí a na konec představil br. Ludvíka Fischera, jenž v řeči hodinu trvající (přinášíme na jiném místě) uctil památku Tyršovu. Když zakončil, zapěl smíšený odbor "Dalibor" Marsellaisu a tím posmrtní vzpomínka "**odbyta.**" (Kdo čteš, rozuměj — ten tučný tisk má také svůj význam).

Nechtěl jsem to učinit, neměl jsem v úmyslu to učinit. Co zla možno připočísti této výmluvě. Nechtěl jsem to učiniti a přece učinil jsem tak, ublížil jsem. Jest to platná výmluva? A ted' podívejme se, co škod již naděláno bylo tím, že něco bylo vykonáno, co nebylo v úmyslu udělati. Vezměme si hocha s ručnicí. Namíří na někoho, smáčkne spoušt' a dílo je hotovo — nechtěl jsem to udělat. Věříte, že to nechtěl udělat, ale víte také, že kdyby byl myslel na to, co dělá, jak každý má činit, že nemusel být zmařen lidský život. Ve všem našem jednání má být úmysl, cíl. Každá minuta, každá hodina, každý den, každý pohyb, každý čin musí mít pro každého z nás určitý význam. Celý svět má účel, význam. Zákony nám praví, jak se máme chovat. Vzdělání projevuje význam a účel lidského smýšlení. Vše, co má cenu nějakou, zakládá se na nějakém významu, cíli. Proto špatnou, slabou výmluvou je: Nechtěl jsem — neměl jsem to v úmyslu učinit. Otaž se dnes, čtenáři, sebe: Co mám v úmyslu dělat? Co chci ze sebe udělat, čím chci být? Můžeš mně odpověděti na tyto otázky? Můžeš říci, že máš určité plány, dle kterých postupuješ? Je důležito, abys si otázky ty položil a zodpověděl. Možná, že to, pro co se rozhodneš, se ti nevyvede, ale možná také, že se doděláš úspěchu. Ne-li, není to vinou tvou. Vsedl bys na lod', jejíž kapitán by nevěděl, kam popluje? Jel bys s ním, kdyby tě nedal určitou odpověď? Měl bys ho za nerozumného, za blázna. A jaký je rozdíl mezi kapitánem lodi a kapitánem života, jímž jsi ty sám, když nevíš, kam pluješ, kde přístav tvůj, kde cíl tvých snah? Rozhodl jsi se proto, čeho chceš docíliti a jak toho chceš docíliti? Jak často si kladeš otázku takovou, jak často posuzuješ sebe a jak často napravuješ směr vůle, když se byl uchýlil od vytknuté cesty? Či se necháš zmítat vlnami, necháš se nésti vodami ledabyle a budeš pak záviděti tomu, jenž ty vody sebevědomě, s cílem před sebou, brázdí, jenž rozraží ty vlny, aby dosáhl cíle, když pak na břehu stojícími je obdivován a uznání mu projevováno?

Pozoruhodnou úvahu přináší Slovenský Sokol ze dne 15. listopadu. V delším pojednání nadepsaném "Roztrhané Uhersko" píše se: "Mad'aři jsou klínem v těle slovanském, jsou obklopeni jim nepříbuznými kmeny slovanskými, se všech stran jsou obklopeni mořem slovanským, v němž jim hrozí utonutí, nepřispíší-li ztrávit zlomky slovanských kmenů, které mají v své politické moci. Musí z nich nadělat Mad'ary, musí číselně nad těmi Slovany vyniknout. Podívejme se kolem, uvažme všechny okolnosti a z toho sud'me: Kde hledat přátel, kteří by měli s námi aspoň částečně společné zájmy, kteří chtějíc sobě pomoci, museli by i nám pomáhat, jichž věc je slovenskou věcí, jichž národní věc je skoro totožná s naší věcí. A všímněme si za co která strana bojuje a potom máme jasně před námi, že českému národu záležet musí velmi na tom, aby Slováci byli osvobozeni z područí mad'arského, nebot' osud Čechů v poměru k Němcům je ten samý, jako osud Mad'arův v poměru k Slovanům. Český národ je zaraženým klínem do německého těla a Slovensko tvoří most, který spojuje Čechy s východními a severními Slovany. Češi sami v sobě as šesti millionový národ by nikdy nebyli tak silní jako budou, když se třemi milliony slovenskými budou jeden politický stát, v kterém slovenčina a čeština by každá v svém území byla svobodnou. Češi v moři německém by zahynuli, ale napřed by zmizeli Slováci v mad'arském objetí, než Češi v německém. Podmínky hospodářské, kulturně na udržení neodvislosti Čechů a Slováků je nutí, aby se vynasnažili dostat oba národy pod jednu střechu a tak obnovit starodávnou državu Svatoplukovu.

První české zžíště na celém světě bylo v minulém měsíci na Národním hřbitově odevzdáno svému účelu. Svobodomyslný, pokrokový živel Čechů chicážských může si blahopřáti k úspěchu tak významnému. A nutno říci, že sbor hřbitovní, jenž nemálo si dává záležeti na tom, by to pole mrtvých, jež na starosti má, bylo jedním z těch nejkrásnějších v Chicagu, nešetřil nákladu ani na stavbu krematoria, a tak učinil je ozdobou krásného hřbitova. Prvním,

kdo vydán byl očistným plamenům, byl Josef Bezděka — básník a novinář. Popis vyjímáme ze Slavie: Postavení pecí krematoria stálo $6,500, přestavba a zvětšení kaple vyžádalo si náklad nejméně $70,000. Určitá číslice dosud není známa, nebot' ač stavba je dodělána, vnitřní zařízení a vyzdobení místností nebylo dosud provedeno. Průčelí pecí jest z bílých smaltovaných cihel. Pece jsou dvě, tak že mohou býti dvě těla najednou spalována. Z předu vidíme jen dvoje massivní, neprodyšně uzavřené železné dvéře pecí. Otevřou-li se tyto dvéře, spatříme za těmito nalézající se druhé z ohnivzdorných cihel, které se zdvihají pomocí kladkostroje. Jakmile jest rakev z kaple dopravena do dolení místnosti, je ihned odvezena k peci, z rakve odstraní se všechny kovové okrasy, načež vsune se rakev do pece, aby čistý plamen vykonal zbývající. K vytápění pecí užívá se plynu, který vyrábí se přímo ve strojovně krematoria z obyčejného palivového oleje. Prvé, co ve strojovně upoutá pozornost návštěvníkovu, je velká ocelová nádrž, obsahující olej. Pomocí čerpacího stroje žene se olej do jiného, menšího přístroje, který olej přečist'uje. Přečistěný již olej veden pak jest do spirálových kamínek, kde se přeměňuje v plyn a zároveň na vysoký stupeň zahřívá. Tímto způsobem vyrobený horký plyn žene se pak při velkém tlaku několika proudy do pecí zároveň se vzduchem, který hnán jest elektrickým strojem, majícím 7½ koňské síly. Plyn hnán jest do pecí několika směry ve stejné výši, čímž docílen jest kulatý proud ohně, který ovíjí se kolem rakve a ve spojení se vzduchem vydává nejvyšší stupeň žáru. Asi čtvrt hodiny před pohřbem zapálí se v peci spodní plamen, který slouží jenom k tomu, aby vyhřál pec a přivedl do komína dostatečný tah. Teprve když se rakev vsune do pece a tato neprodyšně uzavře, zažehne se vrchní oheň, který je naprosto čistý, nevydávající naprosto žádného kouře. Oheň dá se tak říditi, že možno docíliti 2500 až 3000 stupňů žáru, který během 45 minut tělo zemřelého na prášek ztráví. První veřejná zkouška spálení bedny vlhkých třísek dopadla k úplnému uspokojení všech svědků. Z bedny a jejího obsahu nezůstalo po 30 minutách ani prášku popela. Pouze ze strojovny malým okénkem v peci je možno nahlédnouti do zžiště, když mrtvola v popel se rozpadá. K tomuto okénku mimo zřízence hřbitova bude míti při každém pohřbu přístup pouze jediný člen příbuzenstva zesnulého. K spalování, jak výše uvedeno, bude užíváno plynu z oleje vyvozeného.

V minulém čísle zmínili jsme se o časopisu anglickém vydávaném Polskou Allianci za účelem seznamování americké veřejnosti, hlavně pak anglického tisku s národními snahami a tužbami polského národa. I my měli kdysi pěkný měsíčník: "Bohemian Voice" a ten mohl do dnešní doby nadělati mnoho dobra — ale nechali jsme ho zaniknout. Jak platných služeb mohl zvlášt' dnešní doby vykonat anglicky psaný list o Češích. Nadešla doba, kdy potřeba listu takového jest cítěna a potřeba ta stane se citelnější a citelnější. Citelnější proto, že musíme národní vědomí české vzbuzovat v naší mládeži pomocí angličiny, nemá-li náš národní život nedostatkem nových sil, které dodávala stará vlast, zanikat.

"Plattsmouthská jednota naše pořádala veřejné cvičení, ne však svých členů, nýbrž pozvaných hostů, T. J. S. Tyrš z Omahy a T. J. S. Omaha a sboru Sokolek z Omahy." Tak píše Osvěta Americká a jen je k přání, aby tato výčitka, jež se nás bolestně dotkla, měla žádoucího výsledku, by bratří Plattsmouthští dali vale slečně Lenoře a začali také v cvičírně býti činnými, by mohli pořádat veřejné cvičení a při něm ukázali, jak pilně cvičí. A kdyby si pak pozvali bratry z Omahy na vyplnění pořadu, nebylo by jim zazlíváno. Ze zprávy dále vyjímáme: "Omažské Sokolky provedly pod řízením bra. B. Bartoše krásný rej, cvičení Tyrše za vedení bra. F. Kocourka skupinová cvičení, a pořad byl zakončen cvičením na nářadí bratrů T. J. S. Omaha a Tyrše. Zájezd měl za účel povzbuditi Sokol v Plattsmouth ku pronikavější práci a snad se to i zdaří. Sokolové Omažští chtějí nyní navštívit Schuyler a Bruno." K tomu potýkáme: "Je toho potřebí a doufáme, že Omažští na tom nepřestanou, že navštíví i jiné osady a hnou se stojatými vodami. Vyžaduje to námahu i finanční oběti, ale prospěch naší české věci to vyžaduje. A co nás při tom nemálo těší, je to, že T. J. S. Tyrš, která teprv v tomto roce k nám se přidružila, bere takovou účast na práci povzbuzovací.

Bratr Martin A. Klein, člen T. J. S. v New Yorku, zachránil 25. února minulého roku pětiletého hocha H. Beckera od utonutí. Učinil tak s nasazením vlastního života. Hošík hrál si s jinými na ledě a ten se pod ním probořil, když zaběhl v místa, kde vrstva ledová byla slabounká. Na tu nehodu byl br. Klein upozorněn křikem ostatních hochů skotačících a nemeškal, vrhl se v místa, kde hoch pod ledem zmizel. Měl tuhou práci, musel lámat led, než se k tonoucímu dostal. Teprv těchto dnů hrdinný čin bra. Kleina došel ocenění veřejného tím že měšt'anosta New Yorku odevzdal mu bronzové vyznamenání, jež na přední části nese slova: United States Volunteer Life Savings Corps", na druhé pak jméno br. Kleina s dnem, kdy nedbal života svého, aby zachránil jiný. Jsme hrdi na br. Kleina a nebude snad považováno za neskromonst, když podotkneme, že bratr ten nabyl smělosti a odvahy takové v tělocvičně a s těmi vlastnostmi i otužilost takovou, že zkušenost, již zažil v tomto případu, neměla žádných zlých následků, jak za jiných poměrů se mohlo očekávat.

Nejen český, ale i americký tisk přinesl v minulých dnech delší pochvalné zprávy o vystoupení dvou našich mladých umělkyň, dcer to našich starých, zasloužilých bratrů J. Rudiše Jičínskýho a Jos. Míky z Omahy, předsedy výboru pro zdařilý

omažský slet. O slečně Jiřince Jičínské zmínili jsme se již v minulém čísle. Byla na východě, vystoupila v New Yorku, Baltimore, Clevelandu a odevšad, jako by všude byl jeden kritik, samá chvála, samý obdiv techniky a citu, jež dovede vložit v housle své. Cleveland Leader ze dne 16. list. přináší o jejím koncertu, při němž účinkovala i sleč. Julie L. Marešova, posudek velice příznivý. O finanční zdar koncertů zasazovali se všude naši bratří, což též povšímnutí hodným je. Koncert slečny Marie Míkové byl v úterý, 24. list. a nejen Omaha Bee, ale i World Herald rozplývají se chválou. Prvnější píše: Včera večer slečna Míkova ukázala veřejnosti, jak vzácný talent hudební má a jak pilí dovedla ho vyvinout na stupeň, kde skoro ctižádosti zadost učiněno. Má brilliantní techniku, její ton je plný a dovede ho vylouditi s účinkem v pravý čas. V její hře je život a síla působí mile na posluchače.'' Slečna Míkova dlela 4 roky v Paříži na studiích u prof. Wager Swaynea a učila se tak, že poslední rok byla v ústavu jeho věhlasném výpomocnou učitelkou a byla by dnes solistkou v symfonickém okestru, nebýt války. Jsme však jisti, že nemusí litovat, že i Amerika ocení náležitě její schopnosti, tak jako se přihodilo sleč. Jičínské, které nabídnuto angažma.

ZE SOKOLOVNY MOR.-OSTRAVSKÉ.

Až budou moci po ukončení nynější války Sokolští statistikové mluvou suchých číslic konstatovat,. kolik Sokoloven přeměnilo se na lazarety, kolik bratří a sester vzalo na se úkoly samaritánů a kolika vojákům Sokolskou péčí poskytnuta byla pomoc a úleva, přibude jistě do dějin Sokolské práce kapitola důstojně se družící k předchozím.

Z důvodů kronikářských chci několika slovy vypravovati o životě v našem lazaretě v Mor. Ostravě.

Pacienty máme již přes šest týdnů; už jich mnoho odešlo, bud' aby vyhojeni, ale k další službě vojenské neschopni, vrátili se domů, anebo aby vyléčeni znovu odešli, odkud k nám byli dopraveni, do vřavy válečné.

Sokolovna naše změnila se k nepoznání; už jsme si zvykli sice na nový její vzhled, ale po úpravě původní se nám stýskat nepřestává. — Padesát lůžek ve čtyřech řadách vyplnilo prostory, kde do nedávna bylo tak živo a rušno; místo povelů a výkřiků a smíchu a zpěvu, slyšely zdi naší tělocvičny v poslední době nejeden vzdech, nejedno zasténání.

O poraněních, jsa laikem, uvádím pouze to, že přivádí nás znovu vždy v obdiv a úžas, jak rychle poměrně se převážná většina ran hojí. Nejčastěji jsou u nás léčeny průstřely aneb šrapnelové rány, většinou na rukou. K nejtěžším případům v našem lazaretu patří průstřely plic rovněž obdivuhodně rychle se hojící. Z nemocí nakažlivých vyskytla se dosud pouze ojediněle úplavice, jež však ihned po prvních příznacích léčena byla ve zvláštní infekční nemocnici v Zábřehu n. O. — Pacienti dosavadní ani ran ani nemocí smrtelných bohudík neměli, ač četné rány prohlásil lékař za zranění těžká.

Národnostně většina našich vojáků patřila k Mad'arům; Čechové ze všech tří zemí koruních ovšem nescházejí snad ani v jediném lazaretu, kolikkoli jich je v naší říši; Němce a Poláky měli jsme dosud jen v menších skupinách. — Nejsympatičtější — pokud vůbec lze o rozlišování nějakém v těchto dobách mluviti — jsou nám ovšem naši milí, skromní a prostí Slováci. Jsou mezi nimi sice mnozí, kteří se neměli příležitost naučit ani čtení, ani psaní; ale neschází ani sečtelých, se širokým poměrně rozhledem. A tolik radostně působí, že všichni téměř, zejména všichni probudilejší, na otázku: ''Jste Mad'ar?'' hrdě, sebevědomě a s chloubou odpovídají: ''Jsem Slovák!'' — S Mad'ary je opravdu těžko se dorozumívati; nebýt Slováků-tlumočníků, jen na posuňky bychom byli odkázáni. Jenom dvě slova dobře už známe všichni: ''Fái'' (bolí) a ''nemfái'', (nebolí).

Z honvédů našich aspoň o dvou se zmíním: Snědý, typický cigán, na předloktí nadmíru bolestivě a velmi hluboko zraněný šrapnelem, zmírňoval si v prvých dnech bolesti svoje obdivuhodně vytrvalým kouřením cigaret, úplně jsa nevšímavý k okolí; když mu lékařem bylo však sděleno, že chorá ruka nejenom nebude mu amputována, nýbrž že se uzdraví — nepřestává z upřímné radosti ve stálém úsměvu cenit na každého krásné bílé zuby. — Druhý, mad'arský žid, typický syn své rasy, ortodoxně zachovávající náboženské svoje povinnosti, prvý ze všech vyslídil, jak se dá starostlivá péče ošetřovatelů zneužít; a nad to, za úzkostlivé starosti naše, aby ani stínem nebylo mu v ničem oproti jiným vojákům ukřivděno, odměnil se lazaretu našemu, když vojenským úřadem byl pro nekázeň volán k zodpovědnosti, utrhačnou a lživou pomluvou Sokolů.

Němci naši veskrz nemohou nalézti slov pro vyjádření svého překvapení nad přijetím, jakého se jim v Sokolovně dostalo. Všichni přinesli si ze svých rodišť (z obojích Rakous a Uher) o Češích ponětí nepříliš valné. Dnes však tvrdí napořád, že do smrti nezapomenou na Čechy, ''mezi nimiž jsou veskrz sami dobří lidé.''

Z Poláků, zvláště jednoho lehčeji raněného a z lazaretu občas vycházejícího, nelze se dohlídat, aby se vzdal své nepostrádatelné ''kvitůvky'' (kořalky z lihu).

Mezi českými vojáky zanesla k nám hra osudu cvičence ze sousední, Vítkovické jednoty (se šrapnelovou ranou na ruce) a pak bývalého náčelníka jednoty naší, letošního okrskového náčelníka bra. O Kostelňáka; ač leží s prostřelenými plicemi, vůčihledě se pozdravuje a již dlouho je mimo nebezpečí.

Lazaret náš zřízen a vydržován jest v místnostech zdarma Sokolem poskytnutých nákladem místní odbočky Červeného kříže. V Ostravě, kde němectví ve všem prvenství mělo, dali nám officielní titul ''Lazaret Sokolovna M. Ostranu'' — ale na etapním velitelství i v centrální nemocnici po menších nedorozuměních přiznali správě lazaretu našeho právo, výkazy o raněných vyplňovati po česku. Jen vojen-

sko-technické výrazy jako "svobodník", "četař" a j. p. prý jim působí potíže.

Správu lazaretu tvoří družina činného členstva; správcem je br. Franta Hrbáč, místonáčelník.

Ve "službě" střídá se asi 15 bratří ve čtyřech "šichtách" (dopol. 7—1, odpol 1—7, večer 7—12 a po půl noci 12—7); hlídku popůlnoční mají vždy dva bratří. Službu konající je správním orgánem pro běžné záležitosti. Bdí nad pořádkem, nad zásobami a čítárnou lazaretu; dává vojákům po dorozumění s lékařem dovolenou k vycházkám, píše výkazy a seznamy pro etapní velitelství a j. p. — Při návštěvách lékaře pokud je laikům možno, asistuje při převazech.

Vedle těchto bratří konají službu 3 slečny ošetřovatelky, vyslané spolkem Červeného kříže a jedna jeptiška. — Sestry Sokolky, zejména přední dámy z české Ostravské společnosti, pečují o prádlo a zásoby.

Drobné služby menší ochotně konají dorostenci, většinou studenti.

Službu lékařskou, vyžadující zvlášť v prvých dnech neobyčejné práce a ochoty, koná obětavě MUDr. Jičínský.

Nemocní veskrz jsou s pobytem v Sokolovně naší velmi spokojeni. Stravování obstarávané v restaurantu Radově, doplňováno je z darů, které zvlášť z počátku velmi hojně se scházely.

O zábavu a poučení pacientů, chtějících čísti, postaráno je řadou časopisů a výběrem knih. — V posledních dnech dostalo se několikrát raněným dovolené, navštívit bezplatně kinematograf.

Život v lazaretech, těchto ostrůvcích milosrdenství a lásky k člověku v obklopujícím nás moři vraždění a nenávisti, je nezapomenutelný pro ošetřované i pro ošetřovatele. — Vzpomínky vojáků na prožité hrůzy, byt' by i vždycky se správami úředními o událostech na bojišti zcela se nekryly, svou životností nemohou nepůsobit. A víc než slova vypravují jejich vzezření, jejich nemoce, jejich rány. —

Budou-li mít vojáci na prožitou válku vůbec nějaké příjemné vzpomínky, budou to zajisté především vzpomínky na pobyt v některých lazaretech. — Očekáváme s dobrým svědomím, že na lazaret v Sokolovně mor.-ostravské odnesou si všichni naši pacienti vzpomínky nejpěknější. K—s.

NAŠE ÚTĚCHY A NADĚJE.

(Podle dopisu, jenž zaslán byl br. Šimůnkem, náčelníkem z Dombrové, z posádky před odjezdem do Belgie členstvu na rozloučenou.

Bratří a sestry!

V těchto chvílích rozvíjí se na přečetných bojištích světa první jednání obrovského a úchvatného divadla — divadla, nad něž nebylo napínavějšího a osudnějšího.

Země, říše a národy vložily tu všecky své osudy do hry: čest, blahobyt, vzdělanost, to vše dáno do sázky a každé ze súčastněných stran válka přinese bud'to povznesení anebo hluboký úpadek těchto národních statků.

I náš národ, bratří a sestry, třebas nepřímo, jest úzce spjat s přítomnými událostmi. Prožili jste nedávno všichni těžké okamžiky loučení se svými milými a známými, kteří odešli na bojiště. Nuže, v této době, plné zármutku a stesku, plné opuštěných a vzpomínajících, lze-li v této smutné době hledati a nacházeti útěchy?

Nejbezpečnější a nejúčinnější útěchou, jistým lékem, který pomáhá v bolestných chvílích, jest: umět se odpoutat od svých osobních strastí a spojit své osobní osudy soudem nadosobním, s osudem trvalých celků. Přilnout k svému národnímu celku který tu bude, i když tu nebude mých milých, který přežije mě, tebe, nás všecky, kterému v dobách sebe horších a těžších, byt' i sebe více utlačovanému, nikdo nedovede vzít nejkrásnější naděje a možnosti, pokud se jich národ sám nevzdá.

Ztratíme-li své milé, tu jsme-li národnostně uvědomělí, máme vždy ještě pro koho pracovati a z čeho se těšit: zbývá nám národ a vědomí, že každý můj skutek, vykonaný k jeho prospěchu, utužuje jeho život. — V národě uvědomělém snáší snáze matka ztrátu svého syna, žena svého muže a otce svých dětí, děti ztrátu svých rodičů, milenky svých milých a přátelé svých přátel; nebot' oni všichni vedle svých zájmů a lásek přítomných, osobních a soukromých, mají svou lásku nadosobní, lásku k lepší budoucnosti národního celku a ztratí-li možnost radovati se ze svého štěstí nejvlastnějšího, dovedou býti št'astni štěstím a úspěchem celého národa.

Hle, bratří a sestry! Ne více jak sto roků přešlo od doby našeho probuzení; a za těch sto roků vykonal národ náš kus práce, nad nímž žasne celý svět. Lidstvo zná díla našich velkých kulturních pracovníků a jméno české má na poli práce kulturní po všem světě svůj dobrý zvuk. I s naší hospodářskou silou se všude počítá, jsme zkrátka národem, který má své čestné místo mezi národy evropskými. Ve slibném rozmachu zastihla nás dnešní veliká doba!

Povznesme tedy své denní a osobní starosti k všeobecnému zájmu více než jindy, chtějme býti dobrými syny svého silného národa! Vyčkávejme s odhodláním výsledku přítomného obrovského boje; vyčkávejme ho úzce k sobě přimknutí vědomím, že národ náš, mající věrné syny, dožije se budoucnosti radostné, která nahradí všechny soukromé ztráty i zmařené osobní prospěchy.

A slibme si: Tomuto svému národnímu uvědomění zůstaneme věrni za všech okolností! S národem že budeme věrně spojení v jeho neštěstí i utrpení, pro něj, pro jeho budoucnost že stále budeme pohotovi přinášet oběti, pracovat a, bude-li třeba, i život položit! Na zdar!

Při uzavírání forem došel nás poštovní lístek z Neapole, Italie, od bra. Jičínského. Píše: "Na cestě 18 dnů a ještě týden. Zdravím Vás všechny. Všichni čilí a zdrávi." — Denní časopisy přinesly již od něho, jakož i od br. Fr. Klepala delší zprávy o cestě a jsme jisti, že již v příštím čísle budeme moci přinésti zkušenosti naší výpravy z 'první' ruky.

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 National Gymnastic Union of Sokols of U. S., North America.

Vychází 15. každého měsíce v Chicagu, Illinois.

Pořadatel: Editor:

T. VONÁŠEK, 1647 So. St. Louis Ave., Chicago, Ill.

SUBSCRIPTION - - - - - - - - $1.00 per year

Předplatné $1.00 ročně . . . . . Do Čech $1.00

Kdo z Evropy zasílá předplatné mezinárodní poštovní poukázkou, zdělí tak rovněž i výpravčímu listu našeho, aneb jednateli V. V. Předplatné, jakož i oznámky do listu přijímá jednatel Výkonného Výboru N. J. S., aneb ustanovení jednatelové zvláštní.

T. VONÁŠEK, 1647 So. St. Louis Ave., Chicago, Ill.

Redakce zodpovídá pouze za své vlastní práce. Příspěvky a dopisy do listu, články, illustrace, návrhy k těmto a jiné musí býti v rukou pořadatele do 5. 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, odstouplé a vyloučené členy oznamuje tajemník aneb účetní jednot výpravčímu každý měsíc.

Tiskárna a výpravčí listu:

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

Jos. Čermák:

ČESKÁ AMERIKA A TRPÍCÍ DOMOVINA.

Milý bratře Vonášku! Věren slibu svému, že jakmile získám trochu volného času a něco mne napadne, přispěji do orgánu nějakým článkem, abych obtížný úkol Ti poněkud usnadnil, "hlásím se dnes o slovo." Nečekal jsem, že budu s to dostáti slibu svému tak záhy, — nebot' v našem sokolském středu neděje se ničeho, co by za úvahu stálo, psáti o tom, jakými jsme, když víme, že takovými nejsme, to se mi vždy protivilo až do té duše — a opakovat "jakými bychom býti měli, chceme-li právem zváti se sokoly," to už bude pomalu na našince působit jako prostonárodní odrhovačka, která vniká v uši nevinných chodců z každého flašinetu, která zákeřně přepadává nás v době letní za každým rohem. Proto měl jsem za to, že přihlásím se k slovu později. Ale dá-li si člověk pozor, aby nebyl přiveden do nepříčetného stavu různými "dalekosáhlými událostmi", které (ovšem dle našeho domnění) "upoutají k nám rázem pozornost celého světa" — kdo dovede si zachovati chladnou rozvahu i při rachotu národních bubnů a troubení vlasteneckých polnic — ten v tom stavu vždy něco postřehne, co stojí za zaznamenání a s jedním takovým dosti zajímavým zjevem k Tobě dnes přicházím.

* * *

Pamatuji se na dobu, kdy český tisk přinášel vzletné články o české obětavosti. V článcích těch bylo nadšeně poukazováno na zámožné krajany, "kteří jsou vždy pohotově položiti povinnou národní daň na oltář vlasti" — a tak dále a tak dále. Ani si všechny ty vzletné výrazy již nepamatuji. Ale dodávám, že ta chvála byla tenkráte zasloužena v plné míře. Zámožní krajané bez jakékoliv zvláštní výzvy sahali do svých kapes, nořili v nich své ruce do slušné hloubky, že jsem sám několikráte byl nucen zvolati: ". . . no před touhle obětavostí klobouk dolů! . . ." A oč se vlastně tenkráte jednalo? Jaká jiskra to byla, která spůsobila v celé naší osadě rázem takový žár nadšení, co spůsobilo, že stali jsme se svědky hotových závodů v národní obětavosti? Na pohled věc zcela nepatrná. Jednalo se o červencový průvod. Řeklo se, že budou v průvodu allegorické vozy — a my jsme shledali, že na nějaký ten allegorický vůz nemáme peněz. Uhodilo se na buben — a tu stalo se něco neočekávaného, nevídaného. Peníze hrnuly se se všech stran, padesátky i stovky byly upisovány — takže za několik dní sešlo se na dobrovolných příspěvcích několik set, za které byl chvilkový úspěch zajištěn. Nedomnívej se ale, milý čtenáři, že by mne napadlo o tom slova pronésti kdyby to žhavé nadšení, ta obětavost nenutily neodolatelně k jistému porovnání. Byl jsem jako každý dobrý Čech tentokráte potěšen, že americký tisk učinil pochvalnou zmínku o nás — vždyt' nás musí těšiti každý, byt' sebe nepatrnější úspěch — a komu bylo na pozemských statcích požehnáno, at' tu a tam přispěje na kousek třeba i pomíjející, chvilkové okázalosti. Ale poslyš: docházejí sem dnes zprávy o hrozné bídě, jaké hledí vstříc lid v Čechách; rodiny jsou zbaveny svých živitelů — některé na vždy — nemoce, drahota a bída, hlad, šklebí se hrozně na zubožený lid český — na naše bratry, na naše sestry. — Proto ustavil se v Chicagu výbor, který sbírá příspěvky, aby pak — až nastane klid — poskytnouti mohl pomoc tam, kde ji bude nejvíce třeba. A ten výbor již nejednou stěžoval si (a stěžuje posud), že širší veřejnost zachovává se k veškerým výzvám chladně, nevšímavě — netečně. — Co jest toho příčinou? Při sokolském cvičení ve prospěch našich trpících bratří pravil řečník něco o našem "24hodinném nadšení". K vykonání díla velkého, záslužného jest třeba nadšení trvalého — neochabujícího — žáru neuhasínajícího. Jest snad pravdou, že vše dobré, vážné, vše, co bylo by nás jako kulturní větve důstojno, upadne záhy v zapomenutí, poněvač na takové věci naše "24hodinné nadšení" nestačí? — Anebo máme dokonce přijíti přímo k tomu truchlivému závěrku, že obětavost, nadšení u nás vzbudí jen kus pomíjející parády, chvilkové okázalosti, že jako děti nadchneme se jen pro něco, co se leskne — a že zůstáváme klidnými, nevšímavými, chladnými, když volá lidskost?

* * *

A když už jsem o ty sbírky zavadil, zmíním se ještě o jednom zjevu který nás Čechy americké opět výtečně karakterizuje. Kdykoliv při příležitosti výpravy do Čech počne se jednati o nějaký "důstojný dar" Matici Školské, jsme samá "důstojnost" a "společná akce" — na papíře. Ve skutečnosti každý druhý účastník výpravy veze s sebou nějaký ten pakatel — ten pětku — ten dvacítku — jiný docela třeba i padesátku neb stovku. A se

špatnou by se potázal ten, kdo by se odvážil navrhnouti, aby všechny ty částky shrnuty byly najednu hromadu a výborem k tomu ustanoveným jménem Čechů amerických Matici odevzdány. Každé město, každý spolek, každý jednotlivec byl by rád zvlášť jmenován — a něco takového by nebylo možným, kdyby se částky sebrané odevzdaly najednou. A s těmi sbírkami do Čech nyní nevedeme si jinak. Slováci mají jeden společný fond, který dnem ze dne mohutní — Srbové také — Němci konají pravé divy obětavosti. Ctižádostivost států, měst, spolků, jednotlivců u nich zmizela před humanitou; všichni vidí před sebou jediný cíl: pomoci co nejvíce trpícím soukmenovcům. A my? Jsme takovými, jakými jsme vždy byli a věčně budeme. O nějaké společné činnosti se slyšet nechce — kde pak, aby se pak to neb ono město, ten neb onen spolek, ten neb onen jednotlivec neobjevil v novinách! Že obrovská suma, z celé české Ameriky najednou k rukoum pověřeného výboru v Čechách zaslaná vykonala by mnohem více dobra nežli ta řada menších částek zasílaných různými cestami, na různé osoby neb výbory, to uznáváno jest všeobecně. Ale — to je vše, že to uznáváme. My byli bychom i pro práci společnou, kdyby vedena byla jak my si ji přejeme. A je pro společnou akci, když ta společná akce se otáčeti bude jen kolem toho A — a B zase byl by nadšen pro společnou akci, když ta celá akce bude se otáčeti jen kolem toho B. Jinak s nimi není řeči. Nezdá se ti, milý čtenáři, že cit lidskosti musí u nás ustoupiti před žárlivostí, ješitností, ctižádostí? Že tak ,jak velikými a vážnými dovedeme býti, když se jedná o malichernosti, — tak malými a malichernými jsme, když jedná se o věci veliké?

* * *

Má se všeobecně za to, že náš národ ocit'uje se na prahu velkých převratů — a tu vznikla v české Americe myšlénka, že bychom my, jako věrní synové národa neměli zůstati nečinnými, kdy národ ten ocit'uje se na prahu události dějinné. Jak dalece česká Amerika může míti vliv na běh událostí světových, jakým vlivem může zasáhnouti tam, kde rozhodováno bude o osudech národů, není-li předčasným činiti již nyní pokusy, pokud nelze s určitostí předpovědíti výsledek hrozného zápasu, jehož dějištěm stala se Evropa, o tom můžeme míti každý své náhledy, aniž bychom chtěli někomu v jeho snaze překážeti. Ale každý člen naší české větve má právo projeviti nespokojenost nad tím, že ve věci tak dalekosáhlé, povolané kruhy nebyly s to dorozuměti se, aby k tak velikému cíli pracováno bylo úsilím společným. Pohlédněme, co v tak vážné době odehrává se před našimi zraky. Ani ta snaha, přispěti národu k lepší budoucnosti není s to potlačiti v nás zakořenělou řevnivost — i v tak vážné chvíli rozdvojujeme se na "východ" a "západ", i v tak vážném, nade vše důležitém podniku, rusí jedno těleso zúmyslně veškerou harmonii jen z té obavy aby těleso druhé nehrálo první housle. Hoj, jak dmouti se musí pýchou hrud' každého Čecho-Američana při pohledu na ten zjev, že tam, kde jednati se mělo o lepší budoucnost naší staré domoviny, my hašteříme se o to, který z nás jest pro tak velké dílo povolanějším, spůsobilejším, kdo z nás jest s to voliti lepší cestu. At' už o tak dalekosáhlém podniku má každý z nás názory jakékoliv, at' věříme, že hlas náš pronikne až k zelenému stolu shromážděných diplomatů anebo ne, přece jen každý chovati musí přání, když pokus učiněn byl, aby akce ta byla důstojnou živlu pokročilého, aby byla důstojnou větve kulturního národa. Akci takovou říditi by mělo veškerou důvěru požívající těleso ústřední — v tělese tomto kristalisovati by se měly všechny navrhované kroky, spůsoby, cesty, ale tot' ovšem jest žádáno mnoho. My Čechové američtí abychom dali se vésti jedinou, byt' sebe schopnější hlavou? Tot' neslýcháno! Naopak — my věříme, že čím více hlav, tím více smyslu — a já k tomu dodávám: čím více hlav, tím více bezhlavosti! Jaký může býti výsledek takové práce? Dnes zat'uká u diplomatických dveří A, zítra zat'uká B — A bude chtíti to, B zase ono, až jednoho krásného dne zavrou se dvéře před A i před B. Nedivil bych se, kdyby z Čech pronikla k nám ozvěna těchto slov: "Chraň nás pane, před takovými přátely — před nepřátely dovedeme se už ochrániti sami!"

* * *

Dr. Winfield S. Hall:

Jenníkovy prázdniny.

Z knihy "Otec a syn".

Jan, syn lékařův, vypráví otci, co všechno viděl o prázdninách na farmě strýce svého.

III.

"Tak jakž jsi pochodil s tím nalakovaným vajíčkem slepičím?" dotazoval se lékař syna svého následující neděli, když jako obyčejně vydali se na procházku.

"Podobalo se, že vajíčko na takový pokus již sotva dostanu, protože se tetě nikterak nezamlouvalo, však strýc Jiří prohlásil, že by sám rád věděl jak dopadne a tak teta potom již ničeho nenamítala. Tož v pondělí ráno po snídaní vzali jsme si jedno vajíčko a natřeli, sám strýc jak náleží dodělal. Na druhý den bylo již suché. Jen na jednom místě na kterém vajíčko leželo, když jsme je sušili, zdálo se, že nebylo laku. Strýc na místo to trochu mýdla rozetřel. Poznamenávati zvláště vejce to jsme nemuseli, protože vypadalo žlutě pod nátěrem lakovým, na vzdor tomu však strýc počáral přec jen modrou tužkou, tak aby nebylo zhola žádného nebezpečí, že bychom mohli nějak zaměnit. V pátek vyndala teta vejce to z hnízda. Strýc byl přítomen, aby věděl co a jak. Teta rozbila skořápku a my napínajíce svou zvědavost a zájem, přihlíželi jsme pokusu tomu velice pozorně. Teta prála: "Jestli i toto vajíčko se vyvíjelo, jako ta ostatní měli bychom dojista za tuto dobu najíti srdéčko a pozorovati jeho tep, nemyslíš Jenníku, že tomu tak?"

"Dojista," odvětil jsem. "A vidíš teto ani sám strýc nevěděl, že lze tepot srdce za tři dny již ve vajíčku objeviti, když bylo nasazeno. Jenže, když jsme

rozbité vajíčko tentokráte pozorovali nebylo tu ani památky po srdci a po tepu vůbec. Vypozorovali jsme, že kuřátko začalo se sice vyvíjet, ale zahynulo dříve ještě, nežli tep se dostaviti mohl, aneb tep již tu byl, ale v určité době přestal. Strýc Jiří vzal tužku a vrazil ji do celé té hmoty vaječné, již přetvořené poněkud i mohl tužkou docela klidně projíti tělíčkem malinkého kuřátka; bylo patrně měkké docela a v rozkladu, tak aspoň strýc usoudil. Povídal, že je ovšem mrtvé to tělíčko nepatrné a že za několik dnů by jistě děsně zapáchalo. Co ty o tom soudíš otče?''

''Sotva bylo v rozkladu; aspoň ne tak hned, považíme-li, že natřená škořápka před přístupem vzduchu by je jaksi chránila. Jenže kuřátko bez vzduchu sotva by mohlo se vyvíjet a růst i musí zahynout. Že tělíčko bylo měkké není divu, vždyt' bylo v pochodu svém a vzrůstu zastaveno, ale pochybuji, že by za několik dnů jsouc takto zcela zavřeno zapáchalo. Avšak dosti o tom, pověz mně něco o těch žábách.''

''Jestli pak bys věřil otče,'' odvětil hoch, že když jsem přišel v pondělí na ono povědomé již místo našel jsem as quart oněch vajíček a to zrovna tam, kde viděl jsem je v sobotu a na druhé straně na vyslunní, kde není téměř žádná hloubka, kde také je tepleji, nežli pod stromy, prohánělo se veliké množství malých pulců. Byli as na palec dlouzí a mrštní dost, někteří byli barvy černé a jiní do šeda. Bylo vidět, že jsou to larvy čili jistý stupeň vývojový obojživelníků a v tomto případě tedy žab. Ale co nemohu pochopit, že barvou se různili, či máme dva druhy žab?''

''A viděls snad dva druhy?'' ptal se otec.

''Nikoliv, neviděl jsem dva druhy, jen zelené jsem spatřil a to s hrbolatými hřbety a pěkně se lesknoucími.''

''A viděls na vodě tam ještě jiné mimo žab?''

''To jako podobné žábám?''

''Ano.''

''Ano, viděl jsem i ropuchy. A mohlo by být tatínku, že ty černí pulci byli vesměs mlád'ata rodiny ropuší?''

''To zrovna nevím, když sám jsem neviděl, ale radil bych ti, abys nadále pilně pozoroval, přesvědčil se jak se vyvíjí a v jaké druhy se proměňují.''

''Také hnízdo rybí jsem našel otče,'' chlubil se Jan.

''Popiš mi je a rci, proč soudíš i dle čeho, že jest to hnízdo rybí.''

''Stál jsem jednoho dne klidně u vody rybníčka. Byl jsem zcela tich a tu v důlku nedaleko pramene spatřil jsem rybičku, běloučkou a klidně odpočívající na ploutvích svých. Pozorně jsem nahledl, snaže se, abych ji nevyplašil, jestli kladla tam vajíčka, ale nemohl jsem viděti. Za chvilku rybička se zvedla a odplula a jiná objevila se v těchže místech.''

''Jak to víš, že byla to jiná ryba?'' ptal se otec.

''Protože nebyla týchž rozměrů, třeba byla téhož druhu. Také tato, jakoby si odpočívala na témže místě, kde byla rybička první a za chvílku rovněž odplula. Zul jsem se a již jsem se brodil v ona místa; vody tu bylo sotva nad kotníky. Prohlížel jsem si místo důkladně, ale nenašel jsem ničeho zvláštního, jež líšilo by se nějak od jiných částí dna. Bylo tu několik oblázků a ničeho více i trochu drobného písku. Sáhl jsem doň, voda protékala mi prsty a jen několik malých zrníček zůstalo mi na dlani; jestli tu byla vajíčka nějaká snad uklouzla mi s vodou. Ta zrnička byla příliš malinká na vajíčka, byla žlutavá a kluzká, spíše jako seménka vypadající.''

''Není pochyby, že byla to vajíčka rybí čili jikry a jistě s vodou mnoho jich proklouzlo skrze prsty ruky tvé, že's ani nepozoroval, protože tak nepatrná jsou.''

''A byly ty dvě ryby také rodičové, čili otec a matka?'' ptal se hoch s novým zájmem.

''Ovšem že, matka čili samice vybrala si písek hladouňký i urovnala si na dně tak, že tvořil jakýs okruh. Plovala sem a tam a co nejvíce ke dnu a tak si hnízdečko založila. Povšiml jsi si jak asi veliké bylo to hnízdo, aneb místo urovnané u porovnání s délkou ryby?''

''Bylo asi tak dlouhé jako ryba sama.''

''Když samička uložila vajíčka svá do vody na písku, jikry čili vajíčka jsouce o trochu těžší vody, ponořila se a to mezi písek a do prostor mezi jednotlivými zrnky téhož. Když tak byla učinila práce její byla ukončena. Pak již připlaval sameček a poznav hnízdečko své samičky, aneb hnízdečko s vajíčky jeho druhu, ryby se totiž jen třou, aniž by se přímo pářily, pozastavil se nad hnízdem a pokropil je zůrodňující tekutinou svou a to zrovna asi tímže spůsobem jako samička byla učinila při kladení vajíček. Tato zúrodňující, oplodňující tekutina, jest těžší vody i klesá na dno na místa kde jsou ona vajíčka samičkou snesená, pokropuje je a od té chvíle pak započíná vlastní vývin rybiček, jež se rodí. Budeš-li pozorovati ono místo v rybníčku bedlivě shledáš, že záhy se tam objeví násada čili malouninké rybičky a to v houfech a na místech teplejších a na výsluní. Musí se samy o sebe starati hned jakmile spotřebovali ten trošek pokrmu, který zanechala jim matka v drobounkých těch vajíčkách.''

''Soudím, že mnoho těch malinkých rybiček požerou zase ryby větší,'' namítl Jan.

''Tak jest,'' odvětil lékař. ''A z toho také důvodu samička, tedy matka, snáší tolik tisíc těch vajíček najednou; dost možné, že sotva jedno ze sta, někdy i tisíce, vyvine se v dorostlou rybu. Většina jich podlehá a spolykána bývá většími druhy ryb, silnějšími a žravými, zejména tehdy, když jsou ještě docela drobounké a poměrně bezmocné, ba v některých případech i tehdy, když dosáhli délky jednoho až tří palců a více.''

''To je opravdu zajímavé a podle toho každý takový počátek souvisí s jistou hmotou ,jež vyplňuje jistý prostor a v rozsáhlosti své pak jest určitým tělem, co zatím Příroda jest souhrn všech těl naší zeměkoule a podle její zákonů dějí se všechny výjevy a proměny na tělech vůbec, není-li pravda? Však na příště podívám se na želvy.''

To řka, obrátil se hoch k otci svému a v očích jeho jakoby se zajiskřilo, nebot' již počínal chápati, že to co leckdy od soudruhů svých věřících byl slyšel o stvoření světa, co povídali si o pohádce o čápu,

o vráně, která děti nosí, že ve skutečnosti a podle pravdy docela jinak vypadá a jinak se vysvětliti nechá a co hlavního doložiti.

Otec pozoroval hocha v zamyšlení, ale nikterak jej nevyrušoval i vrátili se posléze z procházky domů.

❧❧❧

ŘEČ,

kterou proslovil u příležitosti třicátiletého výročí smrti Tyršovy, vzpomenutého Výkonným Výborem Nár. Jed. Sokolské v Sokole Chicago dne 22. listopadu 1914.

Dr. Ludvík J. Fisher.

Smrt' člověka, jenž byl duší organisace, kterou vyvolal v život, jenž prací celého života zapsal se v srdce nejen oné malé družiny, kterou kolem sebe soustředil, ale jenž měl právo na lásku a úctu celého národa, — smrt muže, jenž odchází ve chvíli, kdy práce jeho slibuje vydati květy nejkrásnější, — smrt vůdce, jenž opouští nás aniž by dočkal se plodů myšlénky, jíž zasvětil nejlepší své síly, jest vždycky tragicky ohromující, — tím více, jestli-že ztráta taková postihne národ malý, sotva probuzený k novému životu, — národ, jemuž potřebí je vůdců poctivých, aby proniknouti mohl chmůrami po staletí jej obklopujícími k lepší a důstojnější budoucnosti. A tak ještě dnes, po třicíti letech, jež přenesly se přes české lány, dovedeme chápati bolest těch, kteří sešly se dne 9. listopadu r. 1884 v pražském sokole, aby se tu rozloučili s bytostí ,sokolskému srdci ještě dnes — — nejdražší.

Na vysokém katafalku, zavát květy, jež sneseny byly ze všech koutů vlasti, kam vnikly zkazky velké myšlénky sokolské, — ležel bohatýr této myšlenky — mrtvý Sokol — Tyrš.

A zraky mužů, kteří styděli by se jindy za slzy, zamžely se nepotlačitelnou bolestí, když Dr. Grégr v smuteční své řeči touto krátkou charakteristikou dotkl se života zemřelého přítele:

"Miroslav Tyrš," pravil, "znal jen jednu snahu, jedno povolání: sloužiti vlasti a svému národu. Této snaze posvětil život, — a této snaze obětoval svůj život. Když mladý Tyrš poprvé rozhlédl se kolem, co tu viděl.. On spatřil národ, jehož minulost leskla se na obzoru dějin jako krvavá záplava zapadajícího slunce; on spatřil národ, jenž v tak strašnou padl hlubinu, že po staletí tkvěl v smrtelných mrákotách;

on spatřil národ, an v mdlobách leží podle dráhy lidských dějin, spoután, ušlapán a ubit do krve;

— a Tyrš miloval ten národ, — miloval ho celým zápalem ohnivé své duše, miloval ho víc než vlastní blaho svoje; on chtěl pomáhati zubožénému, chtěl léčiti a hojiti rány jeho, — — a proto pracoval pro národ svůj, — a pracoval bez únavy a bez oddechu."

Tak pravil Dr. Grégr.

A dnes, kdy po třicíti letech vzpomínáme opětně onoho pochmurného dne listopadového, v němž rodná hrouda přijala jednoho z nejlepších svých synů, — dovolte mi, vážené dámy a pánové, — abych zabýval se ve své řeči velikým a významným dílem Tyršovým, abych osvětlil podněty, ze kterých vzniklo, a ukázal tu ohromnou stavbu Tyršova Sokolství, — nedokončenou sice ještě dnes, — ale týčící se už vysoko na mohutných základech, Tyršem položených.

Tyrš je mužem své doby — a nechápali bychom ho zúplna, kdybychom dívali se na životní dílo jeho zbaveného onoho rámce dobového, v němž kořeny svými tkví, — míním totiž onu dobu plnou nadšení, tužeb, nadějí — i sklamání, — onu dobu zdravého kvašení, jíž kulturní historie přikládá střízlivý název: probuzení národní.

Nebudu vás unavovati. Vám všem zajisté známa je ta bída všecka, to přišerné odmlčení se národa, jenž kdysi pomáhal vlastní krví psáti historii Evropy, — a jenž po kletém roce 1620, ožebračen, ubit, a důkladně zreformován, zmizel takořka ze seznamu národů žijících kulturním životem vlastním; chci jen dotknouti se vlivů, jež předcházely probuzení národnímu u nás a ukázati, že velké jméno Tyršovo povždy bude úzce spjato s oním velikolepým zázrakem, jímž národ náš znovu zaujal a čestně uhájil své postavení v řadě národů živých.

Světodějná vlna osvobozovací, předcházející velkou revoluci francouzskou, zachvátila Evropu, a všude, kam zasáhla, zdvihaly se otrocky schýlené hlavy, ruce chápaly se práce a obraznost vztyčovala vůli, daleké cíle. Tomuto mohutnému náporu nemohlo se vyhnouti ani absolutistické Rakousko — a osvícenský duch 18. století přinesl národům rakouským hlavně dvě věci, jež v důsledcích svých mají význam dalekosáhlý. Jsou to v první řadě toleranční patent, jímž zaručuje se svoboda náboženská, a za druhé osvobození selského lidu od nejhoršího tlaku nevolnictví. Tyto dvě věci byly prvním nárazem, jímž uvedeno v pohyb probuzenské dílo našeho lidu. Neboť pominulo-li znásilnění svědomí, jež jako těžká chmura leželo po 200 let na hrudi českého člověka, bylo-li možno souditi svobodněji v otázkách náboženských a filosofických, pak dalo se očekávati, že pokolení nové nebude tak zdegenerované, otrocké a k přetvářce náchylné, jak ti, již skrývati museli své přesvědčení náboženské a ze strachu před pronásledováním je zapírat. A uvolněný český sedlák, — ten dřívější chám a nevolník,— vydech konečně svobodněji, po staletí útisku uvědomil si lidskou důstojnost svou, vybředl ze tmy otrocké netečnosti a počal chápati příslušnost svou k národnímu celku. A tak všude, kde pominul útisk a persekuce, probouzely se potlačené a dřímající síly, jež přinášely novou mízu do těla národa v těžkých mdlobách ležícího.

A najednou přišel prudký náraz. Germanisační snahy jinak osvíceného císaře Josefa, jehož oblíbenou myšlénkou bylo poněmčiti všechny národy rakouské a slíti je v jednojazyčnou massu, hrozily vzíti Čechům právě to, co je nejpodstatnějším znakem národnosti: jazyk. Ale tu provalila se ta hluboce potlačená, ale přece jen houževnatě se udržující vlastní životní síla českého národa, který zvedne se vždy, když míra křivd je dovršena, a když bezpráví zasáhne samý životní kořen jeho. To je doba, jež vybureovala nám muže, kteří uvědomili si, že je potřeba chopiti se práce, má-li národnost býti zachráněna; — a tak počíná probuzení národní nejprve obranami jazyka českého, snahy to, jimž nejmocnějšího podkladu dostalo se v postavě Josefa Dobrovského, geniálního jazykozpytce, jenž stanovil první pevné, vědecké zákony češtině, a tak dal podnět k literárnímu jejímu pěstění.

Jazyk byl zachráněn. Ale pouta, jež pojila národ k velké minulosti jeho, — byla zpřetrhána. A jako v téže době národ německý, rozháraný a slabý, potřeboval poukazů k slavné minulosti svojí, a rád naslouchal pěvcům, kteří zpívali mu o budoucí velikosti jeho, — tak i u nás obracely se zraky k minulosti, — a Palacký to byl, jenž zbádav českou historii, osvětlil národu stezky, jimiž dříve byl se ubíral, a na základě této minulosti ukazoval mu cestu v budoucnost lepší a jasnější. Tento první moderní historik český vnáší konečně i ideu politickou v probuzení naše, takže pozdní léta čtyřicátá minulého století jeví se nám už jako červánky probuzení politického, jež vedle Palackého vykazuje ještě jiné jméno drahé, — nezapomenutelného Karla Havlíčka.

Do tohoto období, vážené dámy a pánové, spadá vystoupení Tyršovo.

A v téže skoro době, kdy Palacký mohl vysloviti už to hrdé: "Byli jsme a budem", — v téže skoro době přichází střízlivý filosof Tyrš, zkoumá podstatu národního orga-

nismu, uvažuje o jeho právu na život a vytyčuje úkoly jeho v budoucnosti.

"Dějiny veškeré, jak tvorstva vůbec, tak lidstva zvlášť, jsou věčný boj, v němž podlehne a zahyne, co k životu nadále je neschopno."

Těmito lapidárními slovy zahajuje Tyrš řešení vlastního problemu národa.

Každá živá hmota podléhá odvěkému zákonu přírodnímu, tomu kategorickému: buď anebo — buď pokračuj a prospívej, — nebo zanikni a učiň místo jiným. A tento tvrdý zákon vznáší se nad dějinami lidstva, a svou tíhou drtí jednotlivce i celé národy, kdykoli zpronevěřili se lepší minulosti svojí, kdykoli zapomněli se, a neudrželi kroku s ostatními na kolbišti světovém. Tyrš vzpomíná Říma, — toho světovládného Říma, jenž shroutil se jak spráchnivělý strom pod prvním nárazem barbarského, — ale zdravím a zdatností kypícího kmene germánského. A proč padl Řím? — Nezdravé hromadění majetku, a z toho vzniknuvší požívačnost, znemravnělost, korrupce, stagnace veřejného života rozhlodaly kořeny národa, — Řím stanul, zmalátněl, octnul se v odporu s duchem věčného ruchu a pokroku, — a tak zaniknouti musel národ, jehož minulost vrhá světlé paprsky až na dobu naši.

A Tyrš vidí národ vlastní; probuzený sice, ale zakřiknutý a zaleknutý, jenž nemůže se vykázati ničím jiným, než právě jen tou velkou minulostí svojí, — slabý, stojící tu bez pomoci proti tisícerým nástrahám, jež hrozí znovu zničiti ho, sotva že vzpřímil trochu svoje údy, sotva že pozvedl v prach zašlápnutou šíji. A Tyršovi je jasno: že národ, jenž uchoval si tolik životní síly po tolikerém útisku, má sice svaté právo na život, že si ale toto právo musí zasloužit a uhájit, — a toto právo že si neuhájí jen stálým poukazováním k velké minulosti svojí, **nýbrž jen poctivou a vytrvalou prací dneška**, — stálým zápolem na poli pokroku a osvěty. "Ani nejslavnější minulost, ale jen jará a činná přítomnost zaručuje národům budoucnost," — to jsou varovná slova Tyršova mladému národu, slova, jež ani dnes nepozbyla svého významu, — ba naopak měla by se častěji opakovat snad právě v době dnešní.

Jak výspa osamělá, do níž perou rozkácené vlny, — tak leží v srdci Evropy ten něžný klenot, malá země naše, — a kolem všude moře germánské. To viděl také Tyrš, a v duši chápal jistě urputný, těžký boj, jejž svésti bude muset to dítě-národ, by v tom zápolení kulturním zdůvodnilo si vlastní hřivnou existenci svoji vedle národů ostatních, zejména ale onoho, zeměpisně nám nejblíže ležícího, mocného, — a právě proto nebezpečného, — národa německého.

Jak strašný to nepoměr sil. Ale Tyrš by věru nebyl Tyršem ani, kdyby nenaznačil cestu hned, jak zhostiti se těžkého úkolu.

"Národové, čím menší jsou, tím větší činnost vyvinouti musí, aby i při skrovnějším počtu svém platnými a zdatnými členy lidstva byli a zůstali, — a při všem o zdravý vývoj svůj tím více dbáti musí."

Těchto několik slov Tyršových formuluje nám vlastně povinnost členů národa malého. Ni jediná síla nesmí přijíti na zmar, každý jednotlivec musí býti na svém místě, každý Čech musí se snažiti, aby v oboru svého působení dosáhl mety nejvyšší, — musíme zkrátka quantitu práce jinde nahraditi qualitou práce vlastní. Jak chladný to výklad! A přece, jak jinak by to u nás v Čechách vypadalo, kdyby ta prostá slova Tyršova se zrealisovala, — kdyby mládež naše veškerá důkladnou, svědomitou průpravou životní snažila se aspoň v budoucím svém povolání dosíci met nejvyšších, — či nechápete, co by to znamenalo, kdyby se mohlo na nás poukázati a říci: "Ejhle, národ odborníků!"? — Ale jděte jen, všímejte si trochu našich mladých lidí — a mělkost a povrchnost velké většiny naší mládeže poučí vás, jak daleko jsme ještě od cíle.

Ale tu přicházíme k důležitému momentu, jenž tak krásně charakterisuje cíle vědomý program Tyršův. Tyrš chápe, že je nutno teprve pozvolna vychovávati slabý národ k těžkým podnikům budoucím, že je třeba zvyšovati energii jeho jedinců, — učiniti je zdatnějšími a charakterově ucelenějšími, — že je třeba zvyšovati schopnost a pracovní sílu každého českého člověka, aby i celek stal se schopnějším odolávati nárazům ze zevnějšku. K tomu je nutný předpoklad: fysická schopnost, — a fysické zdraví každého jednotlivce. Jak ale dojíti k tomu stavu, — či jak vychovávati energii národa, jak zvyšovati jeho zdatnost a zdraví celkové, aby vědomě a vytrvale mohl se bráti za svým určením? Tuto otázku položil si i Tyrš, — a řeše ji se svědomitostí jemu vlastní — nalezl k ní i odpověď, — a sice v tělocviku na řeckém základě.

Před duševním zrakem Tyršovým otevíral se nádherný obraz staré Hellady v té šťastné době, kdy v gymnasiích počínala tuhá výchova antického člověka, kdy na cvičišti tužil svoje síly, vyrůstaje ve vzor mužné krásy a stepilosti, kdy v závodech získával onu způsobilost tělesnou, jež snoubiti se mohla jen s ušlechtilostí a krásou duševní — kdy Řecko mohlo býti bezpečno o svobodu svoji, opírajíc se o mohutnou hruď a nezdolnou odvahu svých synů, — kdy řecké umění hýřilo takořka výtvory svými nejkrásnějšími, a kdy řecká filosofie snášela neocenitelné poklady lidského vědění. A Tyrš byl přesvědčen, že jen vášnivému pěstění sil tělesných svých dětí vděčilo Řecko šťastný tento svůj stav, — že tělesná cvičení to byla, jež vlévala junákům řeckým onu sebedůvěru a odhodlanost neskonalou, jež byla schopna každé oběti ve prospěch národa, — **ve prospěch celku**, zaplašujíc mrzké sobectví, a zření k prospěchům vlastním.

Jak možno tedy se diviti, že Tyrš smělou rukou sáhl do antiky, aby vyvážil odtud osvědčený prostředek k renaisanci sil vlastního národa, — ten Tyrš, jehož jediným přece ideálem bylo: povznésti mládež milovaného svého národa na podobný stupeň souladu sil tělesných a duševních, roznítiti mysl její pro vlast, národ a rodnou mluvu svoji, učiti ji zapírati sebe samu, považovati prospěch svůj za nic, — národ a jeho prospěch za všechno!

Z těchto ušlechtilých podnětů vzešlo tedy, vážené dámy a pánové, Tyršovo Sokolství, a byť bychom dnes, dívajíce se zorným úhlem 20. století, měli snad jen útrpný úsměv pro prvotní projevy Sokola let šedesátých, obklopeného onou nádherou a parádní okázalostí, — ač i to muselo býti, a je zdůvodněno dobou, kdy bylo nutno takořka burcovati a třásti opozděnými spáči, — přes všechno to musíme uznati význam Tyršův, jenž národu jazykově a politicky probuzenému přináší osvědčený prostředek k výchově energie a ká ně národní, — a vyznati musíme, že Tyrš musel přijít, mělo-li dílo probuzení našeho lidu provedeno býti do všech důsledků, — že Tyrš to musel býti, jenž ukončil vlastně onu velikolepou řadu tichých geniů, jichž vždycky budeme s vděčností vzpomínati jako buditelů našich národních.

Sokolství vzavší původ v té krásné době čistého nadšení, stalo se za krátko miláčkem celého národa, jenž spatřoval v něm správně zosobněnou touhu horečnou po životě zdravém, silnějším a volném. Sokolství vyvýšeno na nejpřednější instituci národní, probouzejíc vědomí české v slabých a chabých dosud myslích, rozněcujíc chuť ku práci na obrození českého svérázného života, — stavěno všude do popředí, kde jednalo se o manifestace celonárodní, — jásajíc a zápasíc společně se svým lidem.

Je pochopitelno, že tato široká činnost v první době Sokolství rozptylovala poněkud síly mladé této organisace, a právem obávali se někteří, že zdravá síla její vybije se

brzo v planém a nehlubokém vlastenčení na škodu vlastní a na škodu celého národa. A tu opět vystupuje Tyrš, jenž nedovedl toliko povolati k životu bujarý svůj Sokol, — ale jenž právě v prvotní době jeho trvání stal se neochabující vzpruhou jeho činnosti, — obezřetným vůdcem, — a učitelem. A jeho geniálnímu duchu podařilo se, že prorazil a uplatnil se zájem pro pravou podstatu věci sokolské, — že činnost Sokola svedena byla do tělocvičny, odkud vycházely popudy a vzněty k vnitřní organisaci, a promyšlené práci národní.

Ale i tu nalezl Tyrš půdu nepřipravenou. Neboť mají-li cvičení tělesná skutečně býti prostředkem k pozvolné výchově energie národní, pak musí přihlížeti k temperamentu a letoře toho kterého kmene, čili — musí podepřena býti methodou, jež by pamatovala na povahu a potřeby lidu, jejž

výronem fysické jeho podstaty; každé hnutí mysli, každý záchvěv duše jsou výkony odpovídající tělesnému ústrojí bytosti, a proto přirozeně síla, mohutnost a krása duševní musí rozvinovati se v poměru k vzrůstající zdatnosti tělesné.

Soustavná činnost v tělocvičně vyvolává ale další blahodárné důsledky v ostatním životě a působení sokolskou myšlénkou prodchnutého cvičence. Zde vyrůstá v dobrovolné sice, ale vědomím společného cíle odůvodněné kázni, posiluje v sobě smysl pro povinnost nejen k sobě, své rodině, ale i spolubratřím, svým spoluobčanům, — k celému konečně národu, utvrzuje a zoceluje svůj charakter, snaže se o dosažení oné mety, kde dle přání Tyršova s pojmem Sokola stotožňuje se pojem dokonalého a poctivého člověka, dokonalého a poctivého občana.

LÉKAŘSKÁ VÝPRAVA DO SRBSKA. Zapůjčila "Naše Doba".



První řada: Pí. Gučová, bratři Skřivánek, Synáček, pí. Krejčíková, br. Klepal, sl. Hamplova.
Druhá řada: Dr. Gučа, dr. J. Rudiš-Jičínský, dr. Kára.

má vychovávati. Ale takovou methodu musel Tyrš teprve zbudovati, — ale takovou methodu Tyrš svému Sokolstvu také skutečně dal, — methodu ryze českou, jež vyhovuje všestranně touze mladého těla po svěžím a vydatném pohybu, a nespouštějíc se zřetele ani onen aesthetický moment snahy po dosažení pravé krásy tělesné, upravuje látku pro různé třídy a zaměstnání, otevírajíc tak všemu lidu bohaté zřídlo osvěžení fysického. Tímto širokým a bohatým rozčleněním cviků, odpovídajícím různým potřebám věku, pohlaví a zaměstnání, liší se methoda sokolská hlavně od tělesných soustav jiných, — a přihlížejíc k různým schopnostem cvičenců, napomáhá tak osobitému jich vývoji. Tak dostalo se Sokolstvu svérázného a mohutného podkladu, na němž měla se díti další výchova uvědomělého českého člověka. Neboť zdravé a silné tělo, — první a základní požadavek, o nějž poctivě se snaží české Sokolstvo, stává se úrodnou půdou pro lepší vývin i duševních vlastností jednotlivcových. Neboť duševní zdatnost člověka není než

Od mužstva dospělého obrácena pozornost i k dorostu, a sice k tomu zanedbanému a nepovšímnutému dorostu, z něhož vyr[illegible]tají třídy dělnické a řemeslnické, a jenž dříve sám sobě byv ponechán, vyrůstal ke svému neprospěchu v prostředí namnoze bědných poměrů sociálních. A věru, že může býti hrdým české Sokolstvo, že bylo prvním, jež vrhlo trochu jasu a bratrského tepla v ubohé duše těchto vyděděnců, že poskytlo jim ve svých tělocvičnách nejen možnost pohybu a tělesného výcviku, ale že v bratrském kruhu svém zachránilo tak mnohou útlou duši před hrozící těžkou zkázou mravní.

Je pochopitelno, že cílevědomý program Tyršův, jenž má na zřeteli výchovu celého národa, musel v těchto důsledcích povolati v tělocvičnu i ženu, neboť jen tak může výchova tělesná uplatniti blahodárný vliv svůj na zdravý vývoj pokolení nových. A věřte mi, že právě tento bod vyzdvihuji vysoko v jeho důležitosti, a že plně dovedu jej oceniti i jako Čech, — i jako lékař. Neboť ty 4.000 So-

kolek, jež v roztomilých svých úborech a červených šátečkách, podobny ohromnému poli rudých květů makových, stanuly na pláni letenské u příležitosti velkých dnů slovanského Sokolstva, — nepředstavují mi toliko 4.000 uvědomělých Češek, — mně značí mnohem více, — mně značí čtyři tisíce budoucích českých matek, schopných dáti národu pokolení zdravé a zdatné, jež živiti budou ve svých dětech to uvědomělé češství, — to ryzí, staré, hrdé češství, jež dovede sice dáti ránu, ale jež nezná kompromisů zbabělých, — o jichž děti netřeba se báti, — neboť tím jsem si z celé duše jist, — neodnárodní se, a neztratí se národu dítě — matky-Sokolky!!

Sokolstvo projevuje činnost svou i jinde: ono zúčastní se práce osvětové, brojí proti zhoubné literatuře a spustlým zábavám, organisuje práci na zachránění ohroženého území, manifestuje pro volná práva a svobodu člověka, staví se všude proti živlům a směrům zpátečnickým a stává se konečně průkopníkem sblížení slovanských národů. To Slovanstvo, rozptýlené a nesvorné, — neznající a nepoznávající nejživotnějších svých zájmů a stávající se hříčkou intrik vlastních škůdců„ — to Slovanstvo svedla myšlénka sokolská v tábor společný, — a poslední slet dával klíčiti krásným nadějím, že právě na podkladě této myšlénky sokolské bude snad přece možno sraziti rozptýlené šiky, a spojeným úsilím snažiti se o uvolnění a svobodu všech národů slovanských.

Tak vzrůstá, pánové a dámy, ta stavba Tyršova Sokolství do rozměrů netušených, a nad ní jako smělý, zářivý oblouk klene se hlavní požadavek Tyršův: při všem počínání sokolském nechť ustoupí to malé naše **já**, nechť **zájem** národa vytýčen za konečný cíl všeho snažení, a zájem jedince nechť podřízen je celku!

* * *

Vážení přátelé: Dovolte mi, abych zodpověděl ještě jednu otázku, nežli skončím: do jaké míry organisace naše sokolská splnila naděje v ní kladené, kde jeví se nedostatky snad, a jak pracovati k eventuelní nápravě. Je sice zvykem řečníků při podobných příležitostech chváliti šmahem vše, zakrývati dokonce i nedostatky, čímž v očích soudných lidí věci spíše uškoditi možno než prospěti. Tak nepojímám svého úkolu já, — a mluvím-li už na tomto místě, pak dovolte mi, abych jako Sokol mluvil upřímně, otevřeně, — a dle pravdy.

Široká činnost Sokola, již měl jsem příležitost v předcházející úvaze jen stručně nastíniti, podává nám zřejmý důkaz, že Sokolstvo stojí věrně při programu Tyršově, a že úkol zakladatelem mu daný plní svědomitě a čestně. Má-li ale myšlénka sokolská skutečně dojíti svého účelu, — má-li výchova tělesná státi se opravdu prostředkem k výchově energie a kázni národní, má-li vytvořiti nový typ českého člověka, přeměniti tu malátnou a chabou povahu českou, hned nadšenou a hned zas poklesající a malomyslnějící, — pak musí se státi tělocvik institucí celonárodní, — musí býti zrealisován ideál Tyršův, aby celý národ, tedy každý český člověk prošel výchovou sokolskou, jakž si byl Tyrš vroucně přál, když pravil: "Má-li sokolská myšlénka značiti tělesné a z části i mravní šlechtění všeho národa československého, pak musíme k tomu hleděti a na tom státi, aby koncem všechen lid octnul se v okruhu jejím, neboť jinak obrácena by byla v krátkomyslnou, pomíjející hračku."

A teď si vezměte tabulky sokolské statistiky, najděte si znázornění poměrů Sokolů a nesokolů v Čechách, — a užasnete, — že toliko dvě a půl procenta všeho lidu českého slučeno je v organisaci sokolské. To je smutné a bolestné faktum. Toť vada, přátelé, již nemohu ani dost ostře zdůrazniti, neboť s ní padá zároveň onen předpoklad, na němž mohli bychom přece dojíti onoho ideálního cíle, jejž Tyrš měl na mysli.

A v čem, či lépe řečeno, v kom vězí ta vada? Jsem šťasten, že mohu aspoň říci: Nevězí v Sokole, — nevězí v myšlénce, — ta vada tkví, přátelé, v nás samých!

A dovolte, abych uvedl sebe za příklad — odstrašující. Byl jsem universitním studentem, a jak už to bývá zvykem mládí, že v nových proudech vidí jen vše dobré, a o nové věci že se jenom snaží, — tak i já se díval trochu s vysoka na organisaci naši sokolskou a viděl v ní jen zkazky starších dob, jež v době dnešní jsou už přežitkem. A nemohl jsem ani pochopit, jak je to možné, že udřený dělník pospíchá z práce domů, rychle něco pojí, a s tváří, v níž čteš výraz radosti a štěstí, jde v tělocvičnu mezi druhy svoje, by po celodenním namáhání se znova zase dřel. Až jednou, čirou náhodou, dostaly se mi v ruce knížky myšlének a zásad Tyršových,—spíše ze zvědavosti, nežli z vnitřní touhy jsem sáhl po nich — a četl. A nový svět se otevíral přede mnou, — já poznával, proč Sokol **musel** vzniknout, já chápal pak, co Sokol vlastně je, a co být může ještě v budoucnu, když věrně bude plnit poslání, Tyršem mu dané. A přátelé, já šel a stal se Sokolem. A několik těch roků, v nichž popřáno mi bylo pracovat s druhy na poli sokolském, dnes jeví se mi jako řada krásných, šťastných chvil, — neboť neznám krásnějšího pocitu, než když poznáváte, osvojujíce si zásady a vlastnosti v Sokolstvu propagované, že stáváte se lepším mužem, lepším Čechem, — a lepším člověkem.

V nás samých tedy, přátelé, je vina, že není dosud Sokolem každý Čech. Neboť jako já kdysi nevzal jsem si ani trochu té práce, bych správně informoval se o věci, kterou jsem beze všeho podceňoval, ač jsem neznal její hodnoty, — tak tisíce je ještě lidí v Čechách, — i tady, přátelé, — jimž nestojí to za to, aby hleděli se správně informovat o věci, — aby snažili se vniknout v ty krásy myšlénky Tyršovy, — a přece je jisto, že musí se k ní člověk přiklonit, že musí si ji člověk zamilovat, když pozná pravou její podstatu.

A teď se pusťme trochu v říši snů, a utvořme si v duši obrázek, jak by to asi v Čechách vyhlíželo, kdyby každý Čech byl také Sokolem. Anebo ještě lépe, — nač ztráceti se stále v abstrakci, — dovolte mi, abych nakreslil vám dva, tři obrázky, jež odehrávají se právě v Čechách, — a zodpovězte si pak sami v duši, zda mohlo, — zda smělo by tak v Čechách být, kdyby Sokolstvím byl prodchnut celý národ.

Je smutno v Čechách, — cítíme to všichni. V zápas jdou naši lidé, — proč, sami dobře nevědí, — jen v srdci jasně cítí, že prolévat jdou příbuznou jim krev, — že v boj jdou proti kmenům slovanským. To srdce zpečuje se, — a přece ještě slyšeti musí ty zprávy úřední: "Jdeme zničit slovanské barbary." — A v Čechách ticho, — což nechápe tam nikdo ten hrozný políček, jenž vmeten v tvář našemu Slovanství? Vždyť české listy píší článečky, — loyální články s lízavostí psa, jenž ruku ještě může políbiti, jež neurvale dříve ho zpráskala. A český list ten neuvědomí si, že lépe bylo by nic nepsat, mlčet, — i mlčením se projevuje vzdor, — a nespokojenost, — a pohrdání!

Druhý obrázek:

Je těžká doba, — ale velikou by mohla ještě být, jen kdyby věděli tam u nás, co vlastně chtějí. Však místo sražení se v jeden šik, jen hádají se, — spolu jen se rvou,— a tomu říkají pak — politika. A teď si vzpomeňte jen, přátelé, — oč větší byly naše úspěchy politické v té vysmívané, dětinné, naivní době prvotního Sokolství! Ale ano, — tenkrát nenosil lid český toliko sokolský svůj kroj, — on také po sokolsku žil, — a také po sokolsku jednal!

A třetí obrázek:

Ne, není vzdoru v Čechách, — jen processí se pořádají, a modlitby se vysílají k nebi za zdar rakouských zbraní, — těch zbraní, jež tolikrát byly, vy to víte dobře, už

obráceny proti českým lidem, — a koruna všeho — hlava královského města Prahy se zúčastňuje těchto processí, — té Prahy — jejíž každý kámen nám s žalem vypráví o české krvi na špalku před radnicí prolité, o bolestných, zoufalých vzdeších a slzách vyhnanců, když loučili se s rodnou svojí hroudou, o potlačených, uloupených právech, — o smutné době protireformační! A hlava královského města Prahy jde a modlí se, a neuvědomí si, že kope svoje češství, že plivá drze v krásný smysl našich dějin, kdy Čech byl ještě tvorem s páteří, — a hlava královského města Prahy jde a modlí se, a nevzpomene ani, že vzácná duše jedna, — pěvec nadšený, se rozbolestněl nad tím bezprávím, jímž Vídeň národ jeho stihala, a ulevil si v "Písních Otroka": Kdo pána vrah, — ten naším přítelem!

* * *

A teď se ptám, zda všechno tohle by bylo možno v Čechách, kdyby to Sokolství bylo v pravdě v srdci, v krvi, — a kdyby každý Čech byl také Sokolem, — já míním pravým, ryzím Sokolem? Ne, nikoli — neboť pak vzpomenout by si musel své důstojnosti jako člověka, a musel by se vznítit mužný vzdor, — a rozšlápnul by takovéto obojaké tvory — a vyčistil by si ten český vzduch!!

Je cesta k nápravě!

Volá-li Masaryk, zhnusen těmi poměry, roztrpčen bezhlavostí a bezradností české politiky: "Vraťte se v dobu naši probuzenskou, studujte Dobrovského, Šafaříka, Kollára, Palackého, Havlíčka, — vnikejte v jich programy — a budujte na tomto základě ve shodě s nynějšími poměry našimi poctivě dál" — pak já dodávám: "a vraťte se i k Tyršovi, jenž vštěpoval nám onen ryzí, mravní nationalismus, bez něhož je nemyslitelno češství uvědomělé, — staňte se Sokoly, stůjte věrně při programu Tyršově, jenž má na zřeteli jediné: čest, prospěch a blaho národa celého.

A Vás, druzi mladší, kteří přilnuli jste již k praporu našemu, za jediné prosím: Jděte, studujte články Tyršovy, vnikejte v jich obsah, učte se čísti i mezi řádky, — a poznáte, že stužíte si v nitru svoje češství, zákonem stane se vám povinnost, již máme všichni k svému národu, — budete Čechy, — dobrými Čechy, — vždyt' ozvěnou vlastního svědomí k vám stále bude volat mrtvý Tyrš:

"Jen vytrvat! Co spasí nás, mi rcete?
Jen síla statečná a kázeň mravů,
a poctivá a vytrvalá práce
a láska k národu — a láska ke svobodě!"

Tot' úkol váš! . . . Tož ku předu teď . . . moji Sokolové!!!

SPOLEČNÁ VYSTUPOVÁNÍ SOKOLEK.

(Dokončení z Tech. Přílohy str. 304.)

Docílí-li jedno družstvo nějakého úspěchu, komu tím nejvíce prospěje? Naší věci, pro kterou všichni společně pracujem. Že to neb ono zdařilé cvičení provedly ty neb ony sestry, to brzy širší veřejnosti z paměti vymizí — ale byl-li úspěch takový, že tím myšlénka tělesné výchovy získala, ten úspěch jest trvalým a měl by těšiti nás všechny bez rozdílu. Či cvičíme jen pro svoji čest, jen pro svoji slávu — jen pro svoje uznání? Zajisté že nikoliv. Pracujeme všichni k jednomu společnému cíli, v té práci povzbuzujeme se na vzájem, v té práci mějme všichni radost z každého úspěchu, at' docílila ho sestra ta neb ona — družstvo náležející k Jednotě kterékoliv.

Nevraživost nesluší těm, které s námi společně ochotny jsou pracovati na tělesném i mravním povznášení českého lidu, žárlivost nad úspěchem ustup stranou před pocity radosti nad tím, že krásná myšlénka výchovy tělesné a mravní opět získala novou řadu stoupenců. Mějte vždy z úspěchu svých spolusester radost jako sestry — a jako Sokolky!

ROZLOUČENÍ S ČESKOAMERICKOU LÉKAŘSKOU VÝPRAVOU.

Čekali jsme, že br. Jičínský podá nám o své cestě do Srbska obšírné zprávy, ale čekáme do dnes marně, a proto musíme otisknouti aspoň z New Yorských listů zprávu o rozloučení se s účastníky výpravy té.

"Hlas Lidu" napsal: "Včera, ve středu 4. října ve 4 hod. odpol. odejela výprava českoamerických lékařů lodí Carpathia z New Yorku do Řecka, odkudž nastoupí cestu na srbské bojiště, aby věnovala své služby ošetření raněných. Před svým odjezdem účastníci výpravy dr. Jičínský, dr. Kára, dr. Guča, ošetřovatelky pí. Krejčíková, pí. Gučová, sl. Hamplová a ošetřovatelé pp. Klepal, Skřivánek a Synáček, pozváni byli na úterý večer do Sokolovny v 71. ul. panem J. W. Frothinganem, kde se s ním jakož i s několika přítomnými krajany srdečně rozloučili. Při této okolnosti na důkaz uznání záslužné činnosti pana Frothinghana, jenž výpravu českoamerických lékařů financuje, věnovala T. J. Sokol tomuto památný pro tuto jednotu americký prapor.

J. W. FROTHINGAN

(První podobizna jeho zaopatřená výhradně pro Sokol Americký bratrem Szalatnay-em.)



Slovanofil, jenž financoval českou lékařskou výpravu do Srbska pod vedením bra. dra. Rudiše-Jičínskýho.

Předseda Sokola br. Moder předstoupil před obětavého přítele Slovanstva a zvláště českého národa, společně s p. L. C. Frankem, jenž srdečnými slovy promluvil o vděčnosti T. J. S., jakož i o uznání celé české veřejnosti nad šlechetným činem Američana, jenž pochopil oprávněný boj Srbů za zachování jich samostatnosti a zároveň projevil tak vřelé sympathie s národem českým. Na to p. Frank podal p. Frothinghanovi americký prapor. Zřejmě dojat touto pozorností, projevil své potěšení nad uznáním jakého se mu dostalo za čin, který byl čistě ohlásem jeho srdce pomoci trpícím, pokud tomu v těchto trudných okolnostech jest možno. Pronesl své přesvědčení nad tím, že každý národ jest oprávněn k tomu, aby sám sobě vládl a uznávaje, že v dnešním boji především národ srbský bojuje za uhájení své národní samostatnosti, uznal, že právě tomuto malému národu má se dostati podpory v jeho těžkém boji a utrpení. Učinil alespoň tolik, co učiniti se dalo s jeho strany. Na to odevzdal prapor dr. Jičínskému, jenž jej přijal jako drahého

průvodce a upomínku na dalekou zemi, z níž odjíždí se svými společníky za velikou povinností sloužiti dobru a lidskosti. Krásnými slovy vyjádřil dr. Jičínský úkol, jaký rád každý z členů výpravy na se přijímá u vědomí, že povinnost s tímto sloučená bude vykonána poctivě, svědomitě ku cti českého i amerického jména. Program večera vyplněn byl uměleckými výkony sl. Jičínské za doprovodu sl. Neffové, p. Vášky a sl. Llewelynové, která v půvabném českém národním kroji zapěla několik českých písní. Mezi přítomnými byli prof. Pupin, paní Jenkinsová, dr. G. Písek s paní, dr. V. Písek, p. Pavlovič, pí. Vašková, dr. Kouba, pí. Pavlíčková, pan Koukol s paní, p. Szalatnay s paní a pan Grégr. T. J. S. Sokol koupila od p. Meyera cenný elektrický přístroj, který výpravě lékařů věnovala."

"K NOVÉMU ROKU."

"Již vzmuž se čile — věrná chaso moje —
v svět širošírý vyměř si svůj zdárný krok
necht' již srdce má — po čemž mysl touží —
ted' v ochranu Vás béře — "Nový rok."

"Necht' již skončí všechny hrůzy války —
"Mír národů" — at' civilizace ideál —
"Vždy ku předu a ani krok zpátky"
za heslem sokolským se dejte v dál!"

"At' již vyschnou všechny slzy v oku Vašem
a hvězdy štěstí již v příbytek všech spěj —
a ještě více nežli v roku zašlém — — —
nemoc — bídu odpůrce své přemáhej!"

"Milujte se všichni — bratrsky a svorně —
Vy Čechové — pod sokolskou perutí —
všem národům hlásejte vždy zdárně —
že — "Byli jsme a budem" — po všechna staletí!"

"Se zdravou myslí — v zdravém těle —
zachovejte sobě — milý český ráz —
mnoho zdaru Vám v tom přeje vřele —
Nový Rok Devatenáct set patnáct!"

Jaroslav J. Hein.

SOKOLSKÁ HOVORNA.

Detroit, Mich., 26. listopadu 1914.

V posledním čísle S. A. bratr pořadatel technické části S. A. vyzývá bratry cvičitele a naše technické zástupce (dopisující členy T. O.), kterýchž povinností jest, by příspěvky svými do S. A. přispívali a tím naší Technickou Přílohu obohacovali.

Musíme přiznati, že, ačkoliv br. pořadatel stále nabádá, by bratří cvičitelové se alespoň pokusili o samé, žádný si toho mnoho nepovšimne, ač máme dosti cvičitelů že schopni jsou, však malý zájem, jak pozorovati, na jevo dávají, a jak by prospělo věřím že těžko představu o samém si učiniti. Uveřejňování prací jako prostných, her, cvičení pozůstávající z tanečních kroků a obzvláště cvičení pro dítky by se uveřejňovala pro dívky i hochy do 14 let. Bratr pořadatel T. P. dosti se přičiňuje, však cvičení pro dítky uveřejňuje do 10 neb od 10 let do 14 neb pod. však musíme pamatovati, že není to ve všech tělocvičnách tak rozděleno, to jest jen ve větších, ale v menších tělocvičnách cvičí dítky od 6 do 14 let pohromadě a tu nesmí se zapomenouti takového br. cvičitele; ten, ač není tak vyspělý jako br. cvičitel ve velké jednotě, přec musí skládati si cvičení, aby jak malí tak i velcí na cvičení tom zájem měli a aby vyhovovalo; však často následkem, že sám na sebe takový bratr cvičitel odkázán jest, cvičení nevhodná volí. Takový bratr má těžší práci než který má dítky rozděleny podle stáří. Bratři pro takového bratra cvičitele jest to práce unavující a časem se znechutí, avšak když nějaká pomůcka, vždy něco nového uveřejněno jest, jakou to pomoc takový br. cvičitel má. Najde si hned nějaká vhodná cvičení. Nevadí, že jest to tvorba jiného a prospěje se mnoho celku. Obzvláště bratři uveřejňujte též hry neb mnoho jest her pro děti velmi zajímavých, kterých mnozí bratří sami vytvořili a které velice vhodně upotřebiti se mohou. Poněvadž dítky velice rády si zahrají když jsou tak pohromadě jest skorem nutností předvádět jim vždy nějakou novou hru, zajisté tím že dost her br. cvičitel bude v zásobě míti, získáme tím velice. Neb dítěti se musí dávati stále něco nového by bylo upoutáno a když skutečností, čilejší a lepší zájem o cvičení jeví i druhé pobádá. Říkáme to jest naše jádro! Ano avšak hled'me by jak sílilo tak i mohutnělo. Protož bratří odborníci a cvičitelové uposlechni každý br. pořadatele T. P. a přilož každý zrnko které zajisté vzklíčí a přinese ovoce pro naši myšlenku; sám se pokusím o samé a věřím že i ty toho učiníš. Na zdar! J. Jirásek.

ODEVZDÁNA SVÉMU ÚČELU.

V sobotu večer, 5. prosince, slavila mladá jednota Sokol Karel Jonáš jednu z nejdůležitějších událostí ve své nynější i příští činnosti. Oslavovala vstup pod vlastní krov — odevzdala novou národní budovu nejen veřejnosti, ale i svému členstvu, které chce se tu připravovati pro zápas všední i národní. Málokteré jednotě v Chicagu podařilo se, by v tak krátkém čase pomohla si k tak prostranné, vzdušné budově a poměrně dost málo dluhem obtížené. Budova sama je na jedné z nejobchodnějších ulicích Cicero, je stavěna na zadní části pozemku, by později přední části mohlo být využitkováno bud' pro stavby obchodní, z nichž nájem by pomáhal umořovat dluh, neb k rozšíření budovy samé dle potřeb národního života. Slavnostní otevření budovy této těšilo se velké pozornosti nejen členstva jednoty, ale i širší veřejnosti, a síň byla do posledního místečka zaplněna když pořad slavnosti zahájen overturou Mozepa, kterou přednesla kapela bra. Černýho. Na to br. Šlapák, starosta jednoty, jenž ze všech členů nejvíce přičiňoval se o stavbu budovy této, přivítal shromážděné krátkými sice, ale za to tím upřímnějšími slovy a představil náměstka V. V. N. J. S. bra. dra. A. Muellera co slavnostního řečníka. Týž poukazoval na důležitost podniku tak smělého a prospěšného nejen Sokolu, ale celé české osadě v Ciceru a potažmo i českému národu. Po něm promluvila starostka odboru Sokolek Jonáš, sestra A. Sinkulová. Sokolice Emilie Lokajova přednesla báseň "Pochod českých Sokolíků. Pak se obecenstvo začalo volně bavit, mládež tancem, starší hovorem. Musíme též podotknouti, že Trubačsko-bubenická četa a br. J. Kunt přispěli svými vystoupeními k obohacení pořadu. Budova byla postavena nákladem $18,000 a s pozemkem má cenu $25,000. Počet členstva dostoupil na 200, získáno od jara do otevření síně téměř 75 členů. Přejeme si, by jednota tato pokračovala tak zdárně i na dále, by práce její docházela ve veřejnosti ocenění.

POMOZME!

V Čechách velká bída o — vatu!

Kdo můžeš, zašli dnes i občasně aspoň ½ libry aneb 15 uncí obvazové vaty po balíčkové poště na "Red Cross" Prague, Bohemia, aneb do kteréhokoliv města v Čechách, kde se ranění hojí. Poštovné jest stejné za menší jako větší balík do 15 uncí (s obalem nesmí přesahovati celou libru) — pouze 12 centů. Na obal napište Vaše jméno, adresu, s poznámkou: — "Vata pro raněné Slovany."

Svůj k svému!

DOPISY.

Z Londýna, v listopadu.

Bylo to na jaře, kdy psal jsem první dopis z Londýna v naději, že nebude posledním. Bylo to tehda ještě v dobách klidu, tenkrát ještě požár válečný dřímal v malé jiskřičce. Však naděje moje je zklamána; dopis byl posledním. Líto mi, že byl, trudno mi v této chvíli, kdy řádky smutné píši snad nad hrobem Sokola Londýnského. Kéž by byl jen dočasným!

Bytí jednoty naší v Londýně bylo zrovna epochou ve světě tělocvičném, hlavně ovšem mezi Angličany. Stopy práce naší jsou přec jen znatelny u mnohých klubů anglických, které všímají si již soustavy sokolské. Ukázali jsme v posledních letech tělocvikářům anglickým zdatnost svoji a seznámili jsme je se sokolskou organisací naší. Naučili jsme je milovat prostná cvičení, v nichž vždy něco pěkného jsme jim ukázali a jimiž po tři léta již v závodech o stříbrný pohár National Society of Physical Education jsme zvítězili. Vracíme tedy pohár jakožto cenu putovní, který po právu majetkem naším se stal, byv třikráte vyhrán; však nám jako cizincům právo jej vlastniti bylo odepřeno.

Opouštíme Londýn, jsouce vládou anglickou jakožto "Rakušané" zavíráni a přijíždíme k vám, bratři, do Ameriky, abychom se mezi vámi opět těšili v hodinách cvičebních, jichž v Londýně tak poskrovnu jsme měli.

Je líto nám bratří a Čechů ostatních, jimž nepodařilo se uprchnouti a kteří ted' trpce nesou bezpráví vládou anglickou jim způsobené, jsouce jako Němci zavíráni. Dopis můj jen žalobou na úzkostlivost Angličanů jest.

My, kteří první jsme nabídli síly své válečnému ministerstvu anglickému, nemohouce se však dočkati vyřízení žádosti naší, kteří z části k Cizinecké Legii jsme se přihlásili, očekávali jsme lepšího jednání s námi vládou anglickou.

Spoustu máme výstřižků z listů londýnských, které psaly o nás články rozumné, zastávajíce se nás jakožto Slovanů, cítících bratrsky se spojenci a Rakouskem po staletí utiskovaných. 22. října doprovázel jsem 29 českých dobrovolníků z Cizinecké Legie k nádraží Viktorie, kteří do Francie šli bojovat, a my ostatní, počtem asi 70, čekali jsme vyřízení nabídky naší. Za den přišlo. — Necht' všichni Rakušané, nevyjímaje Čechů, jsou zavřeni! — Trpký úsměv spatřils na tvářích našich a politování nad činem nerozumným.

Čekali jsme, že vláda anglická naloží s námi po vzoru Francie, kde bratři naši srdečně přijati byli do armády; však jiného jsme se dočkali. Zajetí. A ti hoši zlatí, již jakýmkoliv způsobem unikli službě v armádě rakouské, s obavou hledí nejistým časům vstříc, jsouce jako ostatní za válečné zajatce považováni.

Cvičili jsme dříve v anglické škole, však cvičení ted' nám bylo zakázáno. Požádali jsme ruský konsulát o zastání se nás, však vyřízení před odjezdem naším jsme se nedočkali. Jednota naše učinila to nejlepší za poměrů tehdejších. Okamžitě po vypuknutí války vyzval jsem bratry k pohotovosti a ochotě, bude-li nás potřeba.

Bud' však jakkoliv. Byli jsme alespoň posláni do života jiného, ruchu nového, mezi vás. My, kteří se činili v Londýně, neklesneme v činnosti své a s radostí a nadšením pomáhat budeme při práci vám na poli sokolském. — Přináším vám poslední pozdrav jednoty londýnské. Na zdar!

Jan Sedlák, t. č. náčelník Sokola Londýnského.

Milwaukee, Wis., 17. listopadu.

Poprvé chápu se péra — píši z "tichého" Milwaukee — by jsme dokázali, že i naše jednota patří mezi činné. Stále čekal jsem a se mnou mnoho bratří, že br. dopisovatel se rozepíše, zvláště ted' ku konci roku tohoto, ve kterém naše jednota byla více činná než léta minulá, avšak br. dopisovatel se rozdurdil, že prý jeden z jeho dopisů nebyl uveřejněn. Nevím, byla-li to vina pořadatele neb našeho dopisovatele samotného, ačkoliv ve schůzi též o tom bylo jednáno — není mi znám výsledek. Br. dopisovatel jednoduše prohlásil, že psáti nebude a nebude. "No, když psát nebudeš ty, bude někdo jiný!" trefně odpověděl mu náš činný starosta. — Rozhodl jsem se tentokráte psáti já a doufám, že můj dopis bude přijat a pobídne příštího dopisovatele k práci.

Minulého roku na podzim založen byl u naší jednoty Dramatický Odbor. Ve výkonném výboru zasedá 6 Sokolů a 6 Sokolek, kteří svorně společně pracují. Odbor hned po založení se dal do práce, a ačkoliv mu bylo prorokováno trvání 6 měsíců — odbor ten stojí dnes pevně a může býti hrd na onu práci, kterou za rok učinil a oni "přátelé" jeho, též "Sokolové", kteří byli proti založení onoho odboru, dnes musí uznat, že odbor vystupuje čestně a že jeho zábavy, přednášky a akademie jsou z nejlepších pořádaných v naší síni, a všichni ti, kteří rozkřikovali, že odbor ten je nemístný a buřičský — musí dnes přisvědčit a uznat, že odbor nebyl založen, by rozbíjel, nýbrž aby spojoval naše krajany, by lépe shromažd'oval naše krajany, náš československý lid v našem českém stánku ve prospěch Sokolstva a české věci vůbec. Mnoho hořkých slov padlo, ale dnes je ticho — po bouřce bývá jasno — Dram. Odbor vychází co vítěz a doufá, že české obecenstvo bude dále podporovati sokolskou věc, která ještě nikdy nezklamala.

Na jaře povolán k nám byl učitel Vojta Beneš, který jeden večer věnoval škole a po týdnu přednášel Sokolstvu na théma "Sokolstvo a jeho cíle". Přednáška byla dobře vyslechnuta, řečník podal celý vývin Sokolstva.

Jelikož se naši junáci připravovali na slet, náš odbor vyšel jim vstříc a sehrál ve prospěch jich divadlo "Strakonický Dudák" při nabitém domě.

Před odjezdem do Omahy naše jednota súčastnila se výletu Spojených Tělocvičných Jednot do Pabst Parku v neděli, 14. června. Výsledek závodů a vystoupení nebyl však takový, jak bylo žádoucí, z toho nastaly debaty ve schůzi a pak konec konců se nám náš cvičitel poděkoval. Avšak spor onen se za krátko vyrovnal a cvičitel Fr. Štěpánek, který uznal svoji chybu, slíbil, že vícekráte se něco podobného nestane. Byl opět přijat, při čemž slíbil, že se přičiní o získání nových členů a že vyrovná vše při příštím veřejném na Sylvestra, a jak jsem pozoroval, cvičí se živě a pilně a příští veřejné zajisté napraví vše. Že náš Franta je schopný cvičitel, jest známo, ale on toho měl z jara trochu mnoho na mysli. Zprvu nové zaměstnání, pak nemoc jeho otce, a potom, jak již to jinak nejde, jsa mlád, zamiloval se až po uši do buclaté Sokolky — no, však on se ted' přičiní a dostojí slibu svému při veřejném.

Naši borci v počtu šesti — bratři Al. Kostlán, Ant. Šabart, Jiří Reisimer, Fr. Papež, Al. Papež a Jindřich Tichý odjeli do Omahy a my jsme doufali, že čestně obstojí a nebyli jsme zklamáni. Vrátili se domů a přinesli 6 diplomů pro jednotlivce, br. Jiří Reisimer a Fr. Papež dva každý a Al. Kostlan a Jindřich Tichý po jednom, a dále cenu čtvrtou četovou. O této ceně později vzešly pochyby, neb naši borci si vypočítali, že jsou zkráceni o 4 body — bylo jim počítáno 669.3 místo oprávněných 674 body. Tím se jim mělo dostat ceny třetí, které se dostalo bratřím z Clevelandu se 671.8 bodů. Jak jsem se právě dočetl v našem "Sokole" po oznámení naším jednatelem a náčelníkem Technického Odboru, tento věc prozkoumal, chyba nalezena a tudíž naše jednota má cenu třetí. Tedy 7 diplomů, což jest výsledek čestný. Jen dál tak, bratři, ve prospěch naší jednoty. —

Dne 8. srpna pořádala naše jednota oslavu Tyršovu. Dramatický Odbor opět vypracoval krásný program při volném vstupu. Povolán byl řečník z Chicaga, br. Jaroslav Košař od Župy Fuegner-Tyršovy, který promluvil o životě našeho Tyrše a o významu Sokolstva. Že br. Košař je výborný řečník, netřeba podotýkati. Orchestr p. Neuhoefra ochotně zahrál tři krásné skladby a Pěvecký Sbor Hlahol zapěl tři pěkné písně. Proslov přednesl br. Straka, vrstevník Tyršův, pěkná báseň a živý obraz "Tyrš" zakončily večer tento. Ale při tom dlužno podotknouti, že ačkoliv program byl dobře vybrán, ačkoliv byl vstup volný, by každému bylo možno oslaviti muže, jakým byl náš Tyrš, přece nesúčastnilo se naše obecenstvo — ti naši Sokolové — v takovém počtu, jaký večer Tyršův zasluhoval. A vůbec se mi zdá, že ty naše krásné přednášky, poučné večírky, nejsou tak navštěvovány, jak by býti měly. Každá skoro zábava, tanec, jest lépe navštíven při vstupném, nežli je poučná přednáška při vstupu volném. Žádná agitace at' sebe lepší, ani slušný program, který byl posledního času do programu večera vřaděn, nevábí naše krajany do přednášky. Měli jsme zde různé dobré řečníky, jak z Evropy, tak i zdejší, kteří sem byli povoláni různými spolky, avšak výsledek jest skoro vždy tentýž — síň je zpola prázdná. Každá taková přednáška je krásná, poučná, která zajisté ještě nikomu neuškodila, a přece naši krajané jsou tak netečni, a ano stává se též, že někteří jdou na přednášku a pak uvázno u hostinci při kartách. — Smutné, ale pravdou přec! —

Dne 11. října náš Dram. Odbor opět předstoupil v II. Sokolské Akademii, která předčila minulou. Dram. Odbor pracoval neunavně, by našemu obecenstvu představil něco nového, zde dosud nevídaného. Akademie tato byla prohlášena za jednu z nejlepších zábav českých. K programu nemálo přispěl Sokol Cyril Slapnička ze Cedar Rapids, který jest přítomné doby členem Milwaukee Base Ball klubu. Jeho výkony na židlích a stolech byly akrobatní a přímo krkolomné. 50 procent čistého výtěžku z této Akademie připadne naší Jednotě Paní a Dívek, by nahradil jim ztrátu, kterou utrpěly následkem nepříznivého počasí při jejich výletu. Tělocvičná Jednota Paní a Dívek vysílá 6 Sokolek do Dram. Odboru, kdež neunavně pracují od založení odboru, začež zasluhují plného uznání a dík. Bylo by ještě žádoucno, by veškeré jednání mezi T. J. Sokol a Jednotou Paní a Dívek bylo ještě spojenější — více domácí, by na jednání ve prospěch Sokolstva súčastnili se Sokolové a Sokolky současně, myslím, že by se dalo ještě více udělati než doposud a že by se předešlo mnohým nedorozuměním.

Dokončuje svoji celoroční úvahu, chci se ještě tázat jak daleko již pokročil náš vzdělávací odbor, který dle ujednání na sjezdu má býti založen. Stále nedočkavě čekám a celý Dram. Odbor, kdy již se tato myšlenka uskuteční, neb jsme jisti, že může udělati mnoho ve prospěch Sokolstva amerického. Doufáme, že již brzo dojde k uskutečnění, neb onoho odboru jest nám již nejvíce zapotřebí při podnikách sokolských, přednáškách, akademiích, by tyto bylo slušné a vynikly nad jiné, nebot' odporučováním dobrých prací, které došly dobrého výsledku v jednom místě, může se použiti jinde a pod dozorem onoho vzdělavacího odboru se může lépe pracovati na poli kulturním ve prospěch Sokolstva a české národnosti zde za oceánem. Na zdar!

Jaroslav J. Hein.

Chicago, Ill. — Obdržel jsem dopis od bratra ze zábřežské jednoty na sev. Moravě, který mě sděluje, že padl a stal se obětí hrozné to války v Rakousku jejich náčelník **bratr Frant. Morávek.**

Zprávy sdělují, že byl na severním bojišti při přechodu řeky Sanu raněn dne 16. září a po dvou dnech ráně podlehl a jeho kamarádi pak jeho krásné tělo uložili do zvláštního hrobu u Rozwodova blízko ruských hranic.

Br. Morávek jest ztrátou nenahraditelnou pro Českou Obec Sokolskou, v jejichž předních řadách vždy stál, byl náčelníkem okrsku zábřežského a v památním roce 1912 byl on jediným borcem ze Severní Moravy vybrán Č. O. S. za běžce pro "Marathon" neb vysoká jeho postava mohutných svalů jest snad ze sletů sokolských známá po všech zemích českých a na Severní Moravě.

Pro zábřežského Sokola s jeho jmenem jest spojeno vybudování tělocvičny po stránce technické a zřízení jejího cvičiště, což obé nelze si bez něho ani představit. Jest toho milého po sokolsku prostého a přímého hocha nesmírná škoda.

Br. Morávek byl učitelem na měšťanské škole v Bludově a byl mým věrným pomahatelem při cvičení dorostu a ženského odboru, když jsem působil u zmíněné jednoty. Nezbývá tedy než s bolestným srdcem smířiti se s totou těžkou ztrátou.

Budiž čest tvoji památce! Macák.

Proti zneužívání sokolských odznaků.

Vzhledem k tomu, že v této době různé osoby zneužívají úředník odznaků sokolských a to mnohdy za účely nekalými, usneslo se předsednictvo Č. O. S. ve schůzi 14. října, přihlížejíc k vážné době válečné, nařídíti všemu bratrstvu sokolskému, aby odznak úřední odložilo a jej až do odvolání zákazu nenosilo. Usnesení toto učinilo předsednictvo z důvodů vážných opírajíc se o důvěru veškerého svého členstva.

Frank Macák.

Cedar Rapids, Ia., 22. listopadu.

V posledním čísle Sokola Amerického bylo bratrem pořadatelem poukázáno na to, že není zapotřebí zakládati žádných vzdělavacích a j. klubů v jednotách, poněvač jednoty samy mají úkol podobný vytčený. Poněvač výtka ta týká se Cedar Rapids a zároveň mne samotného, jest zapotřebí, abych se obhájil. Že týká se mne, vím proto, poněvač to samé bylo mi vytknuto i u nás, a těmitéž slovy. Jedná se o znovuzaložení "Klubu Komenský." Klub není s jednotou spojen, leda jen potud, že v Sokolovně se scházíval. Byl jsem požádán, abych pomohl v začátcích. Milerád jsem vyhověl, poněvač jsem ve věci té nenalezl ani toho nejmenšího, co by mne mohlo odraditi. Jedná se o české vzdělávání mládeže české, a proto jest to povinností a nikoli přestupkem. Dobře já vím, že Jednoty mají ve svém středu pracovati a členové jejich pak jen pro ně — totiž především pro ně.

Máme také vzdělavací odbor, ale nedocílil toho, aby alespoň jednou za měsíc členstvo se sešlo. O tom, že N. J. S. bude míti vzdělavací výbor vím také. Ostatně nynější pořadatel br. Vonášek může poznámku o tom připojiti. Není na věci celé pranic závadného a ve schůzích se mluví česky. Článek ve Slavii, který psal br. Vojan o tom, že v klubech Komenského se mluví anglicky, uveřejnil jsem v týdenníku, u něhož pracuji. To by tedy značilo, že bych s tím nesouhlasil, kdyby se tak dálo. Že nejsou pokrokové, o prosím, pokud jsem ve schůzích byl, nikdy jsem nic nepokrokového v jednáních neshledal, a kdyby, pak bych rozhodně proti tomu pracoval, a to by byl pro nás již úspěch. Tam, kde se pokrokově pracuje, není zásluhou pracovati k pokroku, ale v nepokrokových sdruženích snažiti se o pokrok — jest pravou prací. Ale jak jsem již napsal, nemohu pranic nepokrokového v našem klubu najíti. Činem pokrokovým však bylo, že klub náš byl prvním, který vyslal svého zástupce do Družstva Svobodomyslného, aby tam pracoval pro přípravky k vzpomínce na smrt Jana Husa a zástupcem tím jest br. Al. Adamec. — Byly-li snad kdy nějaké jiné příčiny, aby se na klub pohlíželo jinak než nyní, není věcí mojí, nebot' jich dostatečně neznám, ale vím, že byly to věci spíše rázu osobního, nežli jiného.

Druhou věc však musím ještě vyvrátiti. V Borci Americkém pod názvem "Kritika kritiky" píše proti mně býv. náčelník N. J. S. R. Stýblo. Mohl bych nadepsati "Kritika kritiky kritiky." Napsal jsem do "Věstníku Sokolského" do Prahy, že nemohu pochopiti, jak to může býti, že když je Stýblo vyloučen z N. J. S., že jest cvičitelem u jiné jednoty sdružené v N. J. S. — To mu není vhod a nazývá mne proto nevědomcem, poněvač prý nikde ve stanovách N. J. S. nestojí, že by to nemohlo býti. Br. Stýblo jest znám, že pro výrazy nikdy daleko nejde, proto mne jeho vysvědčení nerozčiluje, nemyslil to tak ani. Dle mého náhledu není možno něco podobného a jsem přesvědčen, že kdyby byl vyloučen z Č. O. S., žádná jednota v ní sdružená by jej za cvičitele nepovolala. O ostatní mi nejde. A výtka ta platila jen jednotě, která jej najmula a nikoli jemu. Že vyloučení není věcí dokončenou, nemohu za to, ale bylo provedeno, jest skutkem. Bál-li se V. V. N. J. S., pak ovšem by věc nebyla bratrsky či sokolsky vyřízena a odvolal-li by Sokol Plzeňský svého zástupce, pak by se byl zachoval nesokolsky. Mne musí přesvědčiti okolnost ta, že vyloučení bylo provedeno a na br. Stýblovi bylo, aby věc celému sdružení škodící vyrovnal jinak, než se stalo. Denní noviny nejsou povolány řešiti věci tak vážné. O tom, že br. Stýblo upozornil o věci Č. O. S. v Praze nepochybuji, ale at' se pochlubí, co mu Č. O. S. odpověděla. Píši vždy tak, jak jsem přesvědčen, a kdybych nabyl přesvědčení, že jsem psal o věci jinak, než bylo pravdou, rád napravím chybu, ale tentokráte to možným není. A poučiti mne chce také, mám prý více myslet nežli psát, bude prý to dobře po mne samotného i pro věc. Díky! Já však věci naší neublížil ani za mák, ale kdo jí ublížil — byl br. Stýblo. Že mínění mé u věci té bylo dobrým, dosvědčili mi mnozí a vážení činnovníci N. J. S. Na zdar!

E. Tůma.

Portland, Ore., 22. listopadu 1914.

Naše jednota pořádala dne 15. listopadu večírek, spojený s cvičením a tanci, které nacvičil br. K. Dvořák, spolcvičitel pro Oregon, za kteréž výkony klidili sestry a bratří hlučnou pochvalu přítomných. Je vidět, že sokolská myšlenka si razí cestu na dalekém západě a dochází obliby obecenstva, které bylo zajisté spokojeno nad prací a pokrokem učiněným, zásluhou cvič. br. K. Dvořáka, který se s námi loučil. Odjíždí do Malína, Ore., by v tamnější T. J. S. pracoval. Doufáme pevně, že přijde opět nazpět, by práci zde započatou k dalšímu postupu vedl. Za ten krátký čas udělal mnoho, ale je zde ještě více práce k udělání, by upevnil a povznesl tělocvik mezi bratry a sestrami, abychom mohli vyslati družstva do San Franciska příští rok na župní závody o kterých již sice psal Župní Výbor před rokem, ale cvičení, která mají být již nyní rozeslána, dosud nás nedošly. Zde se na ten den těšíme a připravujeme, a již nyní na cestovní fond se sbírá. Bratří a sestry s láskou pracují a všemožně se přičiňují o rozkvět naší jednoty. V divadelním odboru se též pracuje pilně a bylo sehráno již několik pěkných představení k obveselení našeho obecenstva. Br. Dvořákovi při loučení byl odevzdán malý dárek. Doufáme, že V. V. resignaci br. Dvořáka zamítne a vybídne by se práce v Portland Sokole na dále ujal a těšíme se opět na jeho návrat.

Č. Krčmář.

Portland, 23. listopadu.

Již jest tomu dávno co jsem psala poslední dopis do "Sokola Amer." Očekávala jsem, že některý z bratří napíše něco, vidím však, že se k tomu nemají, tak musím sama před ukončením roku ještě jeden dopis napsati. Tentokrát nezačnu s nářkem, že jest malý zájem u nás pro cvičení a Sokolstvo vůbec. Ted' se nám již i naše Sokolice, jakož i Sokolové jak se patří tuží. Již od července začly Sokolky cvičit a to dvakrát týdně, což jest hlavně tím, že máme tak dobrého cvičitele, jakým jest bratr Dvořák. Jenže nám chce z Portland utéci, čili po sokolsku ulétnout. Vážíme si bratra Dvořáka všichni, nejen co dobrého cvičitele, ale také co pravého Sokola. Ale ty nynější poměry vyhání mnohého z místa na místo a snad to není nikde lepší.

Musím něco napsat o té naší činnosti za celé leto. Přičiněním sestry Kašparové od Plzeňských Sokolek v Chicagu a některých zdejších sester získaly jsme několik nových členkyň. Na oslavu jejich uvedení se pořádala jahodová zábava, k níž jsme pozvaly bratry Sokoly. Po zákuskách byla volná zábava. Bratr Krčmář jest vždy ochotným na piano k tanci zahrát, sestra Freindova a bratr Ledvina opět zapůjčí gramofon, a tak máme hudbu z ochoty. V Portland jsou přísné zákony. V neděli se nesmí tančit, když však se hudba nejedná, projde to jako domácí zábava. A ted' zde budeme míti prohibici, to bude teprve pěkné.

26. července pořádali Sokolové výlet, měl to být "Český den", ale v Portlandu není dosti Čechů, kteří se opravdu o naši národnost zajímají. Ostatně byla návštěva dosti slušná, ježto súčastnili se též jinonárodovci. Sokolové cvičili prostná a na hrazdě za vedení bratra Dvořáka. Pak se tančila "beseda".

V srpnu bylo opět několik členkyň uvedeno. Po schůzi byla podávána zmrzlina a zákusky. Pak se sehrála veselohra "A to je dobré." Účinkující byly sestry Setvínovy a Váňova, z bratrů Bubeník a Jambor. Všem se velice líbilo, jen mají naši ochotníci častěji hráti.

26. září pořádaly Sokolky taneční zábavu. Někteří členové byli proti tomu k vůli válce v Evropě, že neměli bychom se veselit. Většina však byla pro zábavu, že musíme pomahat jinak a ne smutkem. Byla hned pořádána sbírka ve schůzi, jakož i o zábavě a na patřičné místo zaslána bratrem Krčmářem. Sestra Kašparova nabídla svoji pomoc při zábavě a byla s radostí přijata. Síň vkusně vyzdobili sestry Kašparová a Klekarová a bratři Kasal a Marsa. Návštěva byla slušná a vše se dobře bavilo.

Ježto se ty domácí zábavy zamlouvaly, pořádaly jsme 1. listopadu jaternicové hody. Po večeři zahrála solo na pianě slečna Bichnerova. Básně přednesli sestra Setvínova, malá Blanka Freindova, Růžena Medunova a br. Chotěnovský.

Dále sehrány byly dvě veselohry: "Jeden z nás se musí oženit" a "April." Za vedení sestry Šlégrové, bývalé herečky v Čechách, naši ochotníci velmi hezky pokračují. Z účinkujících byly tentokrát: sestry Sadílkova, Setvínova, Vlasta a Ethel Klekarova, bratři Krajíček, Kasal, Ferd. a Adolf Marsa a Lažanský. Neustálý potlesk byl důkazem, že se hry obecenstvu líbily.

Ježto nám br. cvičitel odjíždí do Malína, pořádali jsme večírek na rozloučenou. Bratr Dvořák nacvičil Sokolky mazurkový tanec a Sokoly námořnický tanec, jenž se všem líbil. Proveden byl výborně, že sám cvičitel byl spokojen. Pak cvičili Sokolové prostná a cvičení zakončili skupinami na bradlech. Obecenstvo odměňovalo cvičící stále hlučným potleskem. Na důkaz vděčnosti našemu cvičiteli odevzdal bratr Plášil jménem cvičících malý dárek s přáním, by bratr Dvořák se nám brzo vrátil. Slova bratra Dvořáka nebylo slyšet, ježto všichni provolávali Na zdar a vrat' se brzy, důkaz to, že by jej zde všichni postrádali.

Na zdar!

J. V. Babkova.

Malin, Oregon, 24. listopadu.

Jsem přinucen též dát zprávu o naši činnosti z dalekého západu. Po založení městečka Malin, bylo hned pracováno na založení Sokola. Když jsme toho docílili, nebylo nářadí ani budovy kde by se cvičilo. Viděli jsme, že bez nářadí by nám bylo těžko pracovat, že by naše národní činnost, kte-

ré je zde na západě zapotřebí, nešla ku předu. Požádali jsme V. V. N. J. S. o půjčku na nářadí a pak jsme zahájili činnost. Zpočátku jsme šli ku předu statečně. Ale letošním rokem letního času bylo po vší činnosti. Byl zde návštěvou Sokol Hnízdo z Portland, a ptá se na příčiny, co že je závadou, že necvičíme. Odpověď byla snadná, naší cvičitelé jsou již letnější a přetížení prací. A mladší, ti ještě nebyli vycvičeni a tak jsme zůstali trochu vzadu. Obrátili jsme se znovu o pomoc k V. V. N. J. S. a žádali jsme o společného svičitele, by nás vzpružil, by naše činnost šla zas ku předu. Společný cvičitel br. K. Dvořák dorazil k nám dne 18. listopadu večer. Cvičení započalo dne 19. listopadu se žáky a dorostem, a 35 cvičenci, a ještě se přihlašují každým dnem noví žáci, a dorost, tak že br. cvičitel je nucen roztřídit cvičení. Po dvě cvičení byla návštěva slušná, vím, že někteří Sokolové jdou za svým povoláním a jsou vzdálení ale takoví mohou přijít v neděli. V neděli dopoledne se necvičí, je škola v Sokolovně, ale odpoledne a celý týden každý den od 5 hodin večer žáci, od 7 hodin dorost a cvičenci.

Br. cvičitel bude zde jen měsíc a tu povinností členů je bychom využitkovali příležitost naučení se něčemu. Přijmuli jsme 17 nových členů dne 22. listopadu.

Proč by nebyl každý Čech Sokolem, proč by neměl být Sokol tam kde Čech?

Musíme zde na západě pracovat, jedná se nám o mládež, by se neodnárodnila. Slyšeli jsme bra. Dvořáka vysvětlovat co Sokol je a jakou práci koná, čeho chce docílit.

Povinností každého Čecha je, by Sokolem byl a doufám, že v našem městě nebude Čecha, který by nebyl Sokolem. Bratři! Vzhůru do práce, at' je vidět naše činnost zde na západě. Ve škole svobodomyslné je vyučování češtiny každou neděli. Knihovnu Komenský jsme založili a v roce již tam máme za $125 knih. Vidíte, že se bráníme tomu, by naše mládež pohrdala mateřským jazykem.

Bratří, nyní v hojném počtu se hlásíte k Sokolu, ale žádám vás každého, byste neopomenul chodit do schůzí, by byl br. společný cvičitel překvapen návštěvou schůzí a vůbec se vší prací.

Br. Dvořák nás upomenul na hrazdu, ta že je nevyhnutelná. Hrazda byla objednána telegraficky, abychom ji do týdnu měli.

Br. Dvořák pracoval na založení dámského sboru. Dne 23. listopadu byla první schůze a sbor byl založen Eliška Krásnohorská.

Úřadnice byly zvoleny: Lamplotová předsedkyní; Alžběta Viktorinova místopředsedkyně; Anna Zumrova tajemnice a účetnice; Žofie Viktorinova pokladnice; Lamplotová náčelnice; E. Halousková, Kalinová, Lizi Halouskova, účetní výbor.

Sokolky cvičí v pondělí a ve čtvrtek. Přejem sestrám Sokolkám mnoho zdaru v jejich činnosti. Na zdar!

Vincenc Zumr.

Omaha, Neb., 25. listopadu.

V poslední schůzi Sokolek Tyrš, 22. listopadu, byla jsem zvolena za dopisovatelku do Sokola Amerického, a jelikož tento dopis jest můj první, bojím se, že nevykonám práci, jak bych měla, nejsem v tom zručná, ale vynasnažím se, bych co nejlépe vykonala svou povinnost. A pak-li udělám nějakou chybu, tak mi bratře pořadateli odpust' a připomeň si, že se musí každý napřed učit.

Ač jednota Sokolek Tyrš byla před lety založena, členkyně nikdy necvičily, až tento rok asi měsíc před sletem N. J. S. Bratří Frank Kopecký a Šimon Kokůsek vzali to na sebe začít cvičící četu, aby Sokolky Tyrš nezůstaly pozadu a 18 se nás přihlásilo k prvnímu cvičení. Po sletu začaly jsme cvičit každou středu za vedení náčelníka bratra Fr. Kopeckého a prvně před obecenstvem vystoupilo 20 členek o veřejném cvičení u příležitosti oslavy 24-letého trvání Sokola Tyrš, dne 25. září. U té příležitosti jsme byly též uvedeny do Svazu N. J. S. a v den ten členský diplom jsme obdržely, za který naše starostka, sestra R. Líbalová, v krátké řeči poděkovala. Budeme se snažit, abysme ho byly hodny. Cvičí nás ted' 28, a přibíráme nové členkyně skoro každou schůzi. Budeme hledět, abychom své přátele překvapily při příštím veřejném cvičení. Členkyně navštěvují cvičení pravidelně, že jsou tam skoro do jedné.

Jsme hrdy na začátek a naší snahou bude, konat povinnosti sokolské řádně, aby N. J. S. toho nikdy nelitovala, že nás přijala za členy.

Každého bratra neb sestru zveme k navštívení nás, kdykoliv do Omahy zavítají.

Přeji všem bratrům a sestrám št'astný a veselý Nový rok. Na zdar!

Blanche Vančura.

New York, 26. listopadu.

V den "Díkůvzdání", kdy každý poctivý občan americký se raduje, že hojná žen přírodou dopřána byla úrodným lánům rozsáhlé zemi naší, v den, kdy mnoho našinců, najmě Sokolů, pochutnává si na vykrmeném posvícenském krocanu, divně v hlavě mi víří, považím-li kolik že těch rodných bratří v Čechách jest posláno do vražedné války světové, do války pro národ náš bezúčelné, do války, kde na patnáct milionů zdravých statných těl vydáno je na pospas rychle smrtícím, vražedným zbraním. Co zabito, zmrzačeno a nemocí zničeno bude životů chlouby naší, výkvětu to lidu našeho. Co ožebračeno bude rodin, dříve blahobytu se těšících, co zničeno bude štěstí tisíců rodin tam v té naší drahé vlasti, která z dřívějších let v každém koutku zemi své krví skropena byla. Ach, bolno o tom přemýšleti . . .

A jakmile třeskla první rána tam v Srbsku neb v Belgii, ihned jednota naše povolila dvě stě dollarů pomocnému výboru, který se zde z českých spolků ustanovil, sehrála divadlo "Na oltář vlasti" s čistým výdělkem přes sto a šest dollarů, odevzdala třetinu čistého výdělku z koncertu pořádaného zde slečnou Jiřinkou Rudiš-Jičínskou v částce něco přec 35 dol. a mimo toho i každý jednotlivec přispěl hřivnou výboru, který jej doma navštívil. Konají se sbírky i v dílnách, kde bratři naši pracují a znovu přispívají. A sestry naše pomáhají taktéž a sbírky rozmnožují. Naše sokolská rodina se skládá z 98 procent lidu dělného, avšak přispějeme a dáme všichni dle možnosti. Sestry a bratří, jsme zde většinou odkázáni na týdní výdělek, pracujeme po případě i pouze tři dny v týdnu, ba mnozí jsou již delší čas bez práce, však každý dárek váš setře mnohou slzu tam ve vlasti naší, kde mnohý bratr náš musel zanechati četnou rodinu, ku které snad již živ se nevrátí, aneb zmrzačen, nebude moci pro rodinu chléb vydělati. A protož, kdo jsi Čech a Sokol pomoz! — — — —

Cvičí se opět s chutí pravidelně za slušné návštěvy cvičenců. Naše jednota pro své členy pořádá již několikatýdní kurs, který jest pravidelně navštěvován asi 9 členy. A víte, mnoho-li bratří, kteří byli na závodech v Omaze, kurs navštěvuje? As tří, nanejvyš čtyři! Nemyslíte bratři, že peníze na závody Omažské byly zbytečně vydány? Kde jsou ti bratři závodníci? Chceme mít sdůstatek svých dobrých cvičitelů, chceme mít vzorný cvičitelský sbor právě z těch, na které jsme tak veliké peníze vynaložili. Chceme, by znali theorii, když dovedou cvičit, ale oni se do kursu nehlásí, by aspoň názvosloví seznali. Nechati si uniknouti takovouto příležitost jest velikou škodou pro cvičence naše. Stane se někdy náprava?

Náš dramatický sbor se tuží a dosud sehrál pěkné tři hry, a sice "Ďábel", "Na oltář vlasti" a "Nevděčný syn"; hry byly výtečně sehrány, však málo členy a jich

přátely navštíveny. Náš režiser br. K. E. Hrbek všecky hry vypravil s takovou péčí, že nějaká pochvala jest mu odměnou nepatrnou. Má ohromných potíží s rozdáváním úloh, stěžuje si a hrozí, že nebude-li více dobré vůle mezi našimi ochotníky, že musí se režie vzdáti. A nikdo mu nebude moci zazlívat. Bratři měli by mu ochotně vycházeti vstříc. U nás režiser musí býti bud' bez žluče aneb čaroděj, chce-li tak divadla vypravit jak br. K. E. Hrbek.

Na den 25. prosince připravuje náš sbormistr Rudolf Průša podařenou operettu "Taneček panny Márinky" a že náš Průša jistě splní, co slíbí, můžeme bezpečně očekávati.

Na Nový rok se přípravují "Trampoty pantáty ze Lhoty." Na zdar! M. Kafka.

LongIsland City, N. Y., dne 30. listopadu 1914

Aspoň do Nového Roku musím napsat zprávu, abych nebyl zas bit. Nemám mnoho co psáti, ale musím ještě konat svou povinnost. V tomto měsíci listopadu jsme měli nominační schůzi, vše šlo zdařile tak, že volba v prosinci půjde lehce. Musím též oznámit, že naše jednota si vzala za dobrý účel udělat sbírku ve prospěch chudých v milé naší české vlasti za spolupůsobení našich spolků zde v Long Island City. Tři členové výboru budou splnomocněni od každého spolku: Jed. Fuegner, Těl. Sbor Dívek a Paní, Dvůr Lesníků Tyrš a Dámského řádu Columbia. Ti budou podávat zprávy v každé schůzi. Přejem jim mnoho zdaru mezi našimi zde bydlícími krajany.

Dále musím též sdělit, že náš zábavní výbor připravuje Sylvestrovskou zábavu a tu se již každý Sokol a naše sestry i příznivci předem těší. Přípravy na naše každoroční Šibřinky, které se odbývají poslední sobotu v lednu 1915 jsou již v plném proudu. Jelikož nevím, zda-li zas budu zvolen do úřadu dopisovatele pro příští rok tak provolávám všem přání št'astného a veselého Nového Roku.

Na zdar! Jos. Koutník.

Los Angeles, 28. listopadu 1914.

Rok je opět u konce a nám nastala nová volba činovníků. V poslední schůzi podán byl důkaz bratry jaké vyhlídky má Jednota na pokrok v příštím roce. Ze zkušenosti vím, jak těžko jsou obsazovány úřady, at' již jakéhokoliv, však volbami letošními byl jsem překvapen. Bratři nechtějí nic přijmouti, mladší odkazují se na starší a staří zas na mladé. Nerad píší toto, neb to malá čest pro Jednotu i bratry, však posuzuje-li kdo naší činnost v tomto roce, seznat musí, že bylo zameškáno mnoho.

Bratří: Prospěch jednoty záleží na Vás. Je-li přáním Vaším, by Sokol šel v před, nuž přiložte všichni ruku k dílu, zanechte sporů mezi námi tak rozvětvených a pracujme společně. Nezhostíte se povinnosti své jen měsíčním příspěvkem, neb "dollar" není zásadou Sokola, nýbrž činy.

Jednota Sokolek L. A. pořádala divadelní představení "Svobodní Zednáři", a krojový ples dne 15. listopadu ve prospěch Česko-Slovanského Červeného Kříže. Divadlo sehráno dobře, taktéž národní tance v krojích dobře provedeny

Několikráte podotknul jsem, že sokolské zábavy těší se přízni, a tu opět dokazovala návštěva v den tento. Výtěžek byl zajisté pěkný a Sokol z Los Angeles bude moci zaslati pěknou částku k podpoře našich bratří. Sama jednota přispěla 100 dollary a sbírka zahájena mezi bratry vynese sumu utěšenou.

Cvičení vzpružilo se v posledním čase tak, že cvičili jsme ve dvou družstvech. Rovněž sestry začaly cvičit dne 19. t. m., jich cvičitel je br. T. Vacek. Bratrská jednota srbská požádala nás o cvičitele, kteréžto místo zaujal náčelník br. Jan Šesták. Vzájemné styky a pilná návštěva cvičení zajisté přinesou úspěch jednotám oboum.

V posledním dopise slíbil jsem podati zprávu ohledně připojení se jednoty Sokolek L. A. k Národní Jednotě Sokolské. Návrh ten podán byl jednotou Sokolek v nevhodný čas, neb účel jeho pochopen nebyl, ne sestrami, nýbrž bratry, a mylné náhledy pronešené vůči němu, zavdaly příčinu k nemalému rozkolu. Přes to jednota uvolila se připojiti jakmile náčelnice sestra M. Barcalova navrátí se v krun jejich. I my těšíme se naději v brzký návrat její a na další vedení jednoty, která za jejího přispění utěšeně zkvétala.

Zábav nebylo pořádáno početně tolik jak roků minulých, ale poměr přednášek, divadel, vůbec stránka vzdělavací jest vůči nim nepatrná, neb jen malý zřetel byl brán k stránce vzdělávací. Zábavy, ač doznat musím, že jsou zdařilými, jinak postrádají účelnosti. Což tanci českými nebylo by možno zájem i u cizinců vyvolati? Společné vycházky rovněž nebyly žádné, a více nedostatků by si měli nově zvolení činovníci připomenouti a dle možnosti se přičiniti.

Cvičící členové Portlandské jednoty.



Jan Havlina, Alois Krajíček, Václ. Janoer, Karel Dvořák, Václav Bubeník, Václav Slezák, Jos. Kasal.

Na Sylvestra hodláme pořádati domácí zábavu v Sokolovně. V lednu 9tého bude pořádán maškarní ples v Turn Hallu, taktéž činěny přípravy k divadlu na 9. května roku příštího.

S přáním by nový dopisovatel mohl podávati lepších zpráv jakož i o činnosti Jednoty Los Angeles a celému Sokolstvu volám: Mnoho zdaru v novém roce!!! Tony Mařík.

North Fort Worth, Tex., 5. prosince 1914

Pěkná neděle srpnová. Vyšel jsem si do přírody bych se pobavil a osvěžil na čerstvém vzduchu. Zašel jsem do stinného lesa, usedl, otevřu časopis a oko padlo na místo: 30leté výročí smrti zakladatele Sokolstva Dr. Miroslava Tyrše. Zadumal jsem se nad touto stati. Jak oslavit tento den tragické smrti jeho? Manou se mi přikradla myšlénka

založit k jeho poctě sokolskou jednotu. Myšlénka ta mi stále vězela v hlavě. Sešel jsem se s přítelem, rokovali o tom a shledal jsem, že je samého smýšlení jako já. Usnesli jsme se spolu a ujednali schůzku, na kterou pozvali jsme známé mladíky. Pochyboval jsem, ale 12 se jich dostavilo. Přítel uvítal hosty a předal slovo mě. Vysvětlil jsem jim účel naší schůzky, totiž že hodláme zde přivésti k životu sokolskou jednotu. Počal jsem v řeči, kde Sokolstvo vzalo svůj vznik. Vzpomínám Tyrše a Fuegnera jak scházívali se v Brdských lesích na Vraní Skále. Duchem zaletěli jsme tam v ta posvátná místa, kde zrodila se ta vznešená myšlenka sokolská. Dále jsem pokračoval na jakých ideálech byla tato korporace založena a její účel. Zmínil jsem se co jest i naší povinností, by myšlénka byla dobře pochopena a o kázni sokolské. Složeny byly peníze na zakoupení stojanů a dvou žíněnek, což se přítel uvolil sám udělati. Umluvena byla ustavující schůze Těl. Jed. Sokol ve Fort Worth na poslední neděli v měsíci totiž zářiovou. Do té doby dostalo se nám zpráv a pokynů od Výkonného Výboru N. J. S. jak třeba se zaříditi. Za tím účelem pozváni byli všichni Češi, ovšem známí zde a v okolí. Na určenou neděli dostavilo se dost Čechů, kteří se hned hlásili o členství i několik se jich omluvilo, že pro nutné záležitosti do schůze nemohou. Zahájil jsem schůzi, přivítal přítomné a mluvil jsem na thema: "Sokolstvo, jeho poslání a cíl." Pak jsem prošel stručně dějinami Sokolstva od jeho založení až k 50letému výročí k VI. Sletu Všeslovanskému. Zmínil jsem se jaké pocty dostalo se českým přeborníkům v Londýně, v Paříži, v Turině, v Sofii a tím jsem dokazoval, že Sokolstvo je prvý činitel, jenž representuje nás Čechy — malý to národ před světem vzdělaným a civilisovaným a staví jej na výši, na stupeň národů vyspělých. I nejzarytější naši nepřátelé Němci sami doznali po VI. Sletě, že ještě v mnohém se musejí učit od Čechů, což sám dokazoval orgán Turnéru — Turner Blatt. Dále jsem se zmínil, že i zde je půda dobrá a my Čechové můžeme i zde dokázati něco a usvědčit jinonárodovce, že jsme národ vyspělý, civilisovaný, čehož nám přistěhovalcům se upírá, při trochu — dobré pevné vůle. Za úředníky zvoleni bratří: Anton Koldin, 2501 Roosevelt Ave., starostou; Antonín Kubín, 1522 E. 19th St., Fort Worth, místostarostou; Josef Motz, 2307 N. Houston St., tajemníkem; Josef Bečan, 221 Roos Ave., pokladníkem; Franta Gregor účetníkem; Jan Nezbeda, 2214 N. Jones St., náčelníkem; Jan Bečan knihovník a domácí správce. Tělocvičnu máme vzdušnou cvičíme na dvoře br. Bečana. Prozatím se cvičí skok vysoký a daleký, prostná a pořadová. 27. listopadu jsme pořádali věnček, ples, který se znamenitě vydařil, takže již se objednala hrazda, bradla a činka. Jménem jednoty vzdávám dík Výkonnému Výboru N. J. S. za cvičební pomůcky.

Těmito řádky věnuji posmrtnou vzpomínku br. Frantovi Morávkovi. Byl to okrskový náčelník okrsku zábřežského na Sev. Moravě a sluší vzpomenouti na jaký stupeň přivedl Těl. Jed. v Bludově i v Zábřeze. Ač daleko za mořem věnuji Ti upomínku jako svému příteli a bratru. Tys to byl, jenž representoval českou Moravu na pláních letenských a byl vítězem v Maratonu. Škoda, že tělo tvoje hnije na luzích Polsky kdes bojoval. Tebe želi všechen sokolský živel. Budiž čest jeho památce! Milému příteli a bratru upomínku věnuje Jan B. Nezbeda.

ČESKÉ POHLEDNICE.

Vánoční, novoroční, krojové, Husovy, sokolské, pražské, právě došlé z Čech. Kus 5c.

Obnosy nutno předem zaslat včetně porta 5c na tucet na

R. SZALATNAY,

542 E. 79. St., Apt. 110. New York City, N. Y.

VELKÁ SLAVNOST V DETROIT.

V dnech, v kterých Sokol Americký bude na cestě do osad česko-amerických, v sobotu 12. a v neděli 13. prosince t. r. bude český Detroit slavit jeden z největších dnů národních — nebot' Český Národní Dům — bude odevzdán svému účelu. V sobotu bude ve velké divadelní síni sehrána hra Národního Divadla: "Lucerna" a v neděli 13. bude slavnost vlastní, okázalá, taková, jakou hrdost všeobecná nad zdařeným dílem káže. Ze staré budovy — "haluzny", jak br. Fryš jí zve ve svých vzpomínkách uložených v památníku u příležitosti této vydaném — průvodem se půjde do nového, nádherného stánku národního. Br. Jos. Čermák byl V. V. k slavnosti této vyslán projevit radost celé N. J. S. nad zdařilým provedením plánů T. J. S. Podlipný, by blahopřál čilé jednotě té a neúmorně pracujícím jejím členům za všechno Sokolstvo sdružené v N. J. S. Vedle něho řečniti bude i mayor města Detroit a na pořadu jsou i zpěvní čísla Pěv. sboru Slavie. A jednota Podlipný při tom oslaví i své 25leté trvání a jak se k tomu připravovala o tom svědčí to, že má být uvedeno as 100 nových členů. Bude tedy třináctý den prosince roku 1914 jednotě Podlipný dvojnásob významným a bude jistě dobře zaznamenán do historie české osady v městě tomto. O slavných dnech těchto přineseme v příštím čísle zprávy podrobné s obšírným popisem síně a zmínku o památníku. K četným zaslouženým blahopřáním, jichž se jednotě u příležitosti této dostane, připojujeme i naše.

SPOJENÍ SLOVANSKÉ LÍPY SE SOKOLEM TÁBOR.

S nemalým zájmem celá česká veřejnost sleduje práce, kterými mají být dvě jednoty sokolské v Chicagu spojeny v jednu. Jedná se o spojení Slovanské Lípy se Sokolem Tábor. Vyjednávání až dosud dařilo se dobře a již jednou bylo odhlasováno u obou jednot, by spojení bylo uskutečněno na základě dohody sestavené výbory jednot obou. S radostí přijmuli jsme zprávu veřejného tisku o docíleném výsledku a neočekávali jsme, že ještě pak by mohlo přijíti něco do cesty, co by ohrožovalo výsledek docílený. Ale stalo se, a doufejme, že uskutečnění chvalitebné myšlénky té, jež by měla i dalekosáhlý význam pro celý živel chicažský, nebude tou překážkou rozkotáno. Právníci vynašli, že odhlasování prvotní, ač bylo jednomyslné, nevyhovuje zákonu tak jak by mělo, aby zabezpečena byla nová jednota proti možnému pozdějšímu vystoupení některého člena, nebot' nejedná se pouze o spojení jednot, ale i o sloučení majetků. Jest prý nutno, aby nejméně plná polovina členů každé jednoty byla přítomna schůzi za účelem tím svolané. Sokol Tábor čítá nyní 203 členů a Slovanská Lípa 188, byla by tedy nová jednota z těchto vzniknuvší početně nejsilnější. A nejen to. Obě jednoty mají budovy, jež nevyhovují požadavkům členů. Slovanská Lípa je již několik roků členům "z ruky", je v okrsku zabydleném cizonárodovci a v okrsku, který v krátké budoucnosti podlehnouti musí potřebám průmyslu a železničnuí dopravy. Budova Sokola Tábor nevyhovuje zas účelům jednoty stále rostoucí, jednoty, jejíž činnost neochabuje, ale naopak roste. Obě pak jednoty mohou výhodně odprodati a s kapitálem spojeným mohly by pak postaviti pro členstvo své budovu, která by odpovídala všem potřebám jeho. Obapolný i všeobecný prospěch, který by z toho vzešel, měl by míti na mysli každý člen, který do nové valné hromady půjde, by rozhodoval svým hlasem pro zdárnější budoucno Sokolstva v Chicagu, měl by hlasovati pro spojení a hlasování to mělo by být jednomyslné, tak jako bylo na schůzích minulých, aby do nového roku vstoupila nová jednota, slibující takový prospěch nejen Sokolstvu ale i českému lidu na západní straně bydlícímu.

ZÁPISY A RŮZNÉ ZPRÁVY.

ZÁPIS O PRAVIDELNÉ SCHŮZI VÝKONNÉHO VÝBORU N. J. S., KONANÉ DNE 30. LISTOPADU 1914.

Schůzi zahájil starosta br. Šiman za přítomnosti všech zástupců, vyjma bří. Plačka, Roubala a Kluibra.

Br. Továrek omlouvá svoji nepřítomnost ve schůzi minulé.

Čten zápis o pravidelné schůzi konané dne 26. října a přijat s dodatkem, že br. Špaček omlouval svoji nepřítomnost v předposlední schůzi.

Sokol Slovanská Lípa schvaluje dopisem stilisované návrhy na opravu stanov, týkající se článku volby T. O., které původně podala.

T. J. Sokol Tábor zasílá návrhy na opravu stanov, týkající se povinností T. O. a vrchního náčelníka a žádá o rozeslání těchto k odhlasování.

Sokol Čech, Cleveland, O., zasílá návrh na změnu stanov, která se vztahuje na počet zástupců v Župě. Veškeré tyto návrhy odkázány jednateli, by ihned rozeslal jednotám k odhlasování.

Čten dopis Ústředního Výboru Dělnicko Amerického Sokola, týkající se svazu a obsahující různá odporučení. Dopis přijat a usneseno požádati Župu Východní, by si zvolila 3-členný výbor, na kterém by zasedal br. Hrbek a tento výbor aby se dohodl s D. A. S. na pořadu postupu a jiných podrobnostech. Dále usneseno vysvětliti D. A. S., že způsob volby technického výboru, jak naznačen v ústavních pravidlech, jest nepraktický, o čemž se přesvědčila N. J. S. a proto dle něho tech. výbor zvoliti nechce. Má býti též D. A. S. oznámeno, že N. J. S. právě hlasuje o změně stanov týkající se volby T. V. a pakli příznivě odhlasováno a nebude-li státi námitek se strany D. A. S., bude dle nového způsobu zvolen technický výbor k řízení veškeré technické práce svazu.

Dámský Odbor Plzenského Sokola zasílá dopis, v kterém žádá o uvedení 8. prosince. Usneseno, by bří. starosta a jednatel zmíněný odbor uvedli a zástupcům dáno na vědomí, by se této akce dle možnosti súčastnili.

Ústřední Výbor Župy Západní zasílá dopis týkající se kursu, náčelnických zpráv, kuželů pro Sokolky Omaha. Obsah vzat na vědomí a záležitost kuželů odkázána T. O.

K. Dvořák, společný cvičitel v Oregonu, podává podrobné zprávy o své činnosti v Scio, Malín a Portland, Ore. Zprávy přijaty.

T. J. Sokol Čten. Záb. Besedy v Portland, Ore., zasílá různé zprávy a žádá o podržení br. Dvořáka jako spol. cvičitele ještě nějaký čas. Uzavřeno, by br. Dvořák setrval do konce roku.

Sokol Slovanská Lípa žádá o záslužní listinu pro bratry J. Litvana, A. Vítka a V. Záhrobského. T. J. Sokol Tábor opět žádá o tuto listinu pro br. Nedvěda, jemuž byla před časem odepřena. Sokol Omaha zasílá žádost o záslužní listinu pro br. F. Fialu. T. J. S. New York činí podobnou žádost pro br. F. Bělského, J. Sehnala a Franka Říhu. Jednatel pověřen listiny vystaviti, pakli shledá, že zmínění jsou k nim oprávněni.

T. J. S. Saginaw oznamuje dopisem, že se rozešla a zasílá poplatek. Záležitost odkázána Župě Sev. Vých., aby se pokusila jednotu tuto udržeti.

T. J. S. Podlipný v Detroit žádá dopisem o soukromné záslužní listiny. Jednatel požádán odepsati, že takové listiny nejsou na ruce.

T. J. S. Blesk v Baltimore zasílá stanovy k schválení. Br. Vonášek za výbor na stanovy oznamuje, že výbor stanovy prozkoumal a shledal správnými.

Sokolská Jednota Philadelphia zasílá dopis týkající se chyby ve čtvrtletní zprávě. Odkázáno jednateli k vyřízení.

T. J. Sokol v Guy, Tex., dotazuje se, zdali by bylo možno V. V. dopomoci jim k nějakému nářadí, které následkem špatných poměrů koupiti si nemohou. Usneseno požádati Župu Jižní, by se této záležitosti ujala a pakli této není možno v tomto směru vypomoci, bude V. V. o žádosti dále jednati.

Čten dopis T. J. S. Oak Park, v kterém stěžuje si na špatné poměry a žádá, by jí V. V. platil cvičitele nějaký čas, aby nemusela cvičení zanechat. Rozhodnuto odkázati Župě Střední a opět o žádosti jednati, pakli nemá Župa prostředků něco v tom ohledu učiniti.

T. J. S. New York zasílá stanovy k schválení. Br. Vonášek za výbor na stanovy oznamuje, že tyto prohlédl a nalezl přijatelny. Dále odporučuje, by stanovy Župy Východní jak byly opraveny byly schváleny.

T. J. Sokol Hopkins, Minn., žádá dopisem zástupce Výk. Výboru, který by tuto uvedl do N. J. S. dne 29. listopadu. Starosta oznamuje, že, jelikož se slavnost uvedení konala před schůzí, svolal úředníky V. V. a tito se usnesli vyslati jeho, by za V. V. zmíněnou jednotu uvedl. Podává dále zprávu o průběhu slavnosti a odporučuje, br. Drasalovi, jenž jest nové jednotě nejvíce nápomocen, bylo projeveno uznání. Zpráva starosty schválena a jednatel požádán zaslati poděkovací přípis br. Drasalovi.

Přítomný starosta Plzenského Sokola br. Dvořák činí pozvání V. V. ku slavnosti 35letého trvání Plzenského Sokola, dne 19. prosince. — Br. Šlapák jménem T. J. S. Karel Jonáš zve zástupce ku slavnosti otevření síně jmenované jednoty 5. prosince. Obě pozvání přijata a zástupci vybídnuti slavností těchto se súčastniti.

T. J. Sokol Hopkins zasílá částku $5.00 pro trpící v Čechách. Jednatel oznamuje, že odevzdal na patřičné místo.

Těl. Sbor Dívek a Paní v Little Ferry, N. Y., zasílá dopis týkající se sbírek. Vzato na vědomí.

Čten dopis Těl. Sboru Paní a Dívek v New Yorku, v kterém oznamují nedopatření tiskárny, že jim zaslala stanovy nevyplaceně. Jednatel má vyrovnati.

Dopis Čes. Slov. Pomocného Výboru, vzdávající dík N. J. S. za pomocnou práci pro tento účel, přijat.

Sokol Podlipný v Detroit žádá o vyslání zástupce V. V. ku slavnosti otevření Národního Domu tamtéž a druhý dopis, v kterém žádá o bezodkladné zaslání navrhujících listin. Rozhodnuto, by br. Čermák byl pověřen zastupovati V. V. a hraditi mu cestovné. Jednatel oznamuje, že žádané listiny již zaslal.

T. J. Sokol Milwaukee zasílá dopis, v němž činí dotazy ohledně vzdělávacího odboru a diplomu pro své družstvo. Jednatel požádán v odpovědi objasniti.

Župa Severo-Východní žádá, by byly učiněny nové kroky ku získání T. J. S. St. Louis zpět k N. J. S. Přijat návrh dopsati Župě, že V. V. vynasnažil se všemožně vystoupení oné jednoty zabrániti a pakli Župa chce podniknouti kroky k navázání vyjednávání v tomto směru, může tak učiniti.

T. J. S. Karel Havlíček Borovský v Ennis, Tex., zasílá příspěvky a objasňuje nynější těžké poměry na jihu. Vzato na vědomí.

T. J. S. Schuyler, Neb., vrací záslužní listinu, jež byla vystavena Sokolu, který mezitím přestal konati povinnosti člena.

Korrespondenční kancelář Čes. Amer. Žurnalistů zasílá zprávu a žádost o pravidelný příspěvek. Usneseno odkázati pořadateli k vyřízení.

Br. Pecival podává zprávu o stavu charteru. Usneseno odložiti obstarání nového charteru do doby, kdy výsledek hlasování na vynechání úrazového fondu ze stanov znám bude.

Br. Haller oznamuje, že úřední zpráva z veřejného cvičení pořádaného ve prospěch Čes. Slov. Pomoc. Výboru bude hotova do příští schůze a podává předběžnou zprávu.

Br. Lang podává zprávu o posmrtní vzpomínce Tyršově a odporučuje poděkovati slav. řečníkovi br. Fišerovi, Sokolu Chicago za propůjčení síně zdarma a všem účinkujícím. Tajemníku uloženo vyříditi.

Br. Čermák oznamuje, že byl požádán br. Sedlákem, býv. cvičitelem Sokola v Londýně o ohlášku v tech. části listu. Usneseno vyhověti a ohlášku uveřejniti zdarma.

Jednatel podává zprávu za listopad, jak následuje:

Příjem:

Za oznámku	$ 25.00
T. J. S. Malin, Ore	4.80
Sokolky San Francisco	1.40
Za oznámku	10.00
T. J. S. Říp, Allegheny, Pa	37.15
T. J. S. Saginaw, Mich	6.25
T. J. S. Waller, Tex	3.60
T. J. S. Fuegner-Tyrš, So. Omaha	39.15
Jan Konia za knihy	4.05
T. J. S. Scio, Ore	2.70
W. Becker, Baltimore, předplatné	.75
T. J. S. Newark, N. J	2.80
T. J. S. Manitowoc	18.60
T. J. S. Cleveland	51.90
Česko Americký, Chicago	55.65
Sokolky Dallas, Tex	1.20
T. J. S. K. Jonáš, Chicago	49.45
Stankovský F., zpěvník	.08
Vomáčka V., Cleveland, za C. těl	2.75
T. J. S. Oklahoma City	10.15
Oznámka	6.00
T. J. S. Havlíček, Ennis, Tex	9.50
T. J. S. Schuyler, Neb	33.20
T. J. S. Čechie, Chicago	55.20
Prof. Stanovský za knihy	1.97
T. J. S. Dodge	27.50
Úrok z banky	.60
	$461.40

Vydání:

846. J. Čermákovi za redakci tech. části	$ 15.00
847. K. Dvořák, spol. cvičitel, cestovné a služné	39.50
848. Národní Tiskárně za 6700 výtisků S. A. $222.50, a za dodávku $35.14, za tisk 100 návrhů pro opravu stanov $1.00, celkem	258.64
849. The Franklin Co. za štočky	17.52
850. J. Černý, provise	6.25
851. J. Šiman, cesta do Hopkins, Minn	20.10
852. Národní Tiskárna za tisk 3000 vstupenek k oslavě Tyrše	5.00
853. J. Hodr za dodatečné ceny závodní	12.25
854. Vesmír za tisk závodních diplomů	4.00
	$378.26

Vyřídil tyto objednávky: Stankovský Fred., Milwaukee, Wis., zpěvník, T. J. S. N. Forth Worth knihy pro základ knihovny, Vomáčka V., Cleveland, O., Čermákův Tělocvik; Vrat. Bechyně navrhovací listiny, Amer. ruský Sokol (Jan Kanija, New York) knihy s Čerm. Těl., Vomela Fr., Hopkins, 100 členských knížek, T. J. S. Čechie odstupní listiny; T. J. S. Minneapolis obrazy Fuegnera a Tyrše.

Ad. Vlk, tajemník.

ZPRÁVA CVIČITELE PRO STÁT OREGON.

Dne 16. listopadu jsem odejel z Portland do Malina. Železnice mne dovezla do Klamath Falls pouze, což je 35 mil od Malina. Bratr Kalina pro mne přijel a 19. listopadu jsem zahájil cvičení. Jak jinak to zde vypadá oproti Scio. Zde je vidět dobrou vůli, upřímné nadšení. Bál jsem se sem jeti, abych se nedožil takového zklamání jak v Scio a ani nevíte jak jsem rád, že mohu vám sdělit, že zde mám s kým pracovat, hned prvního dne ve cvičení bylo 35 cvičenců v stáří od 8 do 40 roků. Rozdělil jsem je na třídy a každá třída bude mít svou hodinu. 21. listopadu v průvodu br. tajemníka Zumra dal jsem se na obchůzku krajanů a možno se mi pochlubiti, že jsme získali 17 nových členů. Tím sesílí jednota a bude moci lépe působit. Založil jsem též odbor Sokolek a přihlásilo se jich 16 a to se všechny, které chtějí být členkyněmi nemohly dostavit. Sestry si zvolily hned činovnice a chtějí být členy N. J. S. Návštěva cvičení v Portland byla: Alois Krajíček a J. Havlina a Ant. Plašil cvičili 9krát, Vác. Bubeník, Ant. Lažansky, Ad. Marsa 8krát, Vác. Jambor, Jan Bureš 6krát, Anton Chotěnovský 5, Jos. Kasal 4, J. Talafousek 3, J. Vymetálek 1. Hodin cvičebních 9, všech cvičenců bylo 12, dvě hodiny pro cvičitele. Úhrnná návštěva 74, průměrná 8. Sokolky: Olga, Vlasta a Ethel Klekarova, Sylvia Vaňova, Blanka a Růžena Freundlova, cvičily osmkrát, M. Sadílkova 7krát, Josefa Babkova 6krát, Josefa Marsova, Libbie Haightova 5krát, Ant. Letvin a Emma Freundlova jednou. Všech cvičenek 12, hodin cvičebních 8, úhrnná návštěva 73, průměr 9.

K. Dvořák.

UVEDENÍ JEDNOTY HOPKINS.

V neděli 29. listopadu byla uváděna do svazku N. J. S. jednota v Hopkins, Minn. Událost tato případně oslavena, k čemuž přispěly všechny tři jednoty minnesotské, Minneapolis, St. Paul a Owatonna. Účast byla značná a pořad složitý. Starosta N. J. S. br. Jan Šiman promluvil k četnému obecenstvu, as 400 hlav čítajícímu, když byli členové jednoty před ním se seřadili. Řeč jeho byla vyslechnuta s pozorností a byla odměněna potleskem. Po něm promluvil br. Kadlec ze St. Paul, br. Rypka z Owatonny, br. Fencl z Minneapolis. 2. číslem pořadu byla prostná cvičení žáků (24) z Minneapolis vedením br. Drasala, pak následovalo cvičení žaček (19) s praporečky vedením bra. Fencla. 4. číslem byla prostná Sokolek (13) Hopkins, 5 číslem: prostná Sokolové (12) St. Paul a Minneapolis, 6. taneční kroky se zpěvem (20 žačky) Hopkins, 7. Šotiš,, Sokolky (6) Owatonna vedením bra. V. Chotta. 8. Cvičení s činkami žačky (18) Minneapolis, br. Fencl, 9. Mazurka (9) žačky St. Paul, 10. Prostná, Sokolové (14) Hopkins; 11. Taneční kroky Sokolky (14) Hopkins, 12. cvičení na nářadí. 13. nástup žactva Sokolek i Sokolů. Cvičitelem této jednoty je snaživý a obětavý br Drasal, jenž si na minulých závodech a sletu v Omaze odnesl též cenu. Když sdělíme čtenáři, že Hopkins je vzdáleno od St. Paul as 20 mil, a podotkneme, že bratr Drasal dojíždí sem cvičit za pouhou náhradu jízdného, poznáme hned jakou obět přináší, když ani cvičení v St. Paul nezanedbává. Očekáváme, že některý z bratrů slavnosti této se súčastnivších přinese nějakou obšírnější zprávu o této slavnosti, která jistě bude všemu českému lidu v Hopkins a okolí památnou do daleké budoucnosti. Zmínku tuto končíme přáním, by i jednota Hopkins brala po příkladu sousedních svých jednot podílu na všech počinech Sokolských, by myšlénka sokolská byla takovou součinností posilována a šířena do všech osad v Minnesotě.

Pravdu pochopit, ji neohroženě pohlížet v tvář a dle ní jednat, jen to nás zachrání a zvelebí. Dr. M. Tyrš.

Stav fondu pro sjezd v Clevelandu.

Jméno jednoty	Počet členů	Dluh	Povinnost 31. led. '14	Celkem	Zaplaceno do 31. led.	Zaplaceno po 31. led
Fuegner, L. I. City, N. Y.	73	—.—	7.30	—.—	—.—	7.30
Blesk, Baltimore, Md.	225	—.—	22.50	—.—	—.—	—.—
Newark, N. J.	66	—.—	6.60	—.—	—.—	—.—
Svornost, N. Y.	50	—.—	5.00	—.—	—.—	5.00
New York, N. Y.	526	—.—	52.60	—.—	—.—	—.—
Philadelphia, Pa.	38	—.—	3.80	—.—	—.—	3.50
Westfield, Mass.	41	—.—	4.10	—.—	—.—	—.—
Little Ferry, N. J.	89	—.—	8.90	—.—	—.—	—.—
Bohemia, Long Island, N. Y.	17	1.40	1.70	3.10	—.—	—.—
East Islip, Long Island, N. Y.	27	2.80	2.70	5.50	—.—	—.—
Cleveland, Cleveland, O.	165	—.—	16.50	—.—	—.—	—.—
Čech, Cleveland, O.	208	—.—	20.80	—.—	—.—	—.—
Nová Vlast, Cleveland, O.	84	—.—	8.40	—.—	—.—	8.40
Budivoj, Detroit, Mich.	73	—.—	7.30	—.—	—.—	—.—
Podlipný, Detroit, Mich.	105	—.—	10.50	—.—	—.—	—.—
Lorain, Lorain, O.	20	10.30	2.00	12.30	—.—	—.—
Allegheny, Pa.	47	9.70	4.70	14.40	—.—	9.70
Lev, Bridgeport, O.	19	3.80	1.90	5.70	—.—	3.30
Saginaw, Mich.	10	1.25	1.00	2.25	—.—	—.—
Plzeňský, Chicago, Ill.	370	—.—	37.00	—.—	—.—	18.50
Chicago, Chicago, Ill.	375	16.80	37.50	54.30	—.—	—.—
Čechie, Chicago, Ill.	87	8.00	8.70	16.70	—.—	—.—
Tábor, Chicago, Ill.	203	20.70	20.30	41.00	—.—	20.30
Praha, Chicago, Ill.	193	8.45	19.30	27.75	—.—	18.85
Slovanská Lípa, Chicago, Ill.	188	—.—	18.80	—.—	—.—	—.—
Rozvoj, Chicago, Ill.	77	11.80	7.70	19.50	—.—	—.—
Česko-Americký Sokol, Chicago, Ill.	101	—.—	10.10	—.—	—.—	—.—
Klatovský, Chicago, Ill.	76	—.—	7.60	—.—	—.—	—.—
Oak Park, Oak Park, Ill.	73	—.—	7.30	—.—	—.—	7.30
Hawthorne, Ill.	40	—.—	4.00	—.—	—.—	—.—
Berwyn, Ill.	84	—.—	8.40	—.—	—.—	4.30
K. Jonáš, Cicero, Ill.	114	—.—	11.40	—.—	—.—	9.50
Manitowoc, Wis.	33	—.—	3.30	—.—	—.—	—.—
Česko-Americký, St. Paul, Minn.	65	—.—	6.50	—.—	—.—	6.50
Cedar Rapids, Ia.	196	10.20	19.60	29.80	—.—	9.80
Milwaukee, Wis.	154	—.—	15.40	—.—	—.—	7.63
Edwardsville, Ill.	17	—.—	1.70	—.—	1.80	—.—
Iowa City, Iowa	34	—.—	3.40	—.—	—.—	—.—
Owatonna, Minn.	41	—.—	4.10	—.—	—.—	—.—
Minneapolis, Minn.	48	—.—	4.80	—.—	—.—	—.—
Vrchlický, Marshalltown, Ia.	15	—.—	1.50	—.—	—.—	—.—
K. Jonáš, Abie, Neb.	12	—.—	1.20	—.—	—.—	—.—
Žižka, Bruno, Neb	16	—.—	1.60	—.—	—.—	—.—
Crete, Neb.	78	—.—	7.80	—.—	8.10	—.—
Omaha, Neb.	186	9.00	18.60	27.60	—.—	—.—
Tyrš, Omaha, Neb.	108	—.—	10.80	—.—	—.—	—.—
Plattsmouth, Neb.	39	4.10	3.90	8.00	—.—	—.—
Schuyler, Neb.	51	—.—	5.10	—.—	—.—	5.10
Fuegner-Tyrš, So. Omaha, Neb.	134	—.—	13.40	—.—	13.50	—.—
Dodge, Neb.	38	2.00	3.80	5.80	—.—	—.—
Jiří Poděbrad, Clarkson, Neb.	61	—.—	6.10	—.—	—.—	—.—
Howells, Neb.	32	—.—	3.20	—.—	—.—	3.20
Ord, Neb.	13	—.—	1.30	—.—	—.—	—.—
Ravenna, Neb.	18	2.20	1.80	4.00	—.—	—.—
Hvězda Západu, Black Wolf, Kans.	22	—.—	2.20	—.—	—.—	—.—
K. Jonáš, Wilson, Kans.	17	—.—	1.70	—.—	—.—	—.—
Timken, Kans.	12	—.—	1.20	—.—	—.—	—.—
Oklahoma City, Okla.	21	3.20	2.10	5.30	—.—	2.10
Praha, Prague, Okla.	36	3.60	3.60	7.20	—.—	—.—
Vyšehrad, Lucas, Kans.	19	4.00	1.90	5.90	—.—	—.—
K. Havlíček, Ennis, Tex.	29	—.—	2.90	—.—	—.—	—.—
Granger, Tex.	15	—.—	1.50	—.—	—.—	—.—
Žižka, Waller, Tex.	12	4.40	1.20	5.60	—.—	—.—
Oenaville, Tex.	27	—.—	2.70	—.—	—.—	—.—
Žižka, Dallas, Tex.	40	2.00	4.00	6.00	—.—	—.—
J. A. Komenský, Guy, Tex.	33	1.30	3.30	4.60	—.—	2.00
Tyrš, Waco, Tex.	43	—.—	4.30	—.—	—.—	—.—
Crosby, Tex.	13	—.—	1.30	—.—	—.—	—.—
Bratří Osvěty, Scio, Oregon	10	1.10	1.00	2.10	—.—	—.—
San Francisco, Cal.	103	48.00	10.30	58.30	—.—	—.—
Oakland, Cal.	24	—.—	2.40	—.—	—.—	—.—
Portland, Oregon	23	2.20	2.30	4.50	—.—	—.—
Los Angeles, Cal.	38	—.—	3.80	—.—	—.—	—.—
Malín, Oregon	20	—.—	2.00	—.—	—.—	—.—
T. J. D. a Paní, New York, N. Y.	269	—.—	26.90	—.—	—.—	—.—
Blesk Baltimore, Md.	35	—.—	3.50	—.—	3.40	—.—
T. S. D. a Paní, Long Island City	27	—.—	2.70	—.—	2.60	—.—
T. J. D. a Paní, Newark, N. J.	39	—.—	3.90	—.—	—.—	—.—
T. J. D. a Paní, Little Ferry, N. J.	41	—.—	4.10	—.—	—.—	—.—
Libuše, So. Omaha, Neb.	34	—.—	3.40	—.—	—.—	—.—
Sbor Sokolek, Omaha, Neb.	45	—.—	4.50	—.—	—.—	—.—
Sb Sok. Vlastenky, Schuyler, Neb.	11	4.20	1.10	5.30	—.—	—.—
Wilber, Neb.	10	1.00	1.00	2.00	—.—	—.—
Crete, Neb.	28	—.—	2.80	—.—	—.—	—.—
Libuše, Dalas, Tex.	16	1.10	1.60	2.70	—.—	—.—
Sb. Sokolek Vlastenka, Waco, Tex.	12	.60	1.20	1.80	—.—	—.—
Sbor Sokolek San Francisco, Call.	31	3.20	3.10	6.30	—.—	3.40
Sbor Sokolek, Portland, Oregon.	18	3.40	1.80	5.20	—.—	—.—
Sb. Sok. Vrchlický, Marshalltown.	12	—.—	—.—	—.—	—.—	—.—
Sokolky Cedar Rapids	54	—.—	—.—	—.—	—.—	—.—
Sokolky Clarkson	12	—.—	—.—	—.—	—.—	1.20
Sokolky Oklahoma	9	—.—	—.—	—.—	—.—	—.—
Sokolky Tyrš, Omaha	55	—.—	—.—	—.—	—.—	—.—
Sokolky Plzenské	259	—.—	—.—	—.—	—.—	—.—
Sokolky Chicago	—	—.—	—.—	—.—	—.—	—.—
T. J. S. Hopkins, Minn.	24	—.—	—.—	—.—	—.—	—.—
T. J. S. Fort Worth, Tex.	27	—.—	—.—	—.—	—.—	—.—
	6878	205.80	642.60	848.40	29.40	156.88

Fondů na sjezd 31. ledna.....$452.09
Přijmuto 156.88

Úhrnem $607.97
Dluh do fondu.....$662.12

NÁVRHY NA OPRAVU STANOV.

T. J. Sokol Čech v Cleveland, O., navrhuje opravu hlavy 18. stanov N. J. S., týkající se zastoupení jednot v Ústředním výboru župním, jak následuje:

"Župní výbor sestává z neméně než 9 členů."

Sokol Slovanská Lípa navrhuje opravu týkající se volby Technického Odboru. Táž dle návrhu má být provedena takto:

"Technický Výbor Národní Jednoty Sokolské tvoří jeden vrchní náčelník a dva podnáčelníci a odborně vzdělaní členové, jmenovaní do výboru tohoto Výkonným Výborem N. J. S. Výbor tento čítá celkem 7 neb více členů, dle potřeby toho vyžadující. Je-li vrchní náčelník i oba podnáčelníci v místě, kde sídlo své má V. V., pak jmenuje do výboru tohoto Výk. Výbor čtyři neb více členů. Je-li v sídle V. V. jen náčelník a jeden podnáčelník, pak jmenuje V. V. členů 5 neb více. Je-li v sídle jen náčelník, jmenuje se členů 6 a jen tenkráte volí V. V. všech 7 neb více členů, kdyby náčelník i oba podnáčelníci žili v jiných městech.

"Kdyby v místě Výk. Výboru náčelník neb podnáčelníci, neb kterýkoliv člen Technického Výboru místa svého se vzdal, doplní Výkonný Výbor počet členů dle shora uvedených pravidel, by vždy v sídle Výkonného Výboru zasedalo ne méně než 7 členů Technického Výboru."

T. J. S. Tábor navrhuje opravu článků, týkajících se Povinností a práv Technického Odboru jak následuje:

Povinnosti a práva Technického Odboru:

1. článek zůstává jak jest.
2. zůstaniž nezměněn.
3. článek budiž změněn jak následuje: "Odborné práce Výk. Výboru k vydání nabízené jsou odkázány Technickému Odboru k posouzení a V. V. jest oprávněn k vydání prací takových jen na doporučení T. O. Není však nucen, kdyby finanční stav nebyl příznivým, neb spisovatel činil přílišné požadavky, práce vydati."
4. jak jest.
5. zůstane až do slova "podnikaná". Odstavec počínající slovem "Ustanovuje . . ." nahradit následujícím novým článkem: "Tech. Odbor doporučuje Výk. Výb. vyslati technického zástupce k tělocvičným slavnostem jinonárodním, kde dle jeho zdání celku by k prospěchu sloužiti mohlo. Volba tohoto však spadá v právomoc Výk. Výboru."
6. změnit následovně: "Uzná-li Tech. Odbor toho potřebu, doporučí V. V. jmenovati společného cvičitele a naznačí i místo, kde by takový nejvíce prospěti mohl. Volba tohoto spadá v právomoc V. V., T. O. může však schopné členy na místo takové doporučovati.
7., 8. a 9. zůstanou.
10. vynechat. — Nelze vypracovat uspokojivý cvičební řád, když každá jednota cvičí za jiných poměrů.
11., 12., 13. zůstanou.
14. vynechat, poněvač jest již kryt článkem jiným.
15. vynechat, protože patří do závodního řádu.

Náčelník Nár. Jed. Sokolské.

V článku prvním nahradit slovo "celkové" slovem "hlavní" a vynechat "řídí kursy N. J. S." — V případu takovém musil by jezdit do všech míst, kde by župní kursy pořádány byly, i kdyby tam schopné členy pro ně měli.

V článku druhém vynechat "ve zvláštní statistické tabulce" a nahradit následujícím: " . . . každého čtvrt roku podává přehled tělocvičné činnosti všech těch jednot, které byly zprávu pravidelně podávaly. Ve zprávě té na základě zpráv navrhuje různé opravy, změny a dává návod, jakým způsobem by činnost tělocvičná vzpružena býti mohla."

Důvod pro tuto změnu: statistické tabulky jsou úplně bez ceny, činí vydání větším, a nikdo spoustu nahromaděných cifer nečte. Kdyby náčelník podával stručně psaný přehled o celé naší činnosti, poukázal na nedostatky, jimiž naše práce trpí, prospěl by více, nežli tou nejpracněji sestavenou tabulkou.

Prosíme jednoty, by o těchto návrzích pojednaly co nejdříve možno, by výsledek hlasování byl oznámen V. V. nejdéle do konce ledna 1915.

Jan Šiman, starosta.
T. Vonášek, jednatel.

ČTVRTLETNÍ ZPRÁVA O ČINNOSTI ČES. SLOV. VÝBORU.

Přehled vykonané práce. Zpráva o přítomné činnosti. Prvé prosby z Čech. Výprava do Srbska.

Česko-Slovanský Pomocný Výbor může s hrdostí pohlížeti na prvé čtvrtletí vykonané práce. Do dnešní doby bylo sebráno na dobrovolných příspěvcích $4,5050.70, u časopisů jest složeno na náš účet $1,200. Převážná většina této sebrané sumy jsou dary obětavých jednotlivců, naše spolky a veřejné korporace dosud jen málo přispěly a sice z toho důvodu, že jsme dosavadní svou agitaci soustředili hlavně na sbírky soukromé, využívajíce prvých dob nadšení. Teprve nyní, zároveň kdy se nám podařilo získati do našeho Výboru zástupce všech velikých českých jednot, započínáme s prací od sboru ke sboru a doufáme, že naše české spolky znovu ukáží svou humanitu a vlastenecký svůj ráz a hojně přispějí své staré vlasti v tak vážné dnešní době. Podobně i rozvineme činnost mezi našemi obchodníky.

Pomocný Výbor ani v jiných směrech neochabuje v práci. Tak pořádají se ve prospěch našich fondů dvě slavnosti v Chicagu a sice Národní Jednota Sokolská, veřejné cvičení dne 15. listopadu v parku plzeňského pivovaru za spoluúčasti Pěvecké Jednoty a dále pěvecký sbor Bedřich Smetana ve spojení se solisty sl. J. Rudišovou-Jičínskou, virtuoskou na housle, pí. Topinkovou a p. Erstem, pěvci, bude dávati koncert k témuž účeli dne 6. prosince v místnosti Sokola Chicago.

Jak bylo již uvedeno v minulé zprávě Č. S. P. V., započali již s vyjednáváním se sokolskými a učitelskými kruhy v Čechách, zdali jsou ochotny pomoci nám při rozdělování sebraných fondů nejpotřebnějším krajanům a dobrým Čechům. Tentokráte můžeme podotknouti, že již dochází nás žádosti o podporu a sice přišla prvá prosba z Krkonoš, nejchudšího kraje českého.

Náš pokladník, Americká Státní banka, platí nám z peněz složených úrok.

Následující tělesa mají své zástupce v exekutivě Pomocného Výboru: Velkořád Č. S. P. S. státu Ill., pp. K. Kopecký a C. Hurt, Velkovýbor J. Č. Dam, pí. M. Lišková a pí. F. Pokorná, Národní Jednota Sokolská, pp. J. Šiman a J. Čermák, Župa Fuegner-Tyrš, p. B. Hák, Česko-Slovanská Jednota, dr. K. Neuman a pí. J. Motyková, Velkovýbor Jednoty Českých Vlastenek, pí. M. Smrčková a pí. H. Johnová, Česko-američtí Lesníci a Lesnice, pp. Z. Chobotský a V. T. Hájek, Velkolože Jednoty Táboritů státu Ill., pp. J. Vodrážka, J. F. Židlický. Doufáme, že i ostatní dosud pozvané jednoty nám zašlou v brzku své zástupce.

Tento týden odejeli dva členové Č. S. P. V., dr. J. Rudiš-Jičínský a J. Skřivánek společně s dr. J. Károu a ošetřovatelem K. Klepalem na bojiště do Srbska, aby tam konali služby samaritánské. Výprava byla financována americkými boháči a stojí pod vedením X-Ray specialisty dra. Rudiše, nejobětavějšího člena našeho výboru. Jejich práci volá zdar celá česká Amerika.

Končíme naši čtvrtletní zprávu v naději, že každá laskavá čtenářka a laskavý čtenář jí bude znovu nadchnut k lidumilné a obětavé činnosti ve prospěch drahé vlasti.

Za Česko-Slovanský Pomocný Výbor
J. V. Nigrin, tajemník; J. F. Štěpina, předseda.

Pište si o sběrací listiny na tajemníka, 1825 Blue Island ave., Chicago, Ill.

PÍSEMNICTVÍ.

"The Bohemians." A study of the cup and the book, je název nové knihy anglické o nás Češích. Kniha tato je o 63 stránkách a je částí pojednání o přistěhovalcích, jež vydává nakladatelská firma F. H. Revell Co. v New Yorku pod názvem: Immigrants in the making. V studii té líčeny jsou stručně dějiny národa našeho, oceněny jsou v ní i náboženské boje, činí se zmínka o Husovi, Komenském, Sokolech. Studii provází několik vyobrazení. Cena knížečky je pouze 25 centů.

"Čist'oučký Patino" vydán v knize. Milovníci poutavé a vzrušující četby budou potěšeni zprávou, že novella "Čist'oučký Patino", která vycházela v minulém ročníku "Duchu Času", byla nyní vydána knižně. "Čist'oučký Patino" jest z knih, které se mohou čísti znovu a znovu a pokaždé přinášejí čtenáři nové chvíle zapomenutí všedností života a hlubokého vzrušení. Kasární život v cizinecké legii, onom sboru, jenž jmenovitě nyní, v době válečné vynucuje si mnoho pozornosti, styky mezi příslušníky různých národností, způsoby discipliny v těchto sborech dobrovolníků, o nichž po celém světě tolik se píše i bájí — vše zachyceno jest v knize živě a poutavě pestrým vystižným líčením, jež jest jednou z předních vlastností knih Pšenkových. — Kniha "Čist'oučký Patino", čítající 158 stran stojí 50c. Objednávky vyřizuje Aug. Geringer, 541 záp. 12. ul., Chicago, Ill.

Malou a skromnou publikací předstupují naši v Paříži před veřejnost, aby dokumentovali vážnost doby přítomné. Jest to jejich časopis, jenž vychází pod názvem **"Na zdar"** v řeči francouzské dvakráte měsíčně. Jsou tu různé velice zajímavé zvěsti, jakož i statě pozoruhodné. Pořadatelem jest br. J. Hoffmann-Krátký, jenž vysvětluje v delším článku kde všude jsou Češi, pak jest zde provolání, které uveřejňujeme na jiném místě a to k Slovanům bojujícím v řadách nepřátel Francie, vedle dějinné črty o českých dobrovolnících z roku 1870 a 1914, článek J. Sansboeufa o stycích Sokolstva s gymnasty francouzskými, článek Denisův o českém znovu zrození, a statě Kupky, Gerata jiných o naši akci pomocné a podobné. List ten nejvýmluvnějším jest dokladem, jak nečestné byly ty útoky na ty naše hochy tam nad Sekvanou, když první došel nás od nich kabelogram prosebný. Jest tu mimo to Bílkova původní kresba "Spojenci hájí českého lva a malou Elsasanku." Doporučujeme vřele. Adresa: Palais Royal.

Po pěti letech jest název památníku vydaného spolkem Starých osadníků v Cleveland, Ohio, u příležitosti 5. výročí založení spolku. Knížečka má 50 stran čítací látky — látky velmi zajímavé, nebot' jsou to vzpomínky našich pionýrů v této zemi Mezi nimi je i ona známého starého svobodomyslného žurnalisty Václava Šnajdra Je v ní i 6 obrazů, podobizen skupin starých osadníků, jich úřadníků. Knížečka stojí pouze 10 ctů. Možno ji objednati u bra. K. Wiesenbergera, 5656 Broadway.

NOVÍ, ODSTOUPLÍ A VYLOUČENÍ ČLENOVÉ.

— Do T. J. S. Tyrš v Cedar Rapids, Ia., přijati byli: Karel Vosátka, Rudolf Fichtner, Frant. Kosek, Václ. Kolářík. Přestupní listiny dostali: Frant. Šnajberk, Frant. Kocourek, Al. Záhořík. Odstoupili Dr. F. Moravec a Jos. Němec. Vyloučen pro nesokolské chování br. Škroch.

— Z T. J. S. Iowa City, Ia., vystoupily: Helena Jelínková, Klára Kubíčková a Josefina Zíková.

— Do T. J. S. Nová Vlast v Cleveland, O., přijat byl Josef Švehla.

— Do T. J. S. Fuegner-Tyrš v So. Omaha přijati byli: Frank Laitner ml., Fr. Štěrba. Odstoupil Jos. Bárta. Vyloučeni byli pro neplacení: Jan Briggs, Jar. Horák.

— Do T. J. S. Tyrš v Omaha, Neb., uvedeni byli: Josef Rek, Jar. Dobrovolný, Fr. A. Brázda, Vác. Kugler, Alois Máčala, Matěj Wogeltanz, Fr. Vaníček, Jos. Daniel, Lad. Tesař.

— Do T. J. S. Westfield, Mass., přijati byli Antonín Čech a Antonín Šupík.

— Do T. J. S. New York přijati byli: Jar. Doubek, Jan Čistín, Jan Sedlák, Fr. Výborný. Odstoupil Aug. Merha.

— Do Těl. Sboru Dívek a Paní v Newark, N. J., přijata byla Marie Kučerova. Odstouply: Anna Zunova a Blažena Svičičova.

— Do T. J. S. Svornost v New Yorku přijati byli Ludvík Kříž a s přest. listinou Jan Korbel.

— Do Sok. Jed. Philadelphia přijat byl Ed. Čermák. Odstoupil Vinc. Poncar. Pro neplacení vyloučen byl Adolf Kylar.

— Do T. J .S. Říp, Pittsburg, Pa., přijati byli: Tomáš Šeda, Karel Šlais, Frant. Černohorský, Jan Balej. Odstoupil Jos. Onderka.

— Z T. J. S. Minneapolis odstoupil J. V. Pleva. Do Č. A. J. Sokol v St. Paul, Minn., přijati byli: Edmund Neumeier a Fr. Pařízek.

— Do T. J. S. Owatonna, Minn., přijat byl Robert Kašpar. Odstoupil Fr. Horák.

— Z T. J. S. Edwardsville, Ill., vystoupil Vilhelm Bach.

— Do T. J. S. Malín, Oregon, přijati byli: Josef Viktorin, Jan Brothánek, Josef Kotěra, Štěpán Kudr, Emil Polívka, Karel Kučera, Matěj Dobrý, Frant. Halousek, Jan Honzík, Josef Kamarád, Fr. Křivanec, Fr. Lamplot, Karel Křivanec, Vác. Havlina, Jan Spolek, Vác. J. Spolek, Jan Cláčka. Pro neplacení vyloučeni byli: Tomeš Jakubů, J. W. Vorhazer. Odstoupil Frant. Zumpfe.

— Do T. J. S. Portland, Ore., navrženi byli: Vojta Plašil, Tom. Bečvář, J. Neduna.

— Z T. J. S. Rozvoj, Chicago, vyloučeni byli pro neplacení: Jan Motl a Ed. Vála. Odstoupil Karel Baštýř. Přijati byli Ernest Kubeš a J. Vrhel.

— Z T. J. S. Praha v Chicagu vystoupil Anton Hlubocký.

— Do Plzenského Sokola v Chicagu přijati byli: Ed. J. Vlasák, R. T. Vrána, Geo. F. Rada, Karel Boskovský. S přest. listinou od T. J. S. Blesk, Baltimore, přijat Alois Pohajda. S přest. list. od Sok. Chicago přijat Jan Vorel. Odstoupil Jos. Chlebeček. Zemřel Vojtěch Weber.

— Do T. J. S. Tábor v Chicagu přijat byl Vác. Andrle.

— Z T. J. S. Praha v Chicagu vyloučen byl pro neplacení Václav Nový. Poděkoval se Václav Bošek.

DVĚ OSLAVY V JEDNÉ.

Dne 19. prosince oslaví Plzenský Sokol své 35leté výročí a při to mi Sokolky Plzenské budou mít oslavu svého 30letého trvání. Tedy, jak nadepsáno, dvě oslavy v jednom. Oslavy budou pouze rodinné, t. j. pro členy pouze. Neopomeneme v příštím čísle přinésti podrobnou zprávu.

— Do svazu N. J. S. byly uvedeny v úterý, 8. prosince Plzenské Sokolky a za krátko do něho snad vstoupí i Sokolky Chicago. Dobrý příklad těchto bude jistě následován i u jiných Odborů Sokolek v Chicagu.

CVIČITEL. Jan Sedlák, náčelník "Sokola Londýnského", předsletový cvičitel župy Západomoravské a posluchač cvič. kursu Č. O. S. r. 1911 nabízí se br. větší jednotě k technickému vedení. Dotazy po zdatnosti zodpoví br. Jan Máchal v Třebíči, II. místonáčelník Č. O. S.

Jan Sedlák, Sokol New York,
420 E. 71st St.

Adresář Nár. Jed. Sokolské ve Spoj. Státech.

Výkonný Výbor Národní Jednoty Sokolské v Chicagu. Schůze poslední pondělí v měsíci v Plzenském Sokole, 18. a Ashland Ave. Jan Šiman, starosta, 1133 W. 16th St.; Dr. A. Mueller, náměstek, 1854 W. 12. St., Tel. Monroe 3289; Jos. Jurka, pokladník, 1906 Washburne ave., Tel. Canal 132; **Tom. Vonášek, jednatel, 1647 So. St. Louis Ave., Tel. Lawndale 4351;** Jos. Čermák, 2533 So. Central Park ave. Tel. Lawndale 1611; Jos. Šlapák, 5144 West 24. Pl., Cicero, Illinois. Tel. Morton Park 432; Fr. J. Špaček, 6440 W. 26. Pl., Berwyn, Ill.; Adolf Vlk, tajemník, 4132 W. 22nd St., Tel. Lawndale 3776; J. Plaček, 2333 So. Kedzie Ave., Tel. Rockwell 2199; L. Siroký, 4846 So. Honore St.; J. Křišťan, 3841 W. North ave., Tel. Belmont 626; Ant. Pecival, 3442 W. 26th St., Tel. Rockwell 1316; V. Roubal, 2221 So. Kedzie av, Tel. Rockwell 428; A.Haller, 1814 So. Ashland ave., Tel. Canal 1270; V. Matas, 5025 N. Crawford Ave., Tel. Irving 405; Jos. Čapek, 1339 So. 42. Ct., Tom. Továrek, 1216 Lombard Ave. Oak Park, Ill.; Lud. Hejlík, 1612 Loomis St. J. Lang, 1433 — 59. ave., Cicero, Ill. J. Kluiber, 5037 W. 30. St., Cicero, Ill. I. podnáčelník J. Pokorný, Chicago. II. podnáčelník V. Lukeš, Chicago.

Technický Odbor: J. Pokorný, 1300-2 S. 41st Ave., I. podnáč. J. Vokřál, 1735 W. 18. St., tajemník.

Župa Východní. Sídlo v New Yorku.

Ústřední výbor: Starosta Alois Wokál; náměstek Jos. Kolman; jednatel Max Grabenstein, 991 Boston Rd., New York City; tajemník Fr. Váně, 428 E. 67 St., New York City; pokladník Martin Klein; náčelník Ant. Mysliveček, 324 E. 74. St., N. Y. C.; 1. podnáčelník Jos. Gregor, 340 E. 71. St., N. Y. C.; 2. podnáčelník Jind. Vozáb, 203 Crescent St., L. I. City, N. Y.; účetní výbor: Josef Kolman, Jind. Vozáb a Karel Polák. — Schůze každý poslední čtvrtek v měsíci.

Sok. Jed. Blesk v Baltimore; schůze 2. pátek v Sokolovně, S. E. cor. Gay & Preston Sts.; tajemník Vinc. Sevčík, 2615 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.——

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. S. Newark, N. J., 2. pondělí v Bohemian Auditorium, 17th St. & 19th Ave.; taj. Jos. Sahulka, 333 — 21. St., Irvington, N. J.

T. J. S. Svornost, Morrisania, N. Y., schůze 1. sobotu v měsíci v čísle 428—430 E. 166th St.; tajemník Fr. Goetz, 508 E. 165. St.

T. J. S. New York; 2. a 4. pondělí, 420—424 E. 71st St.; taj. Rud. Pokorný, 411 E. 78. 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, 2638 N. Sartain St.

T. J. S. Westfield, Mass. 1. a 3. středu v Sokolovně, 118—120 Meadow St.; taj. Ant. Pelkán, 3 Lewis St.

Sbor Sokolek Sok. Jed. Blesk v Baltimore, Md.; 3. úterý v Sokolovně; taj Emma Stupka, 103 N. Linwood Ave.

Těl. Sbor Paní a Dívek v New Yorku Schůze poslední čtvrtek v Sokolovně. Marie Celer, 305 Prospect St., L. I. City, N. Y.

Těl. Sbor Dívek a Paní v Long Island City, N. Y.; taj. Helena Vozáb, 56 6th ave., L. I. City, N Y..

Těl. Sbor Dívek a Paní v Newark, N. J. Schůze vždy druhou středu. Taj. A. Kočovská, 92 — 19th Ave.

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 každý 2. čtvrtek v měsíci; taj. Jos. F. Thuma.

Těl. Sbor Dívek a Paní v Little Ferry, N. J. Schůze třetí neděli o půl 5. odpol.; taj. Ant. Smietansky, box 175, Little Ferry, N. J.

T. J. S. East Islip, L. I., N. Y. Taj. Fr. Tůma, box 177.

Župa Sev.-Vých. Sídlo v Cleveland, O.

Ústřední Výbor: starosta Leo Všetečka, náměstek Vojt. Charvát, jednatel Jan Tichý, 3268 W. 54. St., S. W., Cleveland, O.; pokladník Jos. Šlapák, 3184 W. 44. St., Cleveland, O.; náčelník Jos. Štíbr, 5320 McBride Ave., Cleveland, O.; 1. podnáčelník br. Fryš, 2. podnáčelník Jos. Tichý. Prvních šest měsíců schůze odbývány budou v Sokolovně T. J. S. Cleveland každou 2. sobotu v měsíci v 8 hod. večer.

Sokol Cleveland. Schůze každou 1. a 3. neděli v měsíci v Sokolovně, 8932 Quincy Ave., S. E.; taj. Fr. Holešovský, 2237 E. 76. St., S. E.

Sokol Čech, Cleveland, O.: 2. neděli v Sokolovně na Wendell Ave.; tajemník Vác. J. Štíbr, 3251 E. 55th St. S. E.

T. J. S. Nová Vlast, Cleveland, O.; 1. středu večer v síni Sokol na Clark ave.; jednatel Jan Kálal, 3613 Sackett ave. S. W.

Těl. a Podp. Jed. Budivoj, Detroit, Mich.; 1. pondělí v Sokolovně, roh Erskine a St. Antoine Sts.; tajemník Boh. Milý, 228 Maybury ave.

T. J. S. Podlipný, Detroit, Mich.; 2. pondělí v Sokolovně, roh Tillman a Ash ul.; taj. Vrat. Bechyně, 599 Dix Ave.; účetní Václ. Becker, 78 Humboldt ave.

Sokol Lorain, Lorain O. Schůze 4. neděli v měsíci v Sokolovně, 2404 Kelley Pl. Taj. Ad. Navrátil, 402 W. 22. St.

T. J. S. Říp, Allegheny, Pa.; schůze 1. neděli v Čes. Nár. Síni, 1000 Vinial St.; taj. Jan W. Novák, Butler Plank Road, Millvale, Pa.

T. J. S. Lev, Bridgeport, O. Schůze 3. neděli v měsíci v síni Č. S. P. S.; taj. Jos. Nový II., R. R. 2, box 79-a.

T. J. S. Saginaw, Mich. Taj. Cl. Krupka, 410 N. 13. St.

Župa Střední. Sídlo v Cedar Rapids, Ia.

Ústřední výbor: Starosta Jos. Halq, náměstek Václav Janda, jednatel Fr. Filip, Security Savings Bank, Cedar Rapids, Ia.; pokladník J. J. Hájek; Náčelník B. O. Hašek, 403—6th av. W., Cedar Rapids, Ia.; I. podnáčelník Fr. Jirásek, Cedar Rapids, Ia.; II. podnáčelník Fr. Štěpánek, Milwaukee, Wis. Výbor účetní: Fr. Jirásek, B. O. Hašek a J. J. Hájek. Schůze 3. čtvrtek v Sokolovně na 3. ul. a 5. ave.

Plzeňský Sokol, Chicago; 2. a 4. čtvrtek, taj. Fr. Hartman, 5513 W. 25th Pl., Place, Cicero, Ill.

Sbor Plzeňských Sokolek, Chicago, Ill. Tajemnice Kateřina Kubíčková, 1417 So. Harding Ave.

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

Těl. Jed. Čechie, Chicago, Ill.; 4. úterý v síni Atlas Hall, 1436—40 Emma St.; taj. V. Cirkva, 1654 N. Richmond St.

T. J. S. Tábor, Chicago, Ill.; 1. a 3. čtvrtek v Sokolovně, 1300–1302 S. 41st ave.; taj. Karel Sklenička, 1250 So. Karlov Ave.

T. J. S. Praha, Chicago, Ill.; schůze 1. a 3. středu v síni patronátu Č,S.P.S. Taj. Mat. Beránek, 5118 Hermitage av.

Sokol Slovanská Lípa, Chicago, Ill.; schůze každý 2. a 4. čtvrtek v Sokolovně, 515—517 DeKoven St.; taj. Louis F. Kára, 1115 So. Hamilton Ave.

T.J.S. Rozvoj, Chicago (Irving Park) Schůze 4. čtvrtek v měsíci ve Svob. Škole F. B. Zdrůbek, 4624 N. Crawford Ave. Tajemník Fr. Hlavatý, 4630 N. Harding ave.

Česko Americký Sokol v Chicagu, Ill. Schůze 1. a 3. čtvrtek v Čes. Angl. Svob. Skole, 1125 W. 18. St.; taj. Vác. Boháč, 3006 So. St. Louis Ave.

T. J. Klatovský Sokol, Chicago, Ill.; schůze každou 3. středu v síni Ladimír Klácel, roh 19. a Leavitt ul.; tajemník Jan Hora, 2131 W. 18. St.

T. J. S. Oak Park, Ill. Schůze 1. a 3. čtvrtek v měsíci ve vlastní Sokolovně, 6452-54 z. 12. ul. Taj. Jan Vopička, 1220 Venonah Ave.

T. J. S. Hawthorne, Ill. Schůze 1. pátek v měsíci. Taj. Em. Žaloudek, 5051 W. 29. Pl., Cicero, Ill.

T. J. S. Berwyn, Ill. Schůze 2. čtvrtek v měsíci v Sokolně. Taj. Karel Smíšek, 6510 W. 26. Pl., Berwyn, Ill.

T. J. S. Karel Jonáš, Cicero, Ill. — Schůze 1. a 3. středu v měsíci. Taj. Fr. Pekárek, 5517 W. 23. Pl.

Čes. 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. Síni; jednatel Fr. Hrdlička, 1055 — 29. St.

Těl. Jed. Tyrš, Cedar Rapids, Ia.; 1. neděli v Sokolně, na 3. ul. a 4. ave.; taj. Emil Tůma, c. o. Slovan Americký.

T. J. S. Edwardsville, Ill. Schůze 1. neděli o 2. hod. odp. v síni Č. S. P. S., Vandalia St., taj. Kar. Slavík, box 251.

T. J. S. Iowa City, Ia. Schůze 2. úterý v síni Č. S. P. S. Taj. Jiří Kaňák, Dewey 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. Vác. J. Ševčík, 551 Harrison Ave.

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. Jos. Zajíček, 175 Seymour Ave., S. E. Schůze 2. neděli v měsíci ve 2 hod. odp. v České Národní Síni, 2226 Washington ave. a 23. Ave.

T. J. S. Hopkins, Minn. Schůze 1. středu v Opera Hall v 8 hod. večer. Tajemník Emil Lapic.

T. J. S. Vrchlický, Marshalltown, Ia. Taj. Fr. Prchal, 401½ S. May St. Schůze 1. neděli v měsíci o 2. hod. odp. v Sokolovně.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Veškeré příspěvky pro tuto část buďtež adresovány na: J. Čermák, 1641 So. Milllard Ave., Chicago, Ill.

Hry chlapců ve formě prostných.

Pro menší chlapce sestavil J. Čermák. — Provedeno při školním veřejném cvičení.

Hry chlapců poskytují nám mnoho látky, kterou lze velmi dobře uplatniti při cvičených prostných, jmenovitě pro vystoupení veřejné, kdy chceme předstoupiti s ''něčím novým'', líšícím se od obvyklých prostných cvičení. V posledních číslech ''Sokola'' podal jsem znázornění tak zvané ''hry basket-ballové'' ve spůsobu prostných, což provedeno bylo též při veřejném školním cvičení v měsíci prosinci a dnes podávám ukázku cvičení, jak některé hry, které pěstuje menší dorost v našich tělocvičnách, mohou býti znázorněny v prostných.

Cvičení sestaveno jest pro 8 chlapců, ale lze je nacvičiti s jakýmkoliv sudým počtem.

Chlapci ku cvičení tomuto nastoupili ''athletickým nástupem'' v poklusu, který též byl v jednom z minulých čísel udáno, že cvičenci obrátí se do vnitř, tu první vždy obrátí se v levo, druzí v pravo.

Hudební doprovod: Mazurka.

Základní postavení stoj spatný, připažit.

I.

Cvičí všichni stejně.

První takt: Stoj úkročný v pravo, upažit, ruce sevřít v pěst', v poloze dlanní. (Obr. 1.)

Druhý takt: Ohnout levou paži předpažmo, pravou ruku položit na záloktí, (jak činí chlapci, když zkouší tuhost svalů) a stoj předkročný skřížmo v levo. (Obr. 2.)

Třetí takt: Jako první.

Čtvrtý takt: Základní postavení.

Od 5. do 8. taktu opakovat opáčně.



''Sokola'' uveřejněn a bratří cvičitelé mohou nástup ten s cvičením tímto výhodně spojiti.

Když cvičenci nástup skončí, učiní v posledních dvou taktech z čelného řadu rozstup, který si může každý upraviti libovolně.

Cvičenci odpočítáni jsou na ''první'' a ''druhé'' ''prvními'' jsou praví krajní, ''druhými'' jsou cvičenci zástupu druhého.

Cvičíme-li s menším počtem, můžeme provésti cvičení tak, že praví krajní a levý krajní provádějí cvičení do vnitř — vedlejší zástupy pak opáčně — tedy čelem proti sobě. Při větším počtu však možno rozděliti zástupy na ''první'' a ''druhé'' od pravého krajního zástupu a kdykoliv jest

Devátý takt: Jako první.

Desátý takt: Na 1. notu ohnout levou předpažmo, položit pravou ruku na záloktí. — Na druhou notu levou paži napnout. (Obr. 3.) Na třetí notu opět ohnout.

Jedenáctý takt: Jako první.

Dvanáctý takt: Základní postavení.

Od 13. do 16. taktu opakovat opáčně.

II.

V posledním (16.) taktu nezaujmou cvičenci zákl. post. ale třemi ráznými podupy na místě ''první'' obrátí se čelem v zad (celým obratem v levo) a zaujmou stoj skřižný pravou v předu a paže založí v před. Při tom hledí druhým do očí. (Obr. 4.) Druhý vykoná tři podupy bez obratu.

První takt: Třemi poskoky o jedné (pravé) noze přiblíží se k sobě. Jeden drobný poskok o pr. noze na jednu ¼ notu. (Obr. 5.)

Druhý takt: Na první notu druhého taktu narazí na sebe rameny (obr. 6.) a na druhé dvě noty dva záskoky o téže noze. (Hra "poražená" čili "rooster-fight".)

Třetí a čtvrtý takt: Třemi podupy na místě vykonají oba celý obrat v pravo, (paže výdrž) a ve 4. taktu podupem zaujme levá noha stoj skřižný v předu. (Jsou nyní oba obličeji v opáčný směr obráceni.)

Od 5. do 8. taktu opakovat opáčně — t. j. poskoky o levé noze, náraz levým ramenem a po návratu na svá pův. místa opět celý obrat v levo.

Devátý takt: Opět tři poskoky o pr. noze směrem proti sobě.

Desátý takt: Na 1. notu náraz pr. rameny — na druhé dvě noty dva poskoky na místě o pr. noze.

Jedenáctý takt: Na 1. notu opětný náraz rameny a na druhou a třetí notu dvěma záskoky o pr. noze od sebe odskočí — načež třemi podupy na místě vykonají na místě celý obrat v pravo.

Od 13. do 16. taktu opakovat opáčně — v posledním taktu na místě celý obrat v levo.

pátém, šestém, sedmém a osmém taktu opakovat totéž opáčně. — Od 9. do 12. taktu opakovat cvičení taktu 1., 2., 3. a 4. a od 13. do 16. taktu opakovat cvičení taktu 5.. 6., 7. a 8. a zaujmout opět svá původní místa.

IV.

Opakovat opět cvičení I. ale na místě návratu v zákl. postavení, v posledních dvou taktech třemi kroky poklusem utvoří žáci dva zástupy a sice praví čtyři zařadí se v zástup nejkratší cestou a leví čtyři zařadí se v zástup též nejkratší cestou. Zástupy zaujmou místa proti sobě tak, jako činí, když hotoví se k zápasu v přetahování pomocí provazu (tug of war). Cvičenci levého zástupu obráceni jsou čelem v zad, cvičenci pravého zástupu čelem v před. Zástupy utvořeny musí býti třemi kroky poklusem a v posledním, (16.) taktu všichni zakončí na svých místech dvěma podupy. Provádí-li cvičení toto jen osm cvičenců, pak utvoří jen dva zástupy — při větším počtu mohou utvořiti zástupů více — vždy čtyři a čtyři v jednom zástupu.

IV.

První takt: Dřep v levo (přednož v pr. ale noha jest patou o zem opřena. Předpažit dovnitř a ruce sevřeny, jako by držely provaz. (Obr. 9.)



III.

První takt: "První": Tři poskoky ku předu (jako by útočil proti svému soupeři.) "Druhý": v témže taktu tři poskoky na místě, při čemž zraky upírá na svého soupeře.

Druhý takt: "První": Na první notu ráznější poskok o pr. noze, jako by chtěl na svého soupeře prudce naraziti — ale chybí a dokončí dvěma poskoky ku předu. "Druhý": Na 1. notu druhého taktu uhne se prvnímu předskokem. Cvičenci mají hledy k sobě stále obráceny. (Obr. 7.) Na druhé dvě noty dvěma záskoky o pr. noze vrátí se "druhý" na své původní místo.

Třetí a čtvrtý takt: Třemi podupy na místě oba celý obrat v levo, a ve čtvrtém taktu pravou stoj skřižný v předu podupem.

(Pozn. Na obr. 7. "první" jest zobrazen v poskoku o levé noze, správně má býti o pravé.)

Od 5. do 8. taktu opakovat opáčně. (První opět útočí.)

Od 9. do 15. taktu opakovat cvičení prvních 8 taktů, ale "druhý" útočí a "první" uniká.

V posledním (16.) taktu uchopí se cvičenci za pr. ruce v upažení. Upaží v levo, ruce sevřené v pěst', v pol. dlanní.

Tři mazurkové kroky kol společného středu (obr. 8.) — tři takty; ve čtvrtém taktu ruce pustí, ale vydrží v upažení a třemi podupy na místě vykonají celý obrat v pravo. V

Druhý takt: Vztyk, ruce šinout k l. boku, stoj zánožný skřižmo v zadu pravou. (Obr. 10.)

Třetí a čtvrtý takt: Ruce založit v před — třemi podupy na místě celý obrat v pravo a ve 4. taktu levá zaujme podupem stoj skřižný v předu.

Od 5. do 8. taktu opakovat cvičení prvních čtyř taktů.

Devátý takt: Dřep, předpažit do vnitř ruce opět sevřeny, jako by držely provaz. (Obr. 11.)

Desátý takt: První: výpad levou v zad, druzí výpad pravou v před. (Obr. 12.)

Jedenáctý takt: Opět v dřep, (jako obr. 11.)

Dvanáctý takt: Vztyk a třemi podupy na místě celý obrat v pravo.

Od 13. do 16. taktu opakovat opáčně cvičení taktu 9., 10., 11. a 12.

V.

První takt: Dřep, předpažit do vnitř.

Druhý takt: Druzí: vztyk a tři poskoky o l. noze na zad (jako by "první" přetahovali.) První (přemožení) o pr. noze poskakují ku předu (směrem za druhými.)

Třetí takt: Dřep, předpažit do vnitř, ruce sevřeny.

Čtvrtý takt: Vztyk ale první "vítězí" t. j. poskakují o l. noze na zad, druzí (nyní přemožení) poskoky o pr. noze je následují.

Pátý takt: Na svých původních místech: Dřep, paže výdrž.

Šestý takt: Trčit pr. nohu v před, jako by se patou o půdu opírala. (Obr. 13.)

Sedmý takt: Pr. nohu skrčit a vztyk.

Osmý takt: Třemi podupy na místě celý obrat v pravo, a opakovat opáčně. 16 taktů.

(Dokončení budoucně.)

Dalcroze.

Nenáležím k těm, kteří s nadšením vrhají se v náruč každé novotě — nehlásím se také k těm, kdož každé novotě staví se tvrdošíjně na odpor. Nedávám se másti nadšenými chvalozpěvy o každém novém zjevu, ani bezohledným a často bezdůvodným zamítáním. Rád o každém novém zjevu na poli výchovy tělesné tvořím si úsudky dle vlastního pozorování — dle vlastních zkušeností a z té příčiny zdržoval jsem se úsudku o nové methodě rythmických cvičení, která nyní i v Americe uplatniti se snaží. I dnes, kdy odhodlal jsem se promluviti o této methodě, činím tak s velkou reservou, nejsa jist, zdali to co žáci Dalcroze-ovi veřejnosti předvádějí, čím jeho methodu demonstrují, jest to, co hlásá, zastává sám Dalcroze. Přesvědčil jsem se nejednou, jak opatrni býti musíme, bychom nestávali se nespravedlivými. kdy jistou methodu, směr, novotu posuzujeme dle toho, jak směr neb methodu tu demonstrují před veřejností žáci a byt' vůle jejich byla tou nejlepší.

Promluvím proto dnes několik slov jen o tom, co Dalcroze sám o svých rythmických cvičeních praví — jakou přednost v jeho methodě vidí jeho zastánci — a jakou zkušenost s nimi měla jedna z mých žaček.

Co hlásá Dalcroze?

"Že všechno životní dění kolem nás řídí se určitým rytmem. Každý z nás má v sobě určitý rytmus, byt' neuvědomělý či neprobuzený, dle něhož žije, dle něhož se pohybuje, cítí, jedná. Z daleka poznáme přítele podle chůze, nebo zaslechneme-li jeho krok na chodbě: je nám znám jeho rytmus. Básník svou prosodií, hudebník svou skladbou vyjadřuje uvědoměle rytmus své osobnosti."

Zjevil tím tělocvičnému světu něco nového? Bedlivý čtenář "Sok. Amer." zajisté si vzpomene na řadu článků, které orgán náš již před 6—10 lety přinášel, v nichž poukazováno bylo na důležitost rythmiky — kde poukazováno bylo též na to, že celý náš organismus pracuje v určitém, odměřeném rythmu a že tudíž cviky rythmické jsou mu nejpřirozenějšími. A praví-li Dalcroze ve své knize, že "raduje se, vidí-li radující se . . ." — vzpomínám si s jakým výsměchem někteří bratří cvičitelé odbyli před lety můj výrok, "že cviky prostnými musíme vyvolávati pocit radosti", "že dotknouti se musíme nejen těla ale i duše..." Ještě dnes zní mi posudek jednoho bratra, který ztotožňoval patrně tělesnou výchovu s vojenským kaprálstvím, "že nechodíme se do cvičení bavit!" Dnes, když to řekne cizinec Dalcroze, bude souditi snad už i dotyčný bratr jinak.

Jakou zvláštností vyznamenává se methoda Dalcroze-ova?

Několik příkladů (jak je líčí B. Fisherová): Žáci jdou ku předu podle taktu, který učitel hraje, a pokaždé, když volá hop! musí učinit jeden krok do zadu, nebo jediný skok, nebo jediný krok vynechat. Nebo: Žáci v chůzi znázorňují trvání libovolné noty: jdou v osminách, učitel volá libovolně rychle a střídavě 2, 3, 5, 4, 8, 7, 6! a žáci místo jediného kroku t. j. za stejnou dobu, učiní tolik kroků, jaké číslo slyšeli. Podobně znázorňují dvěma až deseti pohyby nohy jednu dlouhou notu. Učitel zahraje určité thema sestávající z několika taktů, žák poslouchá a jakmile slyší hop!, musí thema chůzí a rukama přesně znázorniti, při čemž používá stále týchž kombinací. Jakmile slyší další hop! musí thema realisovat dvakrát, třikrát rychleji neb pomaleji. Žáci, aby činnost jednotlivých svalů byla navzájem nezávislá, taktují hlavou dvoučtvrteční takt, pravou rukou tříčtvrteční, levou čtyř- a nohou pětičtvrteční najednou, nebo taktují v kanonu, t. j. na př. šestičtvereční takt levou rukou začnou na jedna, pravou na dvě. Tak zvaný řetěz: učitel hraje za sebou několik taktů, každý jednou, s různým rytmem, a žáci realisují, poslouchajíce jeden takt po druhém, vždy ten, který předcházel, takže své pohyby dovedou říditi neodvisle od rytmu právě vnímavého."

Řekl jsem již jednou, že cviky tyto jsou přístupny jen obmezenému počtu lidí — že přístupny jsou lidem, nadaným přirozeným rythmem. Dalcroze sám ve svém spise doznává, že cviky jeho i žákům hudebně nadaným působí obtíže; což teprv méně nadaným? A tu opakuji výrok, který jsem učinil v orgánu našem před krátkým časem, že cviky Dalcroze-ovy jsou přístupny jen obmezenému počtu vyvolených, tak jako jen obmezenému počtu hudebních studentů přístupnou stává se klasická hudba. Musí býti zde nadání — cit — porozumění — temperament — a tak št'astných není na světě **mnoho.**

Měl jsem ve vyšší škole cvičenku německého původu, která po odbytí školy navštěvovala dva roky školu pro vzdělání učitelek tělocviku. Ve škole za 4 roky obdržela dobrý základ pro cviky rythmické a v ústavu zmíněném ještě více se zdokonalila, ale když už jako učitelka tělocviku navštěvovala zvláštní kurs, kde bylo cvičeno i cvikům dle Dalcroze-ovy methody, zdělila mi potom, že o cviky tyto mohly se zdarem pokoušeti se jen cvičenky, které cviky ty již delší dobu byly pěstovaly. Tím byl potvrzen náhled můj, že cviky ty zůstanou přístupny vždy jen vyvolenému počtu.

Prof. M. E. Sadler, z university Columbia, který náleží k horlivým přívržencům Dalcroze-ovy novoty, po nadšeném svém projevu o cvičeních těch praví: "Nelze však upříti, že jeho (Dalcroze-ův) způsob vyučování vyžaduje stálou pozornost, stálé duševní napjetí . . ."

A to jest, čeho každý tělocvičný hygienik snaží se vystříhati — aby nenamáhal příliš ducha, nebot' tu snaha jeho minouti se musí účinkem. Vždyt' píše se nyní čím dále tím důrazněji i proti obtížným, příliš složitým cvičením pro vystoupení veřejná, volá se, bychom vrátili se k jednoduchosti, bychom touze po oslňující okázalosti neobětovali to, co v našich ústavech lid vyhledává. — Odváží se někdo tvrditi, že cviky, vyžadující stálé a stálé duševní napjetí jest k tomu určeno, státi se tím zázračným všelékem nynějšího pokolení, kdy i děti věku nejútlejšího podléhají nervose, kdy zárodky čivních chorob přinášejí si děti na svět?

Br. Smotlacha v článku "Rozhledy po směrech tělesné výchovy" ve Věstníku čes. profesorů praví (dle "Lid. novin") mezi jiným:

"Tělocvičné tance, rytmický směr tělocviku, dochází v poslední době hojně pozornosti a pěstování v ženských odborech našich a to hlavně zásluhou br. Čermáka, amerického pracovníka sokolského. Avšak Dalcroze žádá více, netoliko aby hudba doplňovala cviky tělesné, nýbrž aby pohybem vyjadřováno bylo vše, co naznačuje hudba. Vedle hudby tonů vzniká tak hudba pohybů a obé spojuje se v jediný krásný celek. Zní-li hudba ohnivě, provádí žák pohyby rychlé, vzrušené, zní-li hudba tklivě, koná pohyby zvolna, mírné a podobně vždy dojem hudby kryje se s dojmem prováděných cviků."

Není mým zvykem vésti spor o nějakou prioritu v tom neb onom oboru — k uspokojení mému vždy stačilo, když směr mnou zastávaný se ujal ku prospěchu těch, v jichž zájmu jsem to či ono zastával. Ale hlásá-li dnes Dalcroze,

''aby pohybem vyjadřováno bylo vše, co naznačuje hudba . . .'' že ''zní-li hudba ohnivě, provádíme pohyby rychlé, vzrušené'' atd., tu mohu poukázati jen na ony rythmické cviky, jimiž jsem demonstroval cviky druhu tohoto při VI. sletu — kdo věnoval pozornost hudbě a sledoval cvičení, ten postřehnouti musil, že dříve ještě, nežli Dalcrozův system pronikl do veřejnosti, u nás rythmické cviky právě dle toho sestavovány byly — a nejednou již před lety poukázáno bylo v ''Sokole'' (v článku o ''prostných při hudbě'') na to, že právě tam, ''kde pohybem vyjadřujem karakter hudby stávají se cviky rythmické tak okouzlujícími.''

Nechci, aby mi rozuměno bylo tak, že bych chtěl methodu Dalcroze-ovu podceňovati. Jest on geniem v pedagogii hudební a jako před takovým chovám úctu nejhlubší. Ve světě hudebním methoda jeho jest všude přijímána s otevřenou náručí — ale na poli tělesné výchovy mne posud jeho methoda v nadšení nepřivedla. Nebot' to, s čím projevil bych nadšený souhlas, není pro mne žádným novým objevem — a pokud budou i jeho nadšení přívrženci doznávati, že ''methoda Dalcroze-ova jest přístupna jen cvičencům obdařeným přirozeným rythmem'' a že ''cvičenci jsou v cvičební hodině v stálém duševním napjetí'', potud budu věřiti, že postačí nám naše cviky rythmické, které nejsou jen pro vyvolený hlouček, ne jen pracně nacvičenými cviky pro nějaké vystoupení veřejné, ale pro celek, jsou přístupny každému — nebot' my nechceme a nesmíme, chceme-li býti věrni svému poslání, ''vychovávati ten nepatrný zlomek národa.''

Agitační cesta švédských gymnastů.

Pod vůdcovstvím důstojníka vojenského Oswalda Holmberga, vypravilo se do Ameriky družstvo švédských gymnastů (členů to tělocvičného spolku stockholmského), aby zde ukázali přednosti švédského systemu tělocviku a tak byli nápomocni k jeho šíření. Bylo jich mimo vůdce 26, tedy slušná to družina, která, vědoma si svého poslání a majíc patrně dosti času na přípravy, mohla zanechati za sebou příznivější posudky o švédské soustavě, nežli jaké ve skutečnosti zanechala. Já aspoň v kruzích amerických, t. j. tam, kde posud nejsou ustáleny náhledy o tom, ku které soustavě se přiklonit, nepozoroval jsem pro soustavu švédskou o nic větší zájem, nežli jaký byl dříve. Co toho nese vinu? Členové družstva byli pěkně vyvinuti — svá prostná pěkně prováděli — čím se stalo, že v kruzích, o výchovu tělesnou se zajímajících, nevyvolali o soustavu švédskou větší zájem? Dle mého prostého názoru hlavní příčina spočívá v tom, že vedoucí družstva v každém vystoupení dával si velice na tom záležeti, aby potvrdil to, co odpůrci systemu švédského o tomto zde šíří a sice: že je strašlivě fádní a že systémem švédským u bujné mládeže americké zájem o výchovu tělesnou nevzbudíme. Nebot' je-li divák nucen seděti půl hodiny a viděti, jak 26 gymnastů — jeden po druhém provádí jeden a tentýž výkon (jak bylo demonstrováno cvičení na ''boomu'') — když za půl hodiny tímto spůsobem spatří diváci jen dva výkony (ručkování ve shybu s obraty a cvičení rovnováhy jako na kladině) tu bude obtížno nyní švédský tělocvik v Americe obhájiti proti výtkám, že jest příliš jednotvárný, pro jaký by se mládež americká nikdy nadchnouti nemohla. Bylo mi až líto těch statných hochů, když viděl jsem mrzuté výrazy diváků, kteří musili trpělivě dívati se, jak jeden gymnast za druhým opakuje jeden a tentýž výkon. Při takovém počtu vyškolených borců mohl vedoucí snadno ukázati větší výběr cviků — kdyby na př. první dva společně provedli jeden a tentýž elementární cvik — druzí dva mohli znázorniti cvik obtížnější a tak pokračovati, až poslední dvojice mohla podati ukázku cvičení, k němuž znázorněným postupem dospěti lze. Tak na místě dvou cviků mohlo býti znázorněno cviků 13 ve visu a 13 cviků rovnováhy a obecenstvo nevycházelo by ze síně s dojmy, že pravdu mají ti, kdož tvrdí, že švédská soustava není na výběr cvičení příliš bohata. Prostná prováděna byla pěkně, a dle zpráv br. Očenáška z Paříže, cvičeno bylo totéž, čím zdůrazňovány býti měly přednosti švédské soustavy v. sjezdu pařížském. Cvičení na koni se nedařila, nebot' kluzká podlaha činila rozběh i odraz velice nejistým a tu opět vytknul bych vedoucímu, že tam, kde předstupoval se vzorným družstvem, jímž chtěl švédské soustavě získati v cizině stoupenců, nedohlédl na vše, aby dojem celkový neutrpěl ani v tom nejmenším.

Literatura odborná.

V českých odborných listech čtmeme: ''Čermákův ''Ženský tělocvik'' jest stále a stále vyžadován, ač prvé vydání bylo již dávno rozebráno. Okolnost ta přiměla nakladatelství J. Springra v Praze I., že přistoupilo — po dohodě s autorem a Výkonným Výborem Nár. Jed. Sokolské ve Spoj. Státech amerických, prvým to nakladatelem — k vydání novému, jehož první sešit současně veřejnosti, o výchovu tělesnou se zajímající, předkládá. Druhé toto vydání ''Ženského tělocviku'' jest uspořádáno tak, aby vyhovělo veškerým přáním projeveným kruhy odbornými a cvičitelskými. Popis jednotlivých cvičení — kde potřeba se ukázala a kde to bylo žádáno — jest podrobnější, počet cvičení rozmnožen a množstvím nových obrazů doprovozen, mnohé sestavy, — aby bylo možno rythmus lépe nacvičiti, — doprovozeny některými národními a pod. známými písněmi a konečně přidána i cvičení, jež Sokolice americké cvičily o posledním sletu a jež odborníky nazvány byly vrcholem tanců tělocvičných. Vydání toto obsahuje pojednání o tělocviku žen se stanoviska lékařského, při čemž uváděny jsou názory různých lékařů — specialistů, což umožňuje, aby každý i v tomto směru přehledu si získal. Snahou nakladatele bylo umožniti též cenu díla, aby co možná nejvíce přístupným se stalo, a proto stanovena cena prvého sešitu, který obsahuje 40 stran na pouhé 80 hal. ''Ženský tělocvik'' obsahovati bude as 4—5 sešitů, jež vydány budou v krátkých, po sobě následujících lhůtách.'' — Spisek ''Ženský tělocvik'' doplněn jest tanci na některé české národní písně, aby mohly býti prováděny při zpěvu, kde není hudby a průpravnými cviky pro tělocvičné tance, jimž nutno pozornost věnovati, chceme-li dospěti k vrcholu v těchto rythmických cvičeních. K cvičením těmto na žádost připojeny jsou i tělocvičné tance naše z VI. sletu, a některé ukázkové cviky, které byly uveřejněny v technické příloze našeho orgánu a na konec přidány jsou některé vhodné cviky na nářadí. Objednati lze u J. Springera, Praha-I., nároží Jilské (č. 24.) a Karlovy ulice, Bohemia, Europe.

— Na žádost redakce vyjde naše cvičení ''Basketball'' v anglickém měsíčníku ''Mind and Body'', nač anglicky čtoucí bratry zvlášť upozorňujeme.

O významu vítězství českých Sokolů v Paříži čteme v pražské ''Samostatnosti'': ''Vítězství Sokolů v Paříži jest nejen slávou a ctí českých Sokolů, nýbrž i českého jména vůbec, českého národa, jakožto celku. Vážíme si plně všeho úsilí po získání styků s cizinou na poli vědeckém a uměleckém prostřednictvím časopisů, revuí a osob. K umělcům a vědcům, kteří získávají sympatií spoutanému českému národu, druží se významně čeští Sokolové. A zdá se nám, že úder českého jména do očí Evropy jest po vítězství českých Sokolů daleko pádnější a zřetelnější; zde stojí živé lidské bytosti, representanti národní síly, a ti porážejí representanty mohutných a vyspělých národů jako jsou Francouzi a Italové.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány na: J. Čermák, 1641 So. Milllard Ave., Chicago, Ill

Hry chlapců ve formě prostných.

Pro menší chlapce sestavil J. Čermák. — Provedeno při školním veřejném cvičení.

(Dokončení.)

VI.

První takt: Dřep, předpažit dovnitř — jako by ruce držely provaz. (Obr. 11.)

Druhý takt: Levý zástup: Vztyk a tři poskoky o l. noze na zad. (Obr. 14.) Pravý zástup: Tři poskoky o pravé noze v před. Paže výdrž. (Obr. 15.)

Třetí a čtvrtý takt: Pravý zástup: Vztyk a šest drobných poskoků o levé noze na zad; levý zástup: vztyk a šest poskoků o pr. noze ku předu. Paže výdrž.

Šestý takt: Levý zástup tři poskoky na zad o l. noze, pravý tři poskoky v před o pr. noze. Paže výdrž. (Znázornění přetahování se střídavým zdarem a tím octli se cvičenci opět na svých původních místech.)

VII.

Všichni opakují opět cvičení I. šestnáct taktů, ale v posledním taktu nitřní obrátí se třemi podupy na místě čelem zevnitř — "druhý" v pravo a "třetí" v levo v bok. Krajní, čili "první" a "čtvrtý" uchopí na vhodném místě připravenou tyč, a přiskočí hbitě k nitřním, načež oba cvičenci uchopí tyč dvojchmatem (obr. 16.)

VIII.

(Znázornění zápasu o tyč.)

První takt: Výpad v pravo v před. (Obr. 17.)

Druhý takt: Tyč převrátit do vnitř (směrem ku středu. (Obr. 18.) Tyč převrací "první" čili krajní.



Sedmý takt: Všichni v dřep a ruce schýlit k zemi, jako by provaz na zem kladli.

Osmý takt: Hbitý vztyk a třemi kroky poklusem čtyři cvičenci utvoří hvězdu. To jest dva a dva spojí pravé ruce (jako na obr. 8.) ale dvojice paže skříží a v tomto hyězdovém útvaru opět tančí.

První takt: Tři mazurkové kroky pr. v kruhu na pravo ve hvězdě.

Čtvrtý tak: Ruce pustit a třemi podupy na místě celý obrat v pravo, (výdrž v upažení).

Pátý, šestý, sedmý a osmý takt ruce levé spojit a opakovat cvičení taktu prvního, druhého, třetího a čtvrtého; celé cvičení opakuje dvakráte. Dohromady 16 taktů. V posledním taktu octnou se všichni opět na svých místech.

Třetí takt: Jako druhý.

Čtvrtý takt: Stoj spatný.

Pátý, šestý, sedmý a osmý takt, opakovat cvičení prvních čtyř taktů opáčně t. j. výpady v levo a nitřní převrací tyč.

IX.

První takt: Stoj úkročný (první v pr. druhý v levo. (Obr. 19.)

Druhý takt: Druhý tyč převrátí směrem na levo, první půlobrat v pravo a poklek v levo. (Obr. 20.)

Třetí takt: Jako první.

Čtvrtý takt: Stoj spatný.

V pátém, šestém, sedmém a osmém taktu opakovat, ale tyč převrací první, čili zevní a poklek druhý, čili nitřní.

X.

První takt: Opět stoj úkročný, jako v cvičení IX.

Druhý takt: Nitřní poklek, zevní převracej tyč.

Třetí takt: nitřní rychle s obratem vztyk a hned na to půlobratem v pr. do pokleku v l. (Obr. 21.)

Čtvrtý takt: vztyk půlobratem v l.

V pátém, šestém, sedmém a osmém taktu totéž cvičí zevní, t. j. poklek v l. s obratem v pr., vztyk a poklek v pr. s obratem v l., vztyk a stoj spatný.

XII.

První takt: Stoj úkročný.

Druhý takt: "První" č. krajní půlobrat v pr. a poklek v levo (jako na obr. 20.)

Třetí takt: Hbitý vztyk s půlobratem do vnitř a hned na to "druhý" vykoná opět půlobrat v pravo a poklek v levo (obr. 21.)

Vztyk do stoje rozkročného.

V následujících čtyřech taktech totéž se opakuje, jenže první poklek s obratem vykoná nitřní, druhý obrat a poklek opáčně zevní a v posledním taktu všichni poklusem třemi kroky zaujmou vykázaná místa a na dané znamení zakončí cvičení skupinou.

O methodě vyučovací.

Nad míru nemilým zjevem v naší sokolské rodině posud jest, že poukáže-li se tu a tam na vady, které stále u našich cvičenců i cvičenek se vyskytují — na křiklavě nesprávné polohy nohou při různých postojích, že ten, kdo na vady ty poukáže, zaplatí smělost tu dosti draze, nebot' kdyby dotčení bratři cvičitelé vládli dostatečnou mocí, byli by s to smělce takového bez milosti na vždy umlčeti — a přec — poukáže-li se v našem orgánu na vady ty, jest pisatel veden jen snahou, aby vady také zmizely, což prospěti musilo by nejen celku, ale i pověsti bratra cvičitele — nebot' nic tak pověst' jeho jako učitele nestaví do špatného světla, jako když vidíme u cvičenců neb cvičenek nedbalý krok, nepěkné postoje, libovolné obraty. To jest nezvratným důkazem, že necvičí se methodicky, postupně a že při nácviku pro veřejné cvičení cvičenky neb cvičenci setkali se s množstvím jim neznámých postojů, které při nácviku prostných pro veřejné více osvojiti si nemohli a jak snadno dalo by se tomu odpomoci — jak lehko bylo by nepěkné zjevy ty odstraniti, kdyby jen cvičitel postupoval methodicky a seznamoval cvičence i cvičenky s různými postoji v každé hodině zvlášť — mimo čtvrt hodiny, věnované prostným.

Poukázal jsem již nejednou na tomto místě na jednoduchý spůsob, jakým by se toho docíliti dalo. Kdyby cvičitel hned po svolání cvičenců neb cvičenek v řad vždy probral s nimi některé postoje — shledal by záhy, jak mnoho práce, ukazování a zbytečného napomínání v budoucnosti by si ušetřil. V čelném řadu lze lépe na postoje dohlédnouti a na správné provedení naléhati. Cvičenci neb cvičenky v čelném řadu stojící mohou také snáze sledovati, když cvičitel postoj vzorně ukáže. A hlavní výhodou toho jest, že pak při prostných postoje budou všem již známy a snadno provedou cvičenci cviky neznámé, když tyto spojeny budou s cviky známými. Nebot' jest přímo nemožno očekávati, aby cvičenci neb cvičenky provedli rázem spoustu cviků jim neznámých. At' nám žádný bratr cvičitel netvrdí, že cvičí soustavně, postupně prostným — nebot' kdyby tomu bylo tak, neviděli bychom při vystoupeních veřejných postoje takové, o nichž nelze říci kam je vřaditi, neviděli bychom výpady, nad nimiž nejen odborník, ale každý zkušený cvičenec přímo splakati musí, neviděli bychom obraty libovolné — neviděli bychom tu spoustu různých, libovolných spůsobů přecházení do základního postavení, neviděli bychom, jak mnohým je základní postavení věcí naprosto zbytečnou. A pokud na takové zjevy budeme nuceni patřiti, nemůžeme věřiti, že vyučuje se u nás dle jakési methody, že vyučuje se postupně, že pokračuje se od známých cviků k neznámým, ale musíme všichni trvati na tom, že vše se ponechává až na dobu, kdy počneme se připravovat k nějakému veřejnému vystoupení a pak rázem chceme dohoniti co jsme byli za celý rok promeškali. Chceme-li pak "dřením" dohoniti, co jsme byli v hodinách vyučovacích opomenuli, to nelze nazvati výchovou, to není methodickým vyučováním, pro to hodí se jen jeden výraz a sice: tělocvičné nádennictví. Nebot' tím cvičenci i cvičenky v pravém slova smyslu týráme, duševně vysilujeme, a k nervose náchylné činíme ještě nervosnějšími, čímž ta naše vychvalovaná tělesná výchova pozbývá veškeré ceny. A nebude lépe, pokud bratří cvičitelé nezbaví se té své nedůtklivosti, pokud nebudou ochotni hledati a přijímati poučení, pokud v každém i v tom nejlépe míněném pokynu budou hledati skryté útoky. Cvičitel, který má býti vzorem všeho, co tělesná výchova, co Sokolství znamená, měl by nad dětinnosti takové býti povznešen. Jen ten pokračuje, kdo ochoten jest dáti se poučiti — jen ten se zdokonaluje, kdo zbaví se víry, že jest nad veškeré poučení vysoko povznesen!

Slovo k Sokolům cvičícím.

(Nemohli bychom přečísti před šikem?)

Před krátkým časem promluvil jsem na tomto místě několik slov k sestrám Sokolkám — dnes platí slova má cvičícím Sokolům. Slyšel jsem velmi často od cvičících Sokolů stížnosti, co že se oni pro jednotu "nadřeli" — co cen pro ni na závodištích dobyli — jakou slávu té jednotě získali — a že prý se jim za vše to nedostává žádného zvláštního uznání. Nevím, jak si ti bratří to "uznání" představují a proto nebudu se o tom mnoho rozepisovati. Pohovoříme si zatím jenom "o tom dření ve prospěch jednoty". Milý, ty cvičící bratře — jsem jist, že ani ty sám nevěříš, že jsi se "dřel jen pro jednotu". Necvičil-li jsi k vůli svému zdraví (což jest dosti smutné) pak jsi cvičil jistě k vůli své zálibě. Jsem jist, že Ti ani jednou nenapadlo jíti do cvičení k vůli jednotě. A když Jsi hořel nedočkavostí, až se budeš moci utkati s ostatními na závodišti — bud' upřímným a přiznej se: co Jsi při tom měl více na mysli — tu svoji jednotu anebo sebe? Slávu své jednoty anebo svoji slávu — své vyznamenání? Co tanulo Ti více na mysli: to, že Tvým vítězstvím bude povznešena Tvá jednota — anebo to, že vítězná medalie bude krášliti Tvoji hrud'? Co tanulo Ti více na mysli: pochvalné projevy náležející Tvé jednotě anebo pochvalné projevy sypající se s tribuny jen na Tebe? Zpytuj tak časem trochu svoje svědomí a když Tě nikdo neslyší, předlož i zodpovídej si upřímně otázku: chodíš do cvičení k vůli jednotě, závodíš a dobýváš ceny k vůli jednotě — anebo to vše děláš na prvním místě k vůli sobě samému? A když jednota Tvá kupuje nářadí, platí cvičitele, staví tělocvičny — dělá to k vůli sobě, anebo to dělá k vůli Tobě, aby Jsi ty měl kde a na čem cvičit? Milý bratře — Tvá slova, že Jsi v tělocvičně a na závodišti "dřel se" pro jednotu, mají zrovna takový význam, jako když některý náš divadelní ochotník honosí se tím, co vše on vykonal pro svůj spolek, pro svůj národ. Já se pamatuji na mnohé ochotníky, kteří také stále poukazovali na to, "že pracují jen pro národ" — ale kdyby jim byl býval řiditel dal menší úlohu, aby se pro ten národ nemusili tak moc dřít—kozel by je byl bral a oni by prohlásili, že nedá-li jim řiditel příleži-

tost delší úlohou "pro ten národ se dřít" — že raději se vším praští. A vidíš, Ty bratře cvičící, s Tebou je to zrovna tak. Jednota, k níž náležíš, nemá z Tvého cvičení žádného zisku: to zdraví, ta síla, ten pěkný vývin, co cvičením získáš, náleží jen Tobě a nikomu jinému — sláva, kterou dobudeš na závodišti, náleží jen Tobě a nikomu jinému — a proto at' neslyšíme nikdy více poznámky od našich cvičenců, že "dřou neb dřeli se pro jednotu — nebo pro národ". Z cvičení má zisk pro celý budoucí život každý cvičenec a jeho rodina — a jednota mu k tomu zisku jest jen nápomocna. Na zdar!

Bratře cvičiteli!

Slyšel jsi zajisté často opakované poznámky, že veliká většina borců, odchovaných našimi tělocvičnými školami, nehonosí se vývinem souměrným — že někteří jsou "přetíženi" svalstvem na pažích a ramenou — že plochá hrud' jejich mezi rameny se ztrácí — a konečně že chodí tak, jako by nohy nebyly s to tíhu svalstva unésti — ano také to, že naši borci dovedou elegantněji choditi po rukou nežli po nohou. Jinými slovy, že naučili jsme je prováděti uhlazeněji a lehčeji to, co je nepřirozené, nežli to, co je každému člověku přirozeným. Přemýšlel jsi časem o tom, co toho všeho příčinou? Nemysli, že chci Tobě raditi, aby jsi pomíjel cviky, v nichž si přední naší borci libují — vím, že touha jejich musí býti ukojena. Mimo to máme všichni radost, když česká síla, česká obratnost, česká odvaha vítězí nad silou, odvahou, obratnosti cizí. Ale my bychom mohli příčiny k shora uvedeným stížnostem odstraniti lepším rozvrhem cvičebním. Vím, jak to v našich tělocvičnách chodí. Hrazda — bradla — druhý večer zase: kůň, hrazda. Samé cviky jen pro horní část' těla, hlavně pro paže. Proč nevřaditi mezi jmenované nářadí cviky pro dolejší končetiny, cviky povzbuzující orgány dýchací, cviky urychlující **celým tělem** oběh krevní? Cvičením skoků, jak prováděno jest v tělocvičnách, kde cvičenec po každém skoku zase jest nucen v řadě nečinně státi (nebo si sedne), výsledků žádoucích nedocílíme — musíme voliti cviky vydatnější. Před nějakým časem podal jsem v naší technické příloze návod, jak cvičiti společně správně doskokům — jak při tom jsme s to zaměstnati dolní končetiny a jak cvičením tím povzbuditi orgány dýchací k vydatnější činnosti. Cviky ty mají také tu výhodu, že zaměstnáme znamenitě všechny cvičence v tělocvičně shromážděné — a ne jen jedno nebo dvě družstva — a že nikdy svalstvo nohou tak důkladně neprocvičíme, cvičíme-li skoky v družstvu, jako docílíme spůsobem uvedeným, kdy na cvičení béře podílu každý cvičenec! Zkusil jsi to někdy? či nestálo ti to za zkoušku? nebo nezamlouvalo se to cvičencům? Na poslední se nikdy nevymlouvej — špatné vysvědčení dává si cvičitel, vymlouvá-li se, že to neb ono cvičenci nemají rádi a proto že to pomijí. Kdo má nejlépe věděti, co je prospěšné — oni anebo ty? Jak by to vyhlíželo ve školách, jaká by to byla výchova duševní, jak by Jsi Ty sám byl spokojen se školou, kam by též Tvé děti chodily a učitel by v ní vyučoval jen tomu, co by se žákům líbilo?

Cvičitelský běh.

O TĚLOCVIČNÉ SOUSTAVĚ.

(Pokračování.)

12. skoky stranou a na před s obraty v letu (dvěma kroky na líze),

13. skoky stranou a na před s obraty v letu (jedním krokem),

14. skoky stranou a na před s obraty v letu stejnojmennými s odrážející nohou,

15. skoky na před jedním krokem s přiřaděnými pohyby nohou před —, zá —, roznožmo, skrčmo, přípatmo,

16. skoky na před se zvyš. líhy a vzdalováním doskočiště,

17. průskoky mezi stojany neb svislými motouzy; ztěžování: sbližováním motouzů, obraty atd.

b) **Odrazem snožmo:**

1. Skok na před (poskoky libovolně, 3 — 1 až nahoru a seskok).

2. Skoky stranou (i s obraty).

3. Skoky na před (odraz v prvé neb 2. polovici líhy), též s obr.

4. Všecky tyto skoky s doprovody paží — též z rozběhu.

5. Tytéž cviky se zvyšováním líhy,

6. Tytéž cviky s oddalování doskočiště.

7. Tytéž cviky se zvyšováním líhy i oddalováním doskočiště.

8. Skoky stranou i na před před—, zá—, roznožmo, skrčmo, přípatmo (možno doprovázeti pohyby paží jak v letu tak i při doskoku — případně ztížiti je i obraty).

9. Průskoky mezi stojany.

10. Skoky přemetmo (z prosta).

II. Skok útokem vysoký.

Skok útokem do výšky cvičí se teprve po dostatečném nacvičení skoku do dálky.

Co do směru skoku skáčeme: na před, příčně stranou, **stranou.**

a) **Odrazem jednonož:**

1. Skok libovolným počtem kroků,

2. Skok libovolným počtem kroků, první krok na líhu určitou nohou,

3. Skok dvěma kroky libovolně,

4. Skok dvěma kroky určitou nohou,

5. Totéž: skok stranou,

6. Totéž: zvyšuje se líha a motouz,

7. Totéž: s přiřad'. pohyby paží,

8. Skoky stranou jedním odrazem pravou — levou.

9. Totéž, zvyšuje se líha a motouz.

10. Ku všem těmto skokům přiřad'ují se obraty po doskoku.

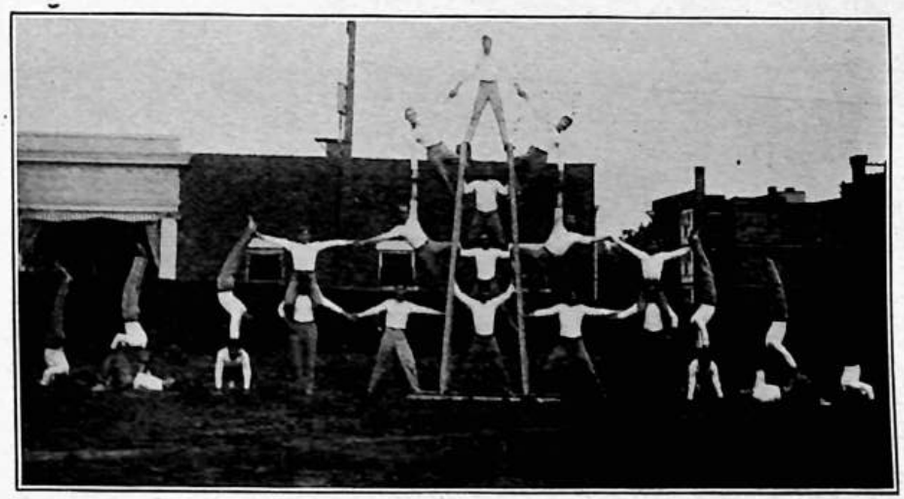
11. Přiřad'ují se pohyby paží v letu.

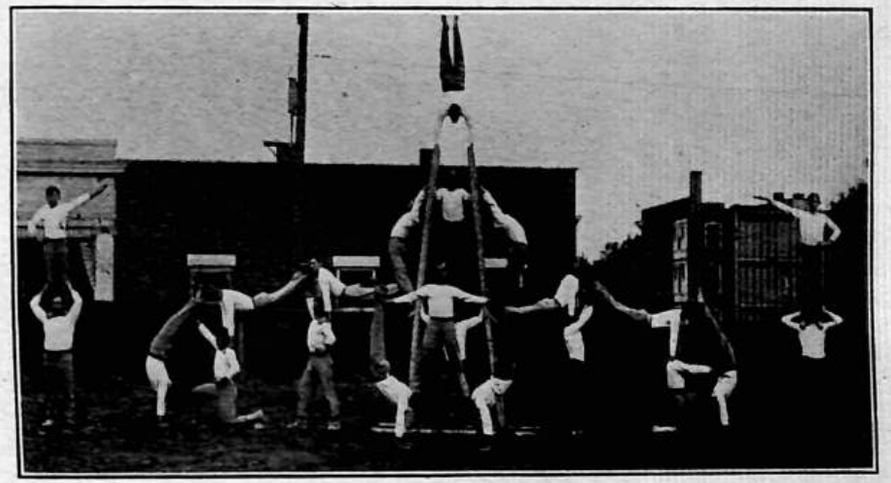
(Pokračování.)

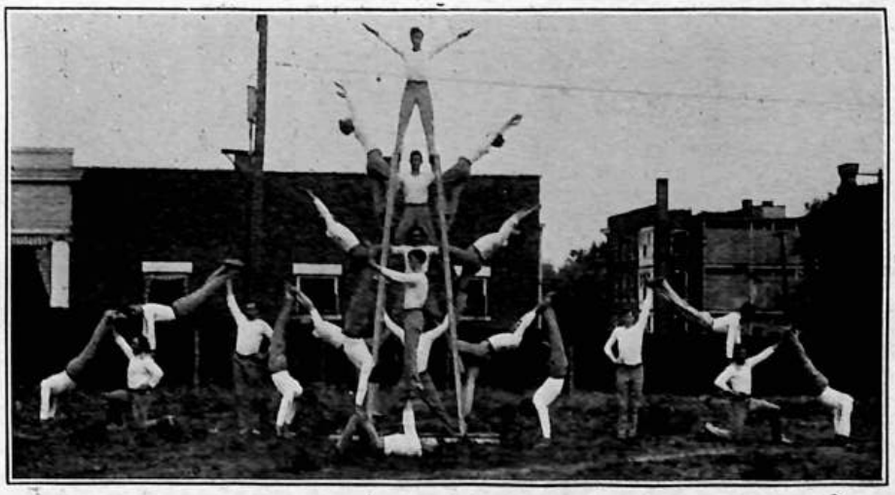
Listárna technické redakce.

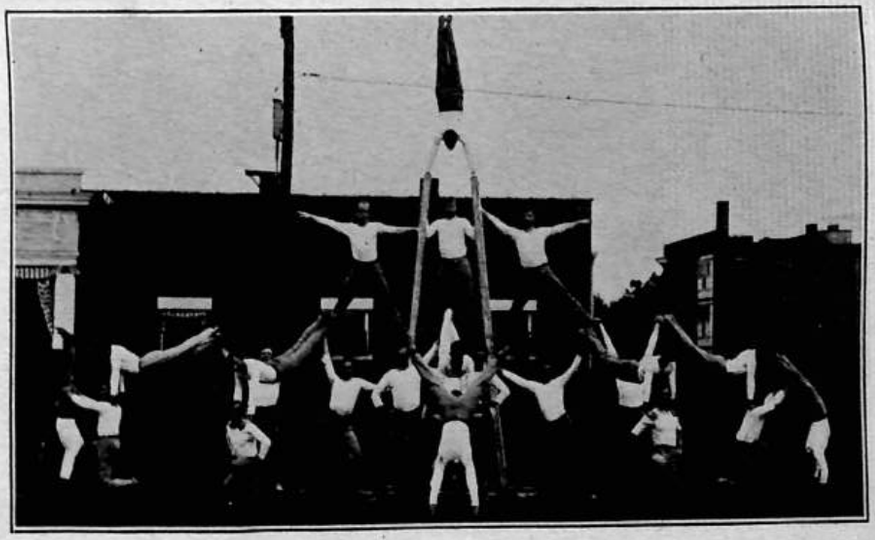
Bratřím cvičitelům v Čechách. Během posledních dvou měsíců došlo technickou redakci našeho Sokola tolik žádostí o "cviky amerických Sokolek" z VI. sletu a o hudbu k nim, že nebylo mi možno ani všechny žádosti zodpovídati a proto odpovídám touto cestou. Vyhovoval jsem všem žádostem ochotně, pokud jsem mohl — ale do dnešní doby posláno bylo do vlasti tolik výtisků cvičení a opisů hudby, že bratři cvičitelé mohou již jeden druhému zapůjčením cvičení i hudby vyhověti. Poslední žádost provází ale tato překvapující poznámka: "Požádali jsme blízkou jednotu o zapůjčení tohoto cvičení i hudby (mají vše prý přímo objednané od Tebe) ale oni nám je nepůjčili . . . Proto Tě žádáme . . . atd." To zní — bezmála jako ukázka sokolského bratrství česko-amerického — ani bych nevěřil, že v kolébce Sokolství jest něco takového možným! Ale jelikož, jak s hora poznamenáno, žádostem více vyhověti nejsem s to, upozorňuji bratry cvičitele a vedoucí ženských odborů ve staré vlasti na to, že v dílku "Ženský tělocvik", které již nákladem knihkupectví J. Springera v Praze počalo vycházeti, všechna tak zvaná "americká cvičení" budou uveřejněna a že jmenované knihkupectví také obstará k cvičením těm hudbu — nebot' poslední opisy hudby jak k tancům tak k "Tennisové reji" jsem před měsícem jmenované firmě zaslal. Kdo tedy se o cviky ony posud zajímá, at' obrátí se na knihkupectví J. Springera v Praze.

UKÁZKA VZORNÝCH CVIČENÍ ZE ZÁVODU TURNERŮ V DENVER, COLO., ODBÝVANÝCH V ČERVNU 1913.



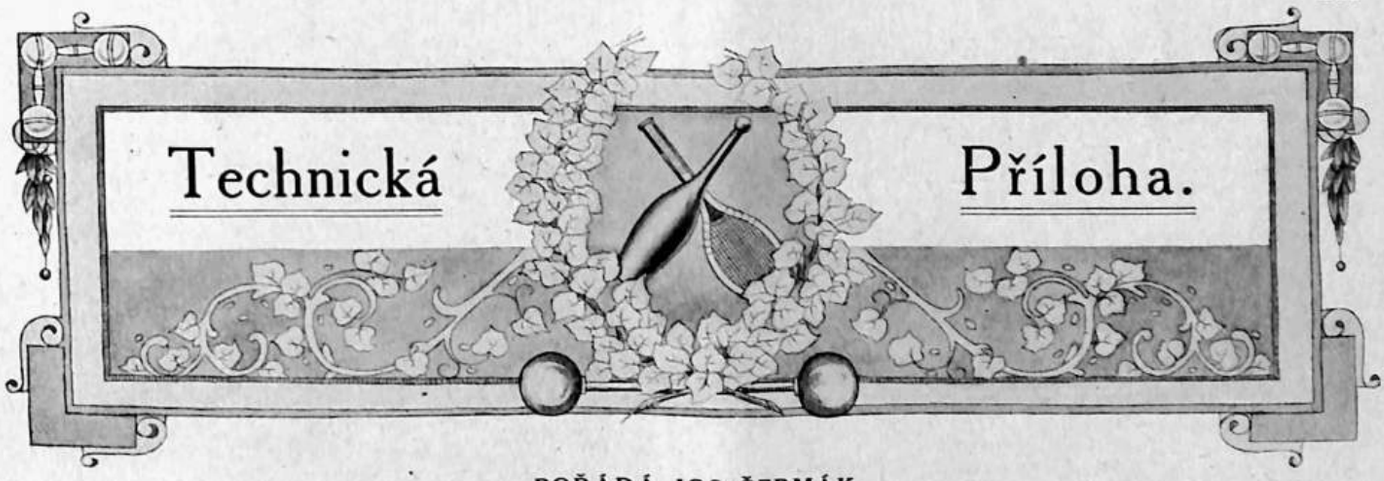






Skupiny provedené spolkem Socialer-Turnverein z Kansas City, Mo.

Rytiny zapůjčeny laskavostí Freidenker Pub. Co., Milwaukee, Wis.



POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány: J. Čermák, 1641 So. Milllard Ave., Chicago, Ill

Rej útvarová spojená s cvičením tyčemi.

Pro dorost chlapecký sestavil pořadatel.

V knize "Tělocvik" (str. 75. a 76.) jest ukázka jednoduché reje, při níž jest poznamenáno, že lze ji provésti též jako rej prostocvičnou. Byl jsem několikráte bratry cvičiteli žádán, podati v naší technické příloze ukázku reje podobné, ale nesnáze, jaké mám stále se zaopatřováním potřebných výkresů, nutila mne pracím druhu podobného se vyhýbati. Při první příležitosti však snažím se bratřím vyhověti a použil jsem tutéž rej, kterou zde s několika změnami opakuji. Změny uvedené staly se nutnými tím, že někteří bratři zamýšleli použíti rej k veřejnému vystoupení a tu původní byla by poněkud krátkou.

Zákl. poloha tyče: Tyč u pravého ramene kolmo dolů. Pravá ruka drží dolní konec tyče (v připažení) mezi palcem a ukazováčkem. Tento spůsob držení tyče volen jest proto, aby kolmá poloha před tělem v pr. vzhůru zaujata býti mohla tak, aby pravý (spodní) konec tyče z pův. polohy pohyboval se směrem ku předu, což jest nutné tam, kde cvičíme tyčemi v čelném řadu a těsném sestupu. Při cvičení v řadu každý pohyb tyče stranou by cvičení velice rušil.

* * *

1. Cvičenci nastoupí v osmicích (čelný rozstup jako u čtveřic) (Obr. 1.)

2. Když dojdou na určité místo, kde chceme rej provádět, vykonají 16 kroků na místě. (Cvičitel neb vedoucí buď toho bedliv, aby započal počítati s prvním taktem hudební věty.)

3. Čtveřice zatočí ¾ kola zevnitř (levé na levo a pravé na pravo, (obr. 2.) Tři čtvrtě kola vykonají dvanácti kroky a když dospějí na místa, vykonají 4 kroky na místě. Dohromady 16 dob.

V tomto útvaru (v čelných řadech) cvičí:

4. Cvičení tyčemi.

a) Levou rukou uchopit u pr. ramene vrchní konec tyče 1—2!

b) tyč kolmo před prsa, v pr. vzhůru 3—4!

c) tyč před prsa kolmo v levo vzhůru a dřep 5—6!

d) vztyk a tyč k l. rameni v l. dolů 7—8!

e) tyč kolmo před tělem, v levo vzhůru 1—2!

f) tyč kolmo před tělem v pr. vzhůru, a dřep 3—4!

g) vztyk a tyč k pr. rameni kolmo dolů 5—6!

h) připažit v levo 7—8!

Dohromady 16 dob.

(Pozn. Jak udáno, držíme tyč mezi ukazováčkem a palcem. Pr. ruka tudíž z připažení pohybuje se přímým směrem v před do předpažení a přenese tyč do kolmé polohy v pr. vzhůru "vtočením" nadchmatem. Pr. ruka ocit'uje se tak v poloze dlanní a jen palec přimkne tyč k ruce. Při cvičení c) pr. ruka vytočí a předpaží dolů, čímž tyč převrácením otočí se do polohy kolmé v l. vzhůru. Pravý konec tyče na zemi spočívá. Při cvičení e) levá ruka vtočí.)

5. Čelné řady 4 kroky na zad a hned na to útvarový rozstup v před na dva kroky. (Obr. 3.)

(Pozn. Když byly řady vykonaly 4 kroky na zad provedou cvičenci rozstup spůsobem následujícím: Krajníci osmic zůstanou státi na svých místech. Druhý od krajního vykoná dva, třetí čtyři a čtvrtý šest kroků v před. Dva kroky na místě, načež čtyřmi kroky na místě ½ obrat v pravo. Dohromady 16 dob.

6. Cvičení tyčemi:

a) Levou rukou uchopit opět l. konec tyče před pr. ramenem, 1—2!

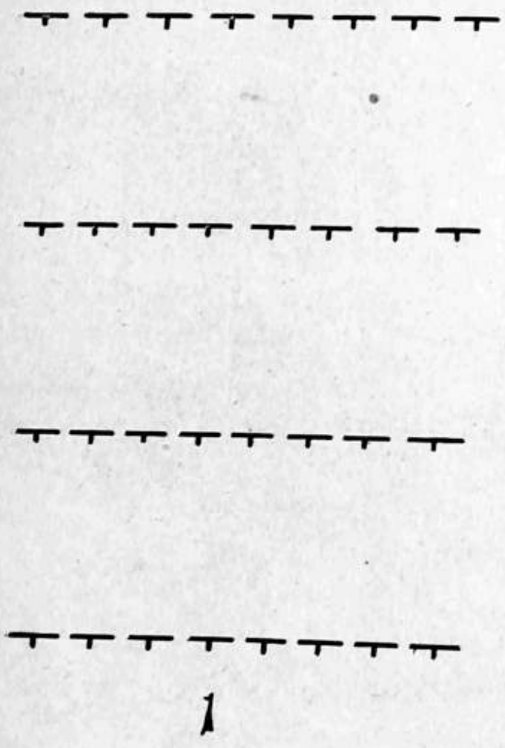
b) tyč k pravému rameni kolmo v pr. vzhůru 3—4! (Pr. paže při této změně prochází polohou upažení.)

c) tyč rovně nad hlavou 5—6!

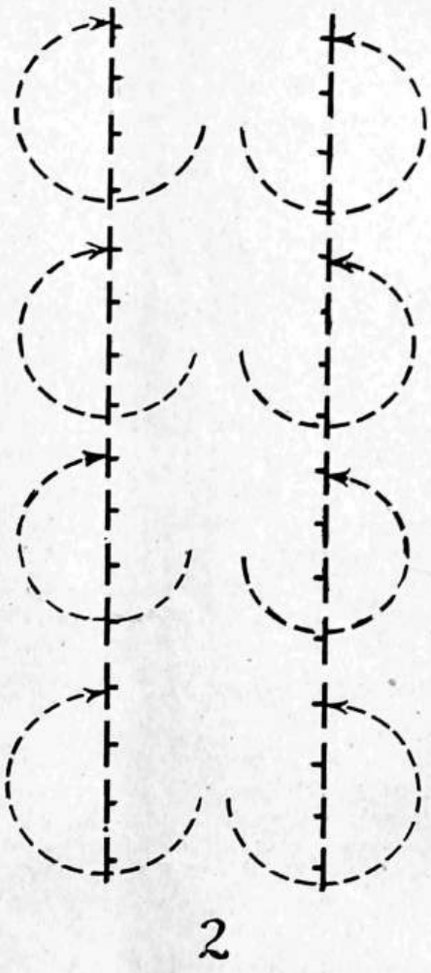
d) tyč k l. rameni kolmo v l. vzhůru 7—8!

e) tyč k l. rameni kolmo v levo dolů. 1—2! (Levá paže prochází polohou upažení.)

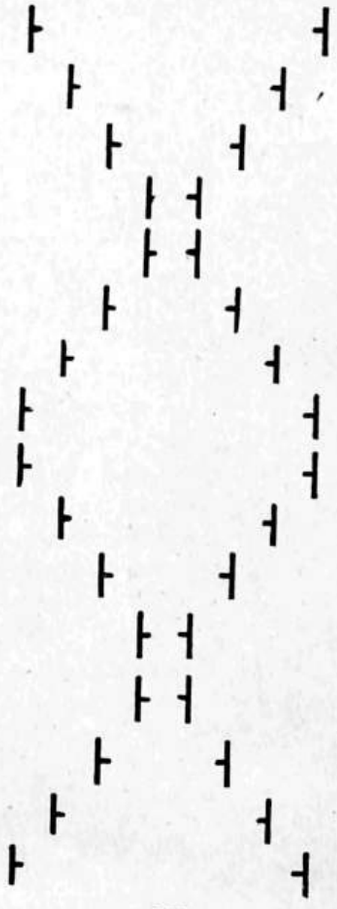
f) tyč rovně dolů před tělem 3—4!



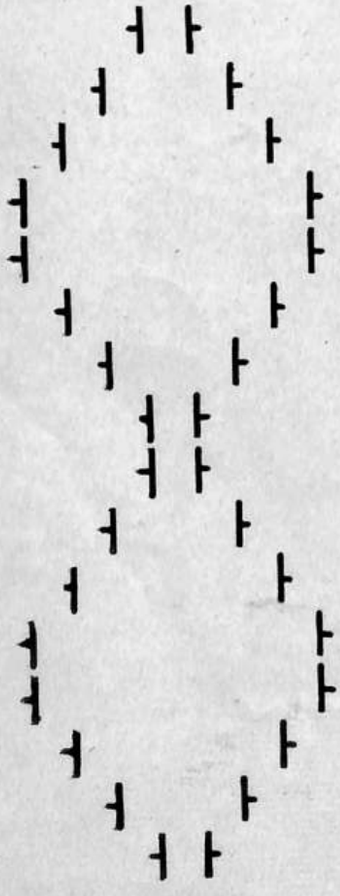
1



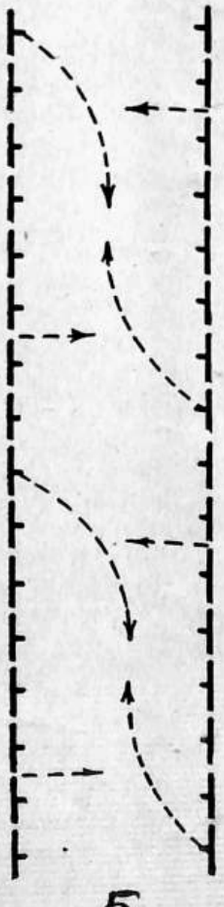
2



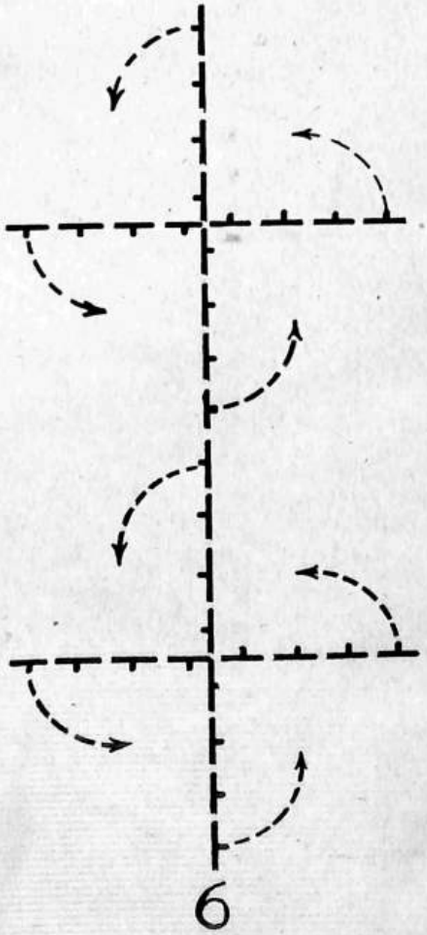
3



4



5



6

g) tyč na prsa rovně 5! před prsa rovně 6!

h) tyč k l. rameni v levo kolmo dolů 7! připažit v pravo 8! Dohromady 16 dob.

Opakovat celé cvičení od a) až do h) opáčně, čímž přenesem tyč opět do pr. ruky. Dohromady 32 doby.

7. Čtyřmi kroky na místě ½ obrat v levo, (čelem ku středu), šesti kroky sestup ku středu, do dvou čelných řadů 2 na místě a čtyřmi kroky na místě celý obrat v pravo, čelem zevnitř. Tak octli se cvičenci ve dvou řadech, zády k sobě obráceni. V následujících 16 dobách rozstup v před na 2 kroky jako při cvičení 5. Titíž cvičenci vykonají stejný počet kroků jako ve cvič. 5., ale jelikož jsou obličeji zevnitř obráceni, vznikne nám jiný obrazec. (Obr. 4) Když dospěli na svá místa, dokončí dvěma kroky na místě, načež posledními 4mi kroky na místě vykonají opět ½ obrat v pr. V pr. v bok.) Dohromady 16 dob. Tyče jsou nyní na vnitřní straně.

8. Cvičení tyčemi:

Opakovat cvičení 6., ale s následujícími změnami: Když octne se tyč u pr. ramene kolmo v pr. vzhůru, cvič. b) doba 3—4! provedem úklon na levo. — Když ocit'uje se u l. ramene kolmo vzhůru, úklon na pravo. — Na poslední 4 doby, cvič. g) a h) dvakráte poskokem stoj rozkročný a spatný, a na poslední dobu ½ obrat zevnitř (v l. v bok.)

9. Ku předu sestup do řadů 6 kroků a 2 kroky na místě; 4mi kroky na místě celý obrat v pravo, a čtyři kroky v před. 16 dob.

10. Opakovat tyčemi cvičení 4.

11. Pravá čtveřice od každé osmice 4 kroky v před a levé čtveřice 4mi kroky zatočit ¼ kola na pravo. (Obr. 5). Tím utvoří hvězdu, jak naznačeno na obr. 6. Po utvoření hvězdy 4 kroky na místě a 8mi kroky na místě dvojný obrat v pravo. 16 dob.

12. Hvězdy zatočí celé kolo na levo. 16 dob. (Obr. 6.)

13. Po návratu na původní místa ve hvězdovém útvaru cvičení tyčemi:

a) levou rukou uchopit vrchní konec tyče před pr. ramenem a stoj zákročný v levo 1—2!

b) tyč kolmě před tělem (vtočením pr. ruky, jako při cvič. 4.) a poklek v levo 3—4!

c) vztyk, pr. ruka pustí tyč a zapaží, levá ruka drží tyč na konci šikmým směrem dolů 5—6! (L. paže a tyč v rovné linii směrem šikmo dolů. Spodní konec tyče asi 3 palce od země. At' všichni drží tyče ve stejné výši.)

d) stoj spatný, tyč k l. rameni v l. dolů a připažit pr. 7—8!

e) f) g) h) opakovat cvičení a) b) c) d) opáčně, čímž octne se tyč opět po pravé straně. Dohromady 16 dob.

(Dokončení.)

***

Bratři Sokolové! Chcete býti správně informováni o tom, co se v Čechách tiskne? Předplat'te si **"Přehled Revuí"**, který vychází v Pacově, Bohemia, Europe. Doporučujeme vám tento pokrokový a svobodomyslný časopis, podávající obzor po více jak 300 časopisech českých i cizích. Tento časopis vám stačí úplně — a nemusíte ostatní drahé listy odebírati!

Jak učiniti pohyb ve volné přírodě přitažlivějším?

"Muži a ženo — chod'! — procházej se ve volné přírodě! Použij každé chvíle k procházce! Urči si jistý cíl— dojdi až k němu a vrat' se — ale opět pěšky! Ale jen chod'!"

Tak volá se nyní se všech stran k lidu, nebot' industrialní poměry člověka čím dále tím více od přírody a od tělesného pohybu oddalují — k jeho škodě; dopravní prostředky jsou tak zdokonaleny, že člověk téměř bezděčně používá jich i kde toho není potřeba nevyhnutelná — v tělocvičnách tuží se jen nepatrný zlomek mladého lidu — a proto stále hlučněji a důrazněji se volá:

"Chod'te! procházejte se! vrat'te se k přírodě! dýchejte aspoň hodinu denně čistý venkovský vzduch, s nímž sajete nový život, novou sílu, novou energii!"

Ale vypravujme mládeži o blahodárných účincích procházky ve volné přírodě — přesvědčujme i dospělé, jak nevyhnutelným k zachování zdraví jest pohyb ve volné přírodě! Mládež se vám vysměje — a dospělí naleznou celé řady výmluv, a nejeden vám řekne: "Jaké je v tom osvěžení, choditi sem a tam bez cíle . . . sám — a oddávati se při tom svým trudným myšlénkám?"

V poslední námítce je mnoho pravdy — ale my, kteří jsme obrali si za účel pracovati k tělesnému obrození lidu, nesmíme dáti se jen tak lehce odstrašiti.

Zdá-li se procházka býti fádní — nemůže-li samotný člověk ani na procházce zbaviti se myšlének skličujících, musíme hledati cesty, jak učiniti lidu pohyb ve volné přírodě vábivějším, přitažlivějším. A to nejen pro dorost, ale i pro starší — ne jen pro muže, ale i pro ženy! Špatnými apoštoly výchovy tělesné bychom byli, kdyby nás odmítavost lidu od misionářské práce naší odstrašiti dovedla.

Nuže, jak učiniti procházku v přírodě přitažlivější — a když už to musí být, zábavnější?

Zavádějme vycházky "Po stopě." Zakládejme kluby, jichž účelem bude vycházky takové v dny sváteční pořádati. Zakládejme kluby takové v našich tělocvičnách — mezi známými — mezi mládeží školní — i mezi dospělými.

Šiřitelé myšlénky tělesné výchovy nesmí spokojiti se jen s tělocvičnými hodinami mezi čtyřmi stěnami. Oni musí skutky předcházeti — slovy pobádati ke všemu, co k tělesnému obrození slouží i mimo tělocvičnu!

Vezměte tedy na příklad klub našeho dorostu. Je jich v tom klubu dvacet ! Rozdělme klub ten na dvě skupiny — v každé deset. První skupině dejme návod, v který směr má se vydati na cestu krajem. Je-li na blízku les, tím lépe. První skupina, vedená obratným vůdcem, vydá se na cestu určitým směrem. Jde kam libo. Ale zanechává za sebou jisté stopy. V určité vzdálenosti upevňuje na stromy, keře, skály, kameny, ploty, kůly, bílé stuhy. Jakmile octne se skupina tato z dohledu, může směr svůj měniti dle libosti.

A skupina druhá? Za půl hodiny — neb za hodinu — (dle toho jak mnoho času je cestě určeno) vydá se na cestu za skupinou první. Jde ji hledat — jde "po stopě". Vyhledává bílé stuhy a dle těchto pátrá po skupině první. Skupina první má svůj určitý cíl, tam rozloží se táborem — je-li druhou vypátrána, zakončí hra společnou zábavou. Druhý den opět skupina druhá vyjde dříve a "po stopě" jde skupina první.

Mohou býti i skupiny dvě — skupina dívek, a skupina mladíků. Dívky označují svoji cestu stuhami bílými — chlapci červenými. Neb súčastní se i dospělí — muži stuhy modré — ženy zelené, atd. Cíl může býti společný — a odměna ve způsobu hedvábné vlajky může býti dána té skupině, která nejdříve "po stopě" společné tábořiště vynajde.

Slyším námítky: to jde s mládeží — ale ne s dospělými. To je možné na venkově, ale ne ve velkých městech.

Ale nejsem přístupen námitkám! Věřil jsem vždy (a stále pevně věřím) kde je dobrá a pevná vůle, tam že najde se i cesta.

Muži, žijící ve velkých městech naleznou si (když chtějí) vždy nějaké venkovské místo, kam sjedou se k společné pitce ! Nemohli by při dobré vůli vyhledati vhodné místo, s něhož by podobné výpravy mohly býti do vůkolního kraje podnikány? Nebyla by taková výprava lepším tělesným i duševním osvěžením pro všechny — staré i mladé — nežli jsou obyčejné pikniky, při nichž o nějakém osvěžení nemůže býti ani řeči, který nejeden účastník dokonce odstůně? Tolik o městech větších.

A což menší města a osady? Jakou krásnou příležitost poskytuje jim okolí jejich k podobným obrozujícím výpravám! Nemohly by sokolské jednoty vřaditi výpravy podobné ve svůj výchovný program? Mluví se o ''scoutech.'' Organisace ''scoutů'' mají v sobě mnoho dobrého — ale také mnoho stránek stínných. A naše výpravy ''po stopě'' obsahují mnohé dobré stránky ''scoutů'' — a byly by prosty oněch, pro které nebyli jsme posud s to bezpodmínečně s myšlénkou ''scoutů'' se smířiti.

Část zanedbané výchovy v našich tělocvičnách.

Chci promluviti několik slov o sokolské výchově v tělocvičně.

Kladu důraz na slovo sokolské, poněvač výchova sokolská znamená více, nežli pěstění těla pouze.

Tyrš, jehož tak stále se dovoláváme, chtěl národu svému odchovati člověka celého!

A člověk s krásně vypěstovaným tělem a zanedbaným duchem není člověkem celým — jest jen člověkem polovičatým!

S radostí spočinou zraky každého na pěkně vypěstovaném těle — každý rád obdivuje odvahu jakou ukazuje borec při jakémkoliv výkonu na nářadí — rádi vidíme ocelový sval — ale předložme a zodpovídejme si také jednou tyto otázky:

Co prospěje společnosti, neb národu odvaha projevená jen na tělocvičném nářadí, když v boji za dobrou věc pronésti má Sokol neohroženě slovo pravdy, bojácný duch v tom svalnatém těle zbaběle se krčí?

Krásné jest tělocvikem vypěstované tělo — krásné jest zdravé tělo — ale jakého užitku má spolek neb národ z takového těla, je-li to tělo schránkou nízkého, podlého, zrádného, úskočného a chorobnou ctižádostí postiženého ducha?

Každý rád obdivuje borce, když tento na závodišti překonává neohroženě veškeré překážky, které jsou mu v cestu kladeny, ale co platna odvaha taková — když slabý duch při pohledu na překážky v boji životním ochabuje, když borec není s to neohroženě, směle pohlédnouti osudu v tvář — když v boji životním, v boji za věc šlechetnou vzdává se dříve, nežli boj započal, kdy jen pouhý pohled na možnost boje veškeré odvahy ho zbavuje?

Tělesnými cviky získáváme pevnou páteř — ale co nám prospěje páteř, která zůstává pevnou jen při tělocvičném výkonu, když ohýbá se otrocky před leskem zlata, vysokým postavením, když ohýbáme tu páteř na všechny možné strany, jedná-li se o dobytí přízně, ohýbá-li se z obavy, abychom neztenčili řadu svých přátel, svých obdivovatelů?

Rádi obdivujeme tvorbu tělocvičného krásna — ale tvorba ta působí jen dojmem chvilkovým a stává se bezvýznamnou, chrlí-li při každé příležitosti ústa téhož tvůrce po svém okolí, na své spolupracovníky spousty kalu a lží— když při pouhém pokusu uplatniti tělocvičné krásno chrlí ústa jeho slova drsná, jež by rty muže—Sokola nikdy propustiti neměla?

Neplníme tedy věrně odkazy velikých zakladatelů našich, jak v řečích slavnostních stále opakujeme, pokud v ústavech našich budeme pěstovati jen tělo a zanedbávati ducha — pokud odchovávati budeme národu muže a ženy jen po stránce tělesné, tedy Sokoly a Sokolky jen polovičaté.

Tot' ta zanedbaná část výchovy v tělocvičnách našich — v tom spatřuji také příčinu, proč přání ''Co Čech to Sokol, co Češka to Sokolka'' zůstává stále tak daleko svého uskutečnění.

Bratři cvičitelé!

Jednou z mých tužeb, kterou přál bych si viděti uskutečněnou, jest: více lásky, více bratrskosti, více přichylnosti, více zájmu na společném prospěchu, nežli až posud mezi Vámi bylo. Nepozastavujte se nad těmito slovy — jsou až příliš pravdiva. Vy třeba mezi sebou společně obcujete — mluvíte a radíte se spolu — ano někdy i pracujete společně — ale aby jeden měl radost z úspěchu druhého, toho jsme posud dalecí! Vezměme jen na příklad naše veřejná vystoupení — jak zdrcující slova kritiky vypouští rád jeden bratr cvičitel o práci druhého — jak myšlénku jeho dovede sesměšňovati, hrubě podceňovati! Jaká dětinná úzkostlivost panuje, jen aby jeden svojí tvorbou, svojí myšlénkou, výcvikem svého družstva nepředstihl druhého! Vidíš, bratře cvičiteli, na tvorbě jiného bratra nějakou chybu? Neodpovídá esthetice, nejsou sestavy tvořeny dle logického postupu — postřehl jsi tam tvary rušící křiklavě harmonii celku? Dobrá — upozorni ho na jeho pochybení — projev uznání tomu, co uznání zasluhuje — poukaž na to, co se ti nezamlouvalo — a jsem jist, že nezkušenější bratr cvičitel bude ti za tvé poučení povděčným. Ovšem — kritisuješ-li, udej příčinu, řekneš-li když se ti něco nelíbí, řekni také **proč** se ti to nelíbí. Bezdůvodné odsuzování není kritikou — a nikdo se tím nepoučí. A dotkne-li se zase slovem nebo perem kritiky někdo tebe, nebud' nedůtklivým, ale zkoumej, není-li v slovech jeho něco pravdy — vždyt' i ten nejstarší, nejvyškolenější cvičitel pochybí a musí se stále a stále učiti, chce-li si pověst dobrého cvičitele udržeti! Nepokoušej se žádný o to, monopolizovati všechnu ''slávu'' (!) jen pro sebe. Vzpomínám často výroku proneseného po památné btivě námořní v americko-španělské válce. Sampson vypracoval bitevní plán, ale nebyl přítomen, když se bitva strhla — a Schley sám španělské lod'stvo porazil. Všechna sláva hrnula se na vítěze, ale on velkomyslně odvětil: ''Zde jest dosti slávy pro nás oba!'' — A nemyslíš, že v tom našem snažení jest dosti ''slávy'' — když už je ta sláva tak vábnou — pro všechny poctivé a snaživé pracovníky? A získáš-li si trochu té slávy dnes ty — dopřej zase zítra kousek jinému bratru — zvláště když si ji poctivou prací zaslouží! Když meškal jsem loňského roku v Denveru na německém Turnfestu, viděl jsem, jak ti cizí učitelé k sobě lnou, jak bratrsky se vítali — jak radoval se každý z úspěchu druhého — a proč? Poněvač v tom úspěchu jednotlivce viděl každý úspěch celku, pro který všichni se stejnou láskou pracují! A když vzpomeneme na ty četné zjevy, jichž byli jsme svědky za tu dobu, co ''snažíme se lid tělesně i duševně a mravně povznášet'' — tu i otrlému kozáku se hrud' sevře lítostí.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány: J. Čermák, 2533 S. Central Park Ava., Chicago, Ill

Rej útvarová spojená s cvičením tyčemi.

Pro dorost chlapecký sestavil pořadatel. (Dokončení).

14. Dvojice od každé čtveřice zatočí 8mi kroky celé kolo na pravo (kol pravého). Na to krajní dvojice vykonají 8 kroků na místě a cvičenci vnitřních dvojic 4mi kroky na místě ½ obr. v pravo a 4 kroky na místě. Dohromady 16 dob.

16. Krajní dvojice jdou v kruhu 16 kroků, a vnitřní cvičenci, za sebou stojící (obr. 7.) cvičí:

Cvičení tyčemi vnitřních:

a) tyč levou rukou u pr. ramene uchopit, 1—2!

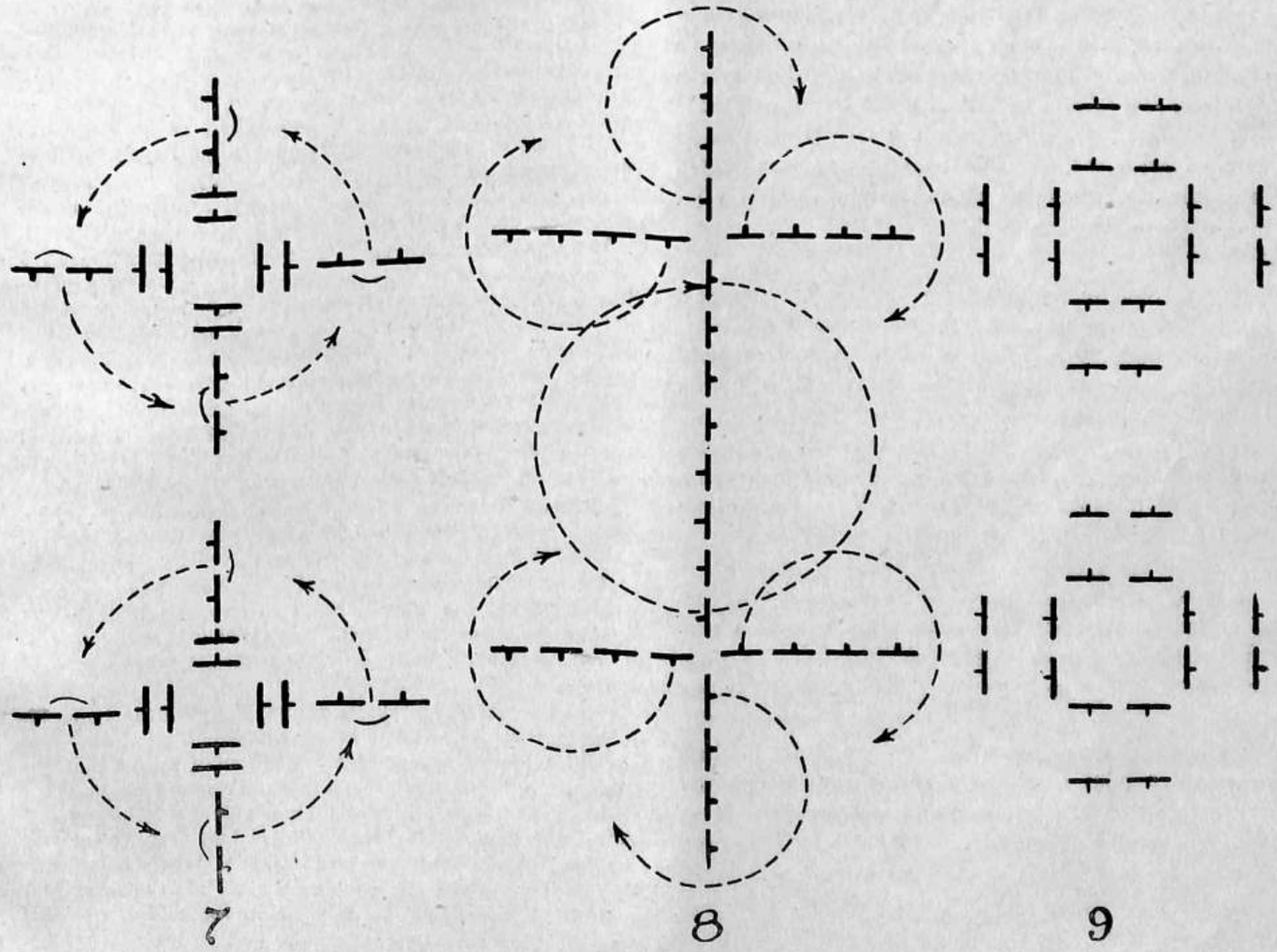
b) tyč převrátit rovně před prsa, pr. přes levou 3—4!

c) tyč rovně nad hlavu 5—6!

d) tyč převrátit rovně před prsa, levá přes pravou 7—8!

e) tyč k l. rameni v levo dolů 1—2!

f) tyč rovně dolů před tělem 3—4!



7 8 9

g) tyč rovně za hlavu 5! rovně nad hlavu 6!

h) tyč k pr. rameni v pr. dolů 7! připažit v levo 8! 16 dob. (Na poslední dobu obrátí se vnitřní cvičenci opět v l. v bok a utvoří tak opět vnitřní dvojice. Cvičenci zevní dvojice když dojdou na svá místa, na poslední dobu vykonají ½ obrat v l. (čelem ku středu.) A mezi tím co vnitřní dvojice nyní jde kolem (16 kroků) cvičenci zevní, za sebou stojící, opakují cvičení tyčemi 15. Na poslední dobu obrátí se zevní v pr. v bok a tak utvořena jest opět hvězda.

16. Čtveřice zatočí celé kolo na pravo (směrem od středu). Vnitřní dvě čtveřice, na jedné linii proti sobě stojící, otáčí se kolem společné osy. (Obr. 8.) 16 dob.

17. Dvojice od každé čtveřice zatočí kol společného středu dvěma kroky v pravo (levý kroky v před a pravý na zad). Na to jeden krok v před do stoje spatného a úkrokem bočný rozstup. 4 doby. (obr. 9.) 4 kroky na místě a 8mi kroky na místě dvojný obrat v levo. Dohromady 16 dob.

19. V tomto útvaru opakují tyčemi cvičení 15. s následujícími změnami: Cvič. b) 3—4! předklon. — Cvič. c) 5—6! výpon. — Cvič. d) 7—8! plný stoj a záklon. — V cvič. g) a h) na poslední 4 doby dvakráte poskokem stoj rozkročný a spatný.

20. Dvojice sestup 1—2! jeden krok na zad 3—4! zatočit kol společného středu zatočit v levo 5—6! a dva kroky na místě 7—8! Tím octli jsme se opět v útvaru hvězdovém. Na druhých 8 dob opět zatočí dvojice celé kolo na pravo. Dohromady 16 dob, načež opakují cvičení tyčemi 13. 16 dob. Po skončeném cvičení pravé čtveřice od každé osmice vykonají čtyři kroky na zad, a levé čtveřice zatočí ¼ kola na levo v zad, a octnou se tak opět ve dvou čelných řadech (obr. 5.) Sestup ku předu, zástupy obratem v pr. a l. bok utvoří dvojice a odchod.

* * *

Cvičení toto lze provésti i při hromadném vystoupení s větším počtem cvičenců. Kdybychom postavili dvě šestnáctičlenná oddělení za sebou a tři vedle sebe, vyplnili bychom již značnou prostoru a cvičení s větším počtem takto provedené poskytovalo by zajímavý pohled. Při sestavování cvičení bral jsem též zřetel na to, aby mohlo býti snadno nacvičeno i tam, kde vystupuje dorost z různých jednot. Cvičitelé rozdělí si v tělocvičně své cvičence na šestnáctice neb osmice a těmto pak na cvičišti jen vykážou určitá místa a celek tak bez obtíží se provede.

Kdo by se o cvičení pokoušeti chtěl, at' nacvičí cvičení tyčemi zvlášť a rej také zvlášť. Může si tak v tělocvičné hodině střídati vždy jedno oddělení tyčemi a jeden útvar rejový. Když byli si cvičenci osvojili každé cvičení zvlášť pak snadno provedou celek v době velice krátké. Ale při tom opakuji, nač jsem byl již dříve bratry cvičitele upozorňoval a proti čemuž se u nás přes to stále hřeší: necvičte reje tam, kde jste nenaučili cvičence ještě řádně choditi v obyčejném pochodu. Rej, byť sebe jednodušší, jest přece jenom již jakýmsi vrcholem cvičení pořadových — a nepokoušejme se o vrchol, kde nejsme hotovi ještě se základy.

K letošním závodům.

Máme Výbor technický, jehož péčí bude bdíti nad tím, aby naše letošní závody měly hladký průběh — ale přes to doufám, že bude bratrsky přijato, budu-li opakovati opět často na tomto místě projevené přání, aby naše závody již jednou podaly nám ten pravý vzor, jak závody zkázněného Sokolstva vyhlížeti mají. A jest to možné, budou-li vedoucí míti tyto upřímně míněné pokyny na paměti, budou-li závody říditi dle přesně vypracovaného plánu a když při tom přísně hleděno bude k tomu, aby pravidla pro závody sestavená byla zachovávána.

První slovo platí bratřím závodníkům: pamatujte, že ti nejobratnější a nejzkušenější vedoucí jsou bezmocni, ne budete-li vy dochvilni — budete-li míti na vše dosti času a vyhovíte výzvě až, když se vám zlíbí, jak jsme často byli viděli.

Druhou podmínkou zdaru jest, aby přihlášky učiněny byly v čas, nebot' vedoucí nemohou vypracovati si plán, neví-li, kolik družstev bude.

Vedoucí ať ustanoví si dostatečný počet pomáhatelů a tito ať vstoupí na závodiště poučeni do všech nejmenších podrobností o všem, co jest od nich očekáváno. Jednotlivec, byť sebe zkušenější, nemůže sám celek ovládati — nemůže býti na všech místech, kde jest jeho přítomnosti třeba. On jest pouze duší závodů — pomáhatelé jsou čivy, které mu zprávy přinášejí a rozkazy roznášejí — a tak celé těleso uváděno jest v pohyb.

Ať nevidíme hned na počátku závodů družstev zahálejících. Nářadí budiž dostatečný počet — soudcové určeni ke každému nářadí a jakmile dáno jest znamení k započetí, ať všechna družstva již pohybují se na vykázaná místa.

Místní výbor mějž připraveny odznaky pro nezávodníky a jen těm at' jest přístup na závodiště dovolen. Jsou to: čestní hosté, cizí odborníci, zpravodajové a fotografové. Žádnému jinému nebudiž výstup na závodiště dovolen — nebot' míchají-li se mezi borce nepovolaní návštěvníci, činí cvičiště dojem spíše nějakého tržiště a ne závodiště. Do výborů, kteří mají nad těmito věcmi bdíti, ať zvoleni jsou bratří, kteří nebudou si másti Sokolství s policajtstvím — at' zvoleni jsou bratři takoví, od nichž můžeme očekávati, že kus té autority, kterou je pořadatelstvo obdaří, nedává jim právo k drsnému jednání. Jinými slovy — ať nezapomínají, že jsou Sokoly. Borcům, čekajícím na vyvolání k zvláštním závodům, budiž vykázáno místo — možno-li pod velkým stanem. Zde buď každý závodník stále pohotově na zavolání — bychom nemusili býti svědky nepěkných zjevů, jak vedoucí běhá po závodišti a rozptýlené závodníky s vynaložením všech sil svolává. Každý vedoucí družstva at' jest za své družstvo zodpovědným a po dobu závodů ať je udržuje stále pohromadě.

Nebudiž dovoleno závodníkům obklopovati nářadí, na němž se závodí. Tento nešvar viděl jsem při každém závodu, jehož jsem se byl súčastnil za celých 35 let mého veřejného působení na poli sokolském. — Věřím, že jest možno vésti závody tak, aby divákům na tribuně sedícím v sledování toho tělocvičného ruchu nepřekážely skupiny zevlounů, obklopujících nářadí — zvláště tam, kde závodí známější borci.

Namítne se, že závodníci rádi vidí vyškolené borce — ale i tomu lze vyhověti. Ať závodí tito blíže místa, kde jsou ostatní borci shromážděni. S povzdálí lze cvičení pozorovati lépe, nežli když se kol nářadí těsně shluknou.

Technický výbor ať přehlídne všechna připravovaná cvičení ukázková — aby nevloudilo se tam něco, co by naší vyspělosti dávalo špatné vysvědčení. Od toho máme Technický Výbor. Cvičitelů povinností jest ukázková cvičení předložiti k posouzení. — Co jednotlivec může pokládati za vrchol krásna, odborná komise může spatřiti v tom

známku nevyspělosti, kterou ani dobrá vůle nemůže omluviti. Kde vystupuje se jménem celku — tam celek prostřednictvím svých zástupců má právo rozhodovati o tom, co ve jménu toho celku provedeno býti má. Při posuzování předložených prací beřme v úvahu: základní myšlénku; sestavení; jsou tvary sestaveny v harmonickém, logickém postupu? Aneb je to jen směsice různých cviků, složených beze všeho ladu? Jsou-li to cvičení symbolická, vyhovují myšlénce — anebo tu celou symboliku zastupuje zde jen ten kus mrtvého nářadí, kterým cvičíme? Cvičení prostná, tak jako hudba, mají svoji harmonii. Hudební skladbou táhne se jisté théma a — v těch různých tonech stále a stále zaznívá k nám théma, které tvoří podklad celé skladbě. Při prostných taktéž volíme si jisté théma — a ač toto obklopujeme stále novými a novými tvary, základní théma zírá na nás z celé sestavy, aniž by harmonie byla dosti málo porušena.

Takových vzorných cvičení viděli jsme na našich závodištích i při veřejných až posud počet velice skrovný. Jsem český Sokol — jsem hrdým na to své Sokolství a těžce jsem vždy nesl, když o vzorných cvičeních našich bratří byly pronášeny cizinci posudky buď nepříznivé anebo pochválilo-li se něco, dodalo se k tomu: "Považíme-li že nemáte dosti odborníků, jest dosti dobré..." S takovými posudky nechci býti spokojen — chci, aby práci našich bratří projeven byl obdiv — aby bylo doznáno, že i od nás lze se něčemu přiučiti! A proto Technický Výbor budiž velmi přísným v posuzování navržených ukázkových cvičení a připustí jen tvorby v každém ohledu dokonalé!

Začal jsem slovy k borcům — a slovy k borcům také skončím: Bratři! Na vás pohlíženo jest jako na výkvět Sokolstva! Pamatujte, že nejste jen pouhými gymnasty, ale že jste Sokoly a Sokolství že znamená "tělesnou i mravní výchovu lidu." Kdykoliv borec přestoupil pravidla, jež zachovati měl, byl obviňován vedoucí, že "naň nedal dosti pozor." Borci — vy, kteří podáváte takové důkazy tělesné vyspělosti na závodišti, musíte býti hlídáni, abyste v zápětí nepodávali ukázky duševní a mravní zchátralosti? Hanbil bych se za to až do té duše, kdybych byl vyslán k zápolu jako borec — jako Sokol — a někdo musel býti ustanoven k tomu mne hlídati, bych se nezapomněl a nezachoval se jako ne-Sokol!

Bratřím náčelníkům.

V poslední době zavinilo mnoho nedorozumění příliš časté účastenství českých Sokolů při různých příležitostech cizonárodních. Všichni máme radost z toho, dobývá-li Sokolstvo uznání jménu českému v kruzích cizích — ale dobré staré přísloví praví, že "všeho moc škodí" — a přísloví to osvědčilo se i zde. Vystupuje-li se příliš často, tu předně se ovšedníme a za druhé veškerá výchovná, methodická práce v tělocvičnách naších musí ustoupiti stranou před ustavičnými přípravami pro okázalé vystoupení. Konečně stává nebezpečí, že cizí různí podnikatelé, jimž nezáleží ani tak na výchově tělesné, jako na hmotném zisku, naučí se používati Sokolů jako volavek — a to nezdá se mi býti důstojným organisace, jakou Sokolstvo býti chce. Za některými hlučně oznamovanými podniky "gymnasticko-athletickými" skrývá se zde také často touha po dobytí jakési popularity, která by některému cizímu jednotlivci měla pomáhati k vítězství na poli politickém a Sokolové nemohou býti ani dost opatrnými, aby nebyli později vláčeni z jedné "produkce" na druhou, za kterými skrývá se často vše možné, jenom ne touha přispěti k širšímu rozmachu myšlénky výchovy tělesné. Jest pravda, že často pozvání taková jsou dosti vábivá. My Čechové — žel! — jevíme až přílišnou ochotu vyhověti všemu, oč nás požádá cizinec. Jest to už rysem naší české povahy, býti k cizinci šetrnějšími, úslužnějšími, nežli k lidem vlastním, což tu naši ochotu, účastniti se všude kam jsme pozváni, dostatečně vysvětluje. Ba ani to nezdá se nutiti nás k přemýšlení, že anglický tisk dovede přinášeti celé sloupce o rekordních bězích často i najatých athletů a o našich cvičeních prostných sotva, že slovem zavadí aneb pěkná cvičení našich Sokolek a tříd dětských hází do jednoho koše s věčně opakovanými otřepanými tanci mládeže veřejných hříšť. —

Jak jsem poznamenal shora, všichni se radujeme, když Sokolstvo před cizinou dobude úspěchů — ale ne za okolností takových, kde se pořadatelé po všem nám vysmějí, že jsme se dali získat za volavky, že přitáhli jsme za sebou hodně krajanů a s nimi hodně českých peněz a konečně, že pomohli jsme k popularitě cizímu politikáři. Proto nutno jednati v takových věcech s největší opatrností. Nár. Jed. Sokolská má ústřední těleso — Výkonný Výbor — na který by se měli bratři náčelníci obrátit, kdykoliv jsou k nějakému vystoupení vyzýváni. Ve Výkonném Výboru zasedají bratři, kteří jsou v cizích kruzích dosti obeznámeni a kdyby neměli o věci dosti jistoty, dovedou se náležitě o všem informovati. Proto také tam, kde chce Sokolstvo vystupovat jménem celku, bylo by jen správné, kdyby se vždy obrátilo s dotazem na Výkonný Výbor, zda-li zamýšlené účastenství schvaluje aneb ne. Předejde se tím mnohým mrzutostem, jichž jsme měli k vůli těmto věcem víc než dosti a Sokolstvo bude si pak vždy jisto, že účastenstvím svým nezadá si na své vážnosti, na své důstojnosti.

Cvičitelé z Čech a náš list.

Nemilá nedorozumění zažil pořadatel technické části našeho listu s některými bratry cvičiteli, kteří odvolávajíce se na svá vysvědčení z kursu Č. O. S., měli za to, že vysvědčení ta činí je v působení jejich v pravdě neomylnými. Již v dobách, kdy ještě domníval jsem se, že povinností mojí jako technického zpravodaje jest navštěvovati veřejná vystoupení i jiných sdružení sokolských, dostalo se mi několik "bratrských" odvet za to, že odvážil jsem se poukázati na některá pochybení, jichž vedoucí se dopustil — když prohřešil se těžce při cvičení útlého dorostu nejen proti všem zákonům tělocvičné paedagogie, ale — co je horšího — i proti dnes již všeobecně známým zákonům tělocvičné hygieny. Poukázal-li jsem na to, že jednostranné cviky, jaké útlé děti byly nuceny prováděti, musí míti při delším nácviku škodlivý vliv na souměrný vývin dětí, bylo mi odpovědíno, že "tak sestavují cvičení v Čechách a tam že lépe vědí, co jest vhodné a co není." Poukázal-li jsem na chybu, kde útlým — často 6—Sletým žákům dávána byla složitá cvičení s obraty (dle oblíbeného zvyku na všechny čtyři strany, tedy "do kola"), dostalo se mi urážlivé odvety. Bratři cvičitelé nepokusili se nikdy přesvědčiti mne o omylu — pouze výtky mnou uvedené buď s posměchem odmítali nebo dle oblíbeného zvyku prohlašovali, že "zaujat jsem proti všemu, co je českého." Věděli velmi dobře, že tvrzení to nezakládá se na pravdě, ale jest to u nás již oblíbenou manýrou, kterou snažíme se nemilé osoby umlčovati a sice dotýkati se nešetrně, často až hrubě jejich citů. V našem bratrském (!) kruhu nelze pronésti samostatný úsudek o jakémkoliv nemístném zjevu, aby nebyly pisateli podkládány již pohnutky nepravé, aniž by pisatel nevydával se v nebezpečí, že stane se předmětem úštěpků, za kterými následuje vždy bezdůvodné podezírání. Že za takových poměrů nelze na poli naší výchovy tělesné pokračovati tak úspěšně, jak to pokročilá doba vyžaduje, jest na bílednì. Poukážeme-li jen na to, že naše prostná pro veřejná vystoupení nesou již po celé desítiletí

ráz do očí bijící stejnosti, že u nás prostná bez nějakého toho obligátního nápřahu, rubu, sotu a kopu ani představiti si už nedovedeme — již tím dopouští se našinec velkého provinění a kdyby snaha jeho po pokroku byla tou nejlepší — a proto pomalu mlčky bude každý našinec pohlížeti na vše, at' už se v těch našich řadách děje cokoliv! Namítne se, že Sokol má stále kráčeti v před bezohledně — že nemá ohlížeti se v pravo ani v levo — což také uznávám a tak jsem činil — ale i to má své meze. Dovedu oželiti přátelství, dovedu klidně snésti úsměšek — ale vede-li člověk tuhý boj po více než čtvrt století za očistu a pokrok v řadách našich, tu snad aspoň na sklonku své působnosti má právo na trochu toho klidu — jmenovitě, vidíli, že dobře míněná snaha jeho naráží a tříští se o dětinskou ješitnost a chorobný slavomam. Dovedu klidně snášeti ostré odvety, výsměch i ústrky v boji za věc sokolskou, kde tu věc hájiti mám proti zjevným nepřátelům — ale vysilujícím, těžkým bojem jest, kde rány zasazovány jsou v našich vlastních řadách, naším vlastním lidem — vlastními bratry, kde dosti malý úspěch, pochvalné slovo, dosti nepatrné uznání za svědomitý kus práce neb poctivou snahu jest již znamením, aby druhý bratr shýbl se pro kus bláta nebo dokonce pro kámen. A co truchlivějšího, že takové zjevy spatřujeme jen v řadách našich a nikde jinde! Dnes měl bych příčinu opět poukázati na zjev, jakého stal jsem se svědkem (zrovna jako by se to dělo na truc snaze našeho listu), měl bych opět příležitost jednomu br. cvičiteli z vlasti opakovati, co na tomto místě již několikráte povědíno, že 16dobá cvičení s obraty pro chlapce 6—8leté jsou velkým prohřešením na těch útlých dětech, že takovými cviky dětem více se škodí, nežli prospívá, že duševní jejich napjetí v době náceviku ničí veškeré ty blahodárné účinky, jaké z cvičení tělesných míti mají — ale umínil jsem si o takových zjevech z důvodů shora uvedených již raději mlčeti a klidně očekávati, až pokrok doby sám přinese nápravu i do těch tělocvičen, kam až posud neproniklo poznání, že tělesná výchova jest dnes již vědou a že se zákony tělocvičné vědy měl by se seznámiti každý, kdo věnovati se chce tělesné výchově mládeže! Pouhá znalost názvosloví k tak důležité výchovné práci nedostačuje!

A na konec prohlašuji jednou pro vždy, že nevěřím, že by v Čechách byly schvalovány takové cviky, na jaké bylo v našem listě nejednou poukazováno. Mám k českým odborníkům více úcty a k jejich vědomostem více důvěry, nežli ti bratří, kteří nám chtějí namlouvati, že "v Čechách to tak dělají." Sleduji pilně postup tělesné výchovy v Čechách a vím, jak jeví se tam potěšitelná snaha po tom, aby na tělocvik pohlíženo bylo více jako na vědu a ne jako na pouhé umění a těžce nesu, když takové přechmaty ve výchově dorostu našeho sváděny jsou stále na Čechy.

Technická příloha.

Účel naší technické přílohy jest tak jasný, že není třeba se ještě šíře o něm zmiňovati. Má být jakousi pomůckou bratřím cvičitelům při vedení tělocvičny — mají v ní dávány býti pokyny, jak si počínati, čeho se vystříhati, jak lepších úspěchů docíliti — a časem má býti podána ukázka cvičení, kterým by cvičitel mohl vyplniti číslo programu cvičení veřejného. — A kdyby až nepoužil cvičení uvedeného, může mu podaná ukázka býti jakýmsi vodítkem, pokynem pro jeho vlastní tvorbu. Vydávání technické přílohy jest spojeno také s oběťmi hmotnými — sazba, tisk, ilustrace, to vše stojí peníze, ale Výkonný Výbor ochotně na přílohu tu přispívá v domnění, že snahu jeho dovedou naši cvičitelé oceniti.

Příloha tato jest tištěna a do našeho orgánu vložena tak, aby si ji cvičitel mohl z listu vyjmouti a do zvláštní knihy ukládati. I kdyby látku v příloze obsaženou nepoužil hned, — přijde doba, kdy se může dobře hoditi.

A nyní, milý čtenáři, nahlédni se mnou do dopisů, které jsem si schvalně pro toto připomenutí uschoval.

Budeš čísti v jednom následující žádost: "....asi před třemi roky bylo v orgánu uveřejněno cvičení dlouhými tyčemi pro žáky — prosím, pošli mi je..."

Anebo: "...Slyšel jsem (ten bratr to teprv slyšel!), že v jednom čísle Sokola bylo ňáké cvičení pro veřejné vystoupení Sokolek — zděl mi, kam si pro to číslo mám dopsati — ale neopomeň udati mi, v kterém to čísle bylo..."

Zde opět toto: "....Byl jsem upozorněn, že kdysi v naší technické příloze byla uveřejněna jakási cvičení pro hromadné vystoupení malých chlapců a děvčat — prosím tě, zašli mi ta cvičení obratem pošty . . ."

Mohl bych podobnými ukázkami vyplniti celý sloupec — ale bylo by to plýtvání místem.

Nevysvětlujte si, bratři, toto jako projev neochoty žádostem podobným vyhovovati. Těší mne, jeví-li se o to neb ono cvičení nějaký zájem — a rád posloužím. Ale nemám na starosti pouze tyto věci. Vyučování ve školách bylo značně prodlouženo — doma čeká spousta jiné ještě práce (vždyť znáte tu rušnou Ameriku), rodina také má na mne trochu práva — k tomu přidruží se nějaká schůze a řada nepředvídaných a zároveň neodkladných věcí, škol se týkajících — a tu bývá času na mále. A tu mám staré ročníky Sokola prohlížeti a žádané cvičení vyhledávati! A jak snadno by se tomu všemu předešlo, kdyby každý cvičitel technickou přílohu si z orgánu vyňal, uschoval a časem do ní nahlédl!

Z naší tělocvičné činnosti.

— Dne 21. března bylo v řadách staré a osvědčené jednoty Čechie opět rušno. Příznivkyně sokolské myšlénky založily odbor Sokolek a v udaný den odbývána byla "slavnost uvádění". Slavnost zahájil starosta Čechie br. Křišťan, k Sokolkám od srdce promluvila Sokolka Lorenzová a o významu tělesné výchovy žen promluvil pisatel. Návštěva byla četná, nadšení potěšitelné a na Sokolkách nyní bude, aby horlivou činností v tělocvičně stále přesvědčovaly veřejnost o tom, za jakým účelem hlavně odbor Sokolek byl založen. Rád vidím mládež se bavit — potěšitelným zjevem jest, uspořádá-li odbor Sokolek tu a tam nějaký koncert neb jinou slavnost — ale jenom at' touto činností nepokouší se zakrývati svoji nečinnost na poli tělesné výchovy. A prosím, sestry Sokolky, byste vždy a všude měly na mysli, že voláme mládež k sobě, abychom ji vychovávali tělesně a ušlechťovali duševně a proto že tělesná zdatnost a ušlechtilé chování musí býti první ozdobou každé české Sokolky — vždy a všude! — Cvičitelem jest br. Jebavý a tu právem očekáváme ze středu nového našeho odboru zprávy potěšitelné. Na zdar!

— V neděli, 22. března, pořádala T. J. Sokol Chicago své výroční veřejné cvičení, při němž nadmíru potěšitelným úkazem byla velká účasť obecenstva, což jest neomylným důkazem přízně, jaké se jmenovaná jednota těší. Druhým potěšitelným zjevem byl velký počet cvičící mládeže — ale pocity radosti nad tím velkým počtem útlých cvičenců a cvičenek kaleny byly jako obyčejně tím, že čím dospělejší cvičenci a cvičenky ,tím jest počet jejich menší. Jest to problem, o jehož uspokojivé rozluštění, jak se zdá, všude marně se pokoušíme — lépe řečeno, ani se nepokoušíme. Starý veterán sokolský V. Roubal uvítal obecenstvo upřímným proslovem a jest si jen přáti, aby slova jeho nalezla všude vřelého ohlasu. Cvičení řídil br. V. Lukeš, jemuž musí každý projeviti uznání za práci, jakou přípravám

(Pokračování na str. 112).

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány: J. Čermák, 2533 S. Central Park Ave., Chicago, Ill

Prostná cvičení

pro hodinu cvičební, která s nepatrnými změnami lze přispůsobiti třídám různé vyspělosti, chlapcům i děvčatům, Sokolům i Sokolkám.

Pohyby paží: rovné— stoje nožné a kročné — klony. Cvičení z místa s obraty.

Ruch střídavý — rychlý i volný. Rychlý na jednu ¼ notu jeden pohyb — (1! 2!) volný jeden pohyb na každé dvě ¼ noty (1—2!)

Základní postavení: Stoj spatný, připažit. Chlapci ruce v pěst' sevřené, žákyně ruce otevřené.

1. Předpažit, a stoj přednožný v levo 1! připažit a stoj spatný 2! Předpažit a stoj přednožný v pravo 3! Stoj spatný a připažit 4! Předpažit a podřep 5—6! Vztyk a připažit 7—8! Opakovat 4krát, dohromady 32 doby.

(Pozn. První 4 doby ruch rychlý, tedy na každou dobu jeden pohyb — druhé 4 doby ruch volný, na každé 2 doby jeden pohyb. Cvičíme-li bez hudby, opakujem libovolně.)

2. Čtyři kroky na místě a dalšími 4 kroky na místě ½ obrat v levo. Opakovat 4krát, tedy 4 ½ obraty čili dvojný obrat. Dohromady 32 doby.

3. Upažit (ruce v poloze hřbetní) a stoj únožný v levo 1! připažit a stoj spatný 2! upažit a stoj únožný v pravo, 3! připažit a stoj spatný 4! upažit a stoj roznožný poskokem 5—6! poskokem stoj spatný a připažit 7—8! Opakovat 4krát, 32 doby, jako cvičení 1.

4. Opakovat cvičení 2., ale obraty v pravo.

5. Stoj předkročný v pravo a předpažit 1—2! rozpažit a předklon 3—4! vzpřím a předpažit 5—6! zákl. post. 7—8!

Opakovat 4krát a střídat postoj v l. i v pravo. 32 doby. Při předpažení ruce v poloze palcové, při rozpažení ruce v poloze hřbetní. Při předklonu pohyb v kloubu kyčelním.

6. Tři kroky v před (zaujmout s podupem stoj spatný na 4. dobu) a čtyřmi kroky na místě ½ obrat v levo. Opakovat 4kráte, až se cvičenci (cvičenky) vrátí na svá původní místa.

7. Vzpažit a stoj zánožný v levo 1! stoj spatný a připažit 2! vzpažit a stoj zánožný v pravo 3! připažit a stoj spatný 4! vzpažit a výpon 5—6! plný stoj a připažit 7—8! Opakovat 4krát, 32 doby.

8. Opakovat cvičení 6., ale s obraty v pravo.

9. Vzpažit a stoj zákročný v levo 1—2! rozpažit, ruce v poloze dlanní a záklon 3—4! vzpřím a vzpažit 5—6! zákl. post. 7—8 (Opakovat 4krát, a střídat stoj v l. a pr.) (Při záklonu hled'me, aby páteř tvořila mírný oblouk.)

10. Opakovat cvičení 1. dvakrát (16 dob) a cvičení 3. dvakrát (16 dob) dohromady 32 doby.

11. Opakovat cvičení 6., ale levé zástupy obraty v levo, pravé zástupy obraty v pravo.

12. Upažit (ruce v pol. hřbetní) a stoj úkročný v levo 1—2! úklon v levo vzpažit (ruce v pol. palcové) 3—4! vzpřím a rozpažit 5—6! zákl. post. 7—8! (Opakovat v l. i v pr., 32 doby.)

13. Opakovat cvičení 6., ale na místě ½ obratů celé obraty 4mi kroky na místě. Prvních 16 dob obraty v levo, druhých 16 dob v pravo. 32 doby.

14. Stoj zákročný v levo, vzpažit 1—2! Rozpažit (ruce v poloze dlanní) a otočit trup na pravo 3—4! Vzpažit a trup otočit zpět 5—6! Zákl. post. 7—8. Opakovat 4krát (v l. i pr.) 32 doby.

14. Zakončení: Zvolna v dřep na 8 dob a zároveň zvolna upažovat. Zvolna vztyk též na 8 dob a zvolna připažovat. Zvolna výpon a upažovat, hluboký vdech 8 dob — v plný stoj, zvolna připažovat a výdech 8 dob. Opakovat několikráte.

* * *

Spůsoby provádění: menší žáci neb žákyně provádějí uvedené cvičení bez nářadí — vyspělejší cvičenci neb cvičenky dřevěnými (1-liberními) činkami — Sokolky dřevěnými činkami 2-liberními — Sokolové železnými činkami 3-liberními.

* * *

Jiný spůsob provedení: Odpočítat zástupy na ''sudé'' a ''liché'' nebo ''první'' a ''druhé''. ''Liší'' cvičí prostná a ''sudí'' cvičení z místa s obraty, načež si cvičení vyměňují. Jiný spůsob: Cvičenci lichých zástupů cvičí — cvičenci neb cvičenky sudých zástupů pochodují v kruhu ko-

lem cvičících 16 dob, načež si cvičení vymění, dohromady 32 doby.

* * *

Opět jiný spůsob provedení s třídami vyspělejšími:

Cvičiti v čelném kruhu (čelem ku středu) — při větším počtu cvičenců stačí rozstup poloviční — při menším plný rozstup.

Cvičenci neb cvičenky v čelném kruhu stojící odpočítáni jsou na ''první' a ''druhé''. ''První'' cvičí 16 dob, a ''druzí'' opakují cvičení 13. t. j. tři kroky v před, stoj spatný na 4. dobu, 4mi kroky na místě celý obrat v levo, 3 kroky v před (na původní místa) a 4mi kroky na místě obraty v levo. Cvičení si vyměňovat a při opakování obraty v pravo.

Upozornění: Bděme přísně na správné provádění. Předpažíme-li neb upažíme-li, musí paže býti na výši ramen. Když vzpažíme, musí paže býti napjaty a v poloze kolmé. Tím přivádíme v činnost i svalstvo hrudníku. Netrpme polohy, o níž nelze říci, má-li to býti vzpažení anebo upažení vzhůru. Při cvičení 5. hled'me, aby cvičenci nezapažovali, jak často vidíme. Paže musí směřovati stranou, čímž cvičíme důležitý sval (trapezius) stahující ramena na zad. Při cvičení 12. paže musíme přimknouti k hlavě, při tomto cvičení často vidíme nejvíce chybných poloh. Že cvičenky mohou při cvičení z místa rázný pochodový krok nahraditi různými kroky tanečními, netřeba ani zvlášť poznamenávati.

Cvičební hodina.

Bratr cvičitel žádá, aby v naší tělocvičné příloze uveřejněn byl cvičební rozvrh. Rád vyhovuji každému přání bratří cvičitelů, ale pochybuji, že rozvrh někomu prospěti by mohl. Ten vypracován býti musí dle poměrů, dle nářadí. Kdyby uveřejněn byl cvičební rozvrh tak, jak si jej představuji, nalezl by v něm br. cvičitel možná nářadí, jímž jeho tělocvična opatřena není — nebo je-li, jest to nářadí jen pro dospělé a ne pro děti. Naše tělocvičny jsou tak zařízeny, že musí cvičitel dětí útlého věku rozdělovati v družstva, kdežto děti takové měly by cvičiti společně. Kdyby měl býti vypracován rozvrh takový, aby vyhověl všem, musil by ten, kdož by rozvrh takový vypracovati chtěl, býti seznámen s poměry v každé naší tělocvičně a vypracovati pro každou tělocvičnu rozvrh zvláštní.

Když ale jsme u toho rozvrhu, mám za to, že nebude škoditi, podám-li bratřím cvičitelům některé pokyny, jak si při sestavování rozvrhu počínati mají — co měli by míti na mysli na prvním místě. Jest známo, že sestavuje se rozvrh podle nářadí. Obyčejně máme hrazdu, koně, bradla, břemena. A tu se stává — (sám jsem četl v rozvrhu, kde bych se toho byl nejméně nadál) v jedné hodině, že po cvičení na hrazdě následovala břemena. Je vidět, že sestavovány jsou rozvrhy více s ohledem na to, aby v cvičební hodině veškeré nářadí bylo použito a málo ohledu jest bráno na to, co cvičenci k souměrnému vývoji, všestrannému výcviku jest prospěšno. Proto vidíme tolik těžkopádných postav, proto vidíme tak těžký krok, proto vidíme mocné svalstvo na pažích, které nosí zanedbané, při každém doskoku klesající nohy. Radíme-li, aby byl pěstován mezi nářadím pilně skok — namítne se, že bud' cvičenci neradi skok cvičí, neb že není místa, není čistých žíněnek, není času, atd. Ale vždyt' není třeba vždy cvičiti skoku k docílení výšky, neb dálky — skoku můžeme cvičiti jako prostným, bez žíněnek — bez můstku a cvičiti mu tak, že vedle vydatného cvičení nalezne v něm každý i hojnost osvěžení duševního. Technická příloha naše přinesla několik ukázek cvičení skokům, při nichž svalstvo dolních končetin jest důkladně procvičeno, při nichž každý cvičenec musí si osvojiti správný doskok, při nichž stimulovány jsou vydatně orgány dýchací — ale pochybuji, že někde cvikům těm věnováno bylo pozornosti.

Bratři cvičitelé při tvoření rozvrhu měli by si klásti tyto otázky: bude-li toto nářadí následovati, nebudou cvičenci zaměstnávati při druhém střídání tytéž svaly? Jaké cvičení voliti, aby při druhém střídání procvičeny byly dolní končetiny tak vydatně, jak procvičeny byly končetiny horní na nářadí prvním? Řekl jsem nejednou, že věnujeme technické stránce více pozornosti nežli stránce hygienické — že kladem větší váhu na to, naučíme-li cvičence nějakému toči, nežli tomu, co by jeho vývoji, utužení jeho zdraví bylo k většímu prospěchu. Proto vidíme, že s hrazdy střídá se na bradla, kde v činnosti jsou stále tytéž skupiny svalstva, nebo s kruhů jdeme na koně, kde výsledek jest tentýž. Skok větším dílem pěstujeme libovolně po cvičení, a tu jedná se nám zase hlavně více o docílení výšky neb dálky, nežli o uhlazenost, jistotu, správnost. Kolika cvičitelům při sestavování rozvrhu napadne, aby v každé cvičební hodině přivedl v činnost dýchací orgány, aby vedle síly svalové vyvíjena byla i vytrvalost? Proto opakuji, že jest na čase, abychom při sestavování rozvrhů měli na mysli více hygienickou stránku, nebot' to jest pravým a jediným účelem výchovy tělesné. Že na stránku duševní nemělo by býti též zapomínáno — že v tělocvičně naší musí každý nalézti obrození tělesné i duševní, o tom psáno bylo již nesčíslněkráte. Jsem přesvědčen, že až Sokolstvo věnuje tolik pozornosti části hygienické jako věnovalo až posud jen části technické, až budou cvičitelé při sestavování rozvrhů míti tak na mysli, jak zaměstnávati veškeré skupiny svalstva, jako až posud bedlivě dbali toho, aby zaměstnáno bylo veškeré nářadí — až budou dbáti toho, aby žádná část těla v tělocvičně nezůstala zanedbanou, jako až posud dbá se toho — aby žádné hlavní nářadí neleželo ladem, pak teprv můžeme právem říci, že sledujeme ten pravý cíl, k jakému tělesná výchova směřuje — pak teprv právem můžeme očekávati, že širší veřejnost naši výchovnou práci snáze pochopí a ocení.

Cvičme pozornosti.

Během zimní sézony byl jsem svědkem několika veřejných cvičení, při nichž měl jsem příležitost pozorovati některé nedostatky výchovy v různých tělocvičných ústavech. Netřeba snad ještě připomínati, že v tělocvičných ústavech necvičíme jen tělo, ale i ducha — tedy člověka celého. Nepečujeme jen o vývin svalstva — ale též snažíme se působiti na stránku duševní. Silné tělo má býti též schránkou pevné vůle. A tu pevnou vůli v děcku vyvíjeti musí každý cvičitel již od první hodiny — již ve věku nejútlejším.

Viděl jsem při veřejných cvičeních, že pozornost malých cvičenců nebyla na cvičitele soustředěna — že zraky dětí těkaly s jednoho místa na druhé, že vše možné upoutalo spíše jejich pozornost, nežli vedoucí. A tím se stává, že rozstupy nejsou prováděny stejně, úsečně, že připažení prováděno jest nedbale, že většina cvičenců obyčejně paže spustí až teprv když vidí, že ostatní byli připažili. Jest to na první pohled maličkost, ale jak velikou důležitost tato zdánlivě nepatrná věc má v naší výchově! Psychologové radí, aby každý jednotlivec sílil, otužoval svoji vůli následujícím spůsobem: zkoumej nepěkné zvyky, jimž často — každodenně hovíš — a poruč si, že to a to v ten den neučiníš. Máš chut' na dvě sklenky piva? Odepři si jednu! jsi zvyklý vykouřiti po obědě dva doutníky? odepři si jeden! máš ten nepěkný zvyk na ulici ohlížeti se na všechny

strany, "kde co letí?" Umiň si, že tak činiti nebudeš, ale že kráčeti budeš s hlavou vzhůru vztýčenou, hledem v před upřeným. Jsou to maličkosti — ale těmi maličkostmi — dovedeme-li se jich zříci, pozvolna sílíme svoji vůli, že odolati jsme s to pak i věcem mnohem vábivějším. A může-li tímto spůsobem dospělý síliti svoji vůli, může děcko tím spíše. Dovolme děcku, at' vyhoví svojí neposednosti, svojí těkavosti — ale naučme je, jakmile vstoupí do řady, aby veškerá pozornost jeho soustředěna byla na slova, povely, pohyby cvičitelovy. Mnoho talentů zašlo jen následkem toho — že k nadání nedružila se pevná vůle, že slibný talent nebyl obdařen tím darem, aby dovedl celou svoji mysl na jeden předmět soustřediti. Jaká to krásná příležitost naskytuje se nám vychovávati nejen krásná těla, ale i pevnou vůli, která v pozdějším věku jest každému ve všem jeho počínání tak vydatným pomocníkem! A tuto vůli pěstujeme, když učíme své malé cvičence, aby na dané znamení dovedli sobě poručiti a odvrátili pozornost svoji od všeho ostatního a soustředili ji cele jen na svého učitele. Prospějeme tím dětem — ulehčíme práci sobě a při veřejném vystoupení podáme důkaz, že v našich sokolských ústavech nepěstujeme jen sval, ale i ducha, že vychováváme člověka celého!

❧❧❧

"Svaly jako skála . . ."

Proč athlet, který dobývá si vavříny na poli závodním během, skokem — at' dalekým neb vysokým — vyhýbá se až úzkostlivě vrcholovým cvičením na nářadí? Poněvač namáhavé cvičení to činí svaly příliš tuhými — příliš "ocelomáhavé cvičení to činí svaly příliš tuhými — příliš "ocelovými" — které v rychlém pohybu na závodní dráze by mu byly spíše na překážku. Skutečnost tato také vysvětluje, proč nářad'ový borec nevyrovná se nikdy athletu v cvicích lehké athletiky. Proč obratný boxer obmezuje se jen na cvičení lehkými činkami, které sice svaly sílí, ale nezbavují je žádoucí pružnosti? Poněvač příliš mocný sval, "sval jako skála", překážel by pažím v bleskurychlých pohybech. Pevný až do krajnosti vypěstovaný sval jako by úd, který obklopuje, těsně sešněroval, takže tento stává se poněkud těžkopádným, hbitého pohybu téměř neschopným. Proč hráč Rugby poutá pozornost těžkopádnou, nepěknou chůzí, — že mezi universitními athlety mohli bychom vždy prstem na pěstitele této hry ukázati? Poněvač při útoku jedné čety proti druhé nohám jest přidělen příliš těžký úkol a následkem toho svaly nohou pozbudou své pružnosti a stávají se "jako skála" tvrdými.

Během dlouholeté zkušenosti své na poli tělesné výchovy shledal jsem, že cvičenec, který nevyniká tak v cvicích nářad'ových, předčí vždy nářad'ového specialistu ve volném, hlubokém dýchání. Zkouškami bylo dokázáno, že rozpjetí hrudníku hlubokým vdechem bylo vždy menší u nářad'ového specialisty, nežli u takového, který cviky nářad'ové jen mírně pěstoval. Čím si ten zjev vysvětlujeme? Že cviky nářad'ovými (rozuměj cviky vrcholovými) přivedeme svalstvo hrudní koš obklopující do takového stavu, že přílišná tuhost jejich rozpjetí hrudníku překáží. Tím se také vysvětluje, proč nářad'ový specialista nikdy nevyrovná se vytrvalostí takovému, který pěstuje tělocvik jen pro své zdraví. Příliš zocelované svaly mezižeberní ztrácí na své pružnosti a tím rozšíření hrudníku zamezují.

Ale my si dáváme posud příliš na tom záležet, abychom vypěstovali sval "jako skála" — zapomínajíce na to, že takový sval zbavuje nás té uhlazenosti, jakou tělesnými cviky si osvojiti chceme, že překáží nám v rychlém pohybu, a že obklopuje-li tak "přepěstované" svalstvo hrudní koš, že nejsme na tom o nic lépe, nežli v těsném krunýři sešněrovaná žena.

Švédská soustava a tělocvičné tance.

Konečně i ta všemu novému, všemu cizímu nepřístupná soustava tělocviku švédského počíná povolovati. Dvéře tělocvičen švédských pojednou otevírány jsou cvikům, k nimž Švédové chovali se až posud s upjatou odmítavostí, na něž zastanci švédské soustavy pohlíželi jen s pohrdáním. Ta do nebe vychvalovaná soustava, která jedině dle zastanců jejich vyhovovala všem potřebám lidu, jest konečně nucena sestoupiti s výše, kam sama se byla postavila, aby přispůsobila se také požadavkům nové doby.

"Posse Gymnasium Journal" podává v únorovém čísle zprávu o veřejném cvičení švédského tělocvičného ústavu v Bostonu, a k nemalému překvapení shledávám na programu také následující čísla: a) tělocvičné tance, b) průpravné cviky pro tělocvičné tance, c) tělocvičný valčík, a na konec tanec zvaný Bacca Pipe Jig.

Jest vidět, jak marny jsou všechny pokusy chrániti jakoukoliv soustavu tělocvičnou před vlivy nové doby. Vzpíraly se soustavy jiné — a byly nuceny povoliti. Rythmické cviky, které již před 10 lety náš "Sokol Americký" tak vřele odporučoval, jimž v tělesné výchově budoucnost a stálé místo předpovídal, razí si cestu do všech ústavů — do všech systemů — a my můžeme jen s velkým zadostučiněním na toto vyplněné proroctví orgánu našeho pohlížeti. Ty různé "extra systemy" rythmického tělocviku (!) hodící se spíše pro divadla, vypočítané jen pro oko, kde nádherné kostýmy musí odvraceti pozornost od nedostatků těch mnohých výběžků na poli rythmického tělocviku, záhy pominou — a v tělocviku nalezne stálé místo jen rythmika širším vrstvám lidu přístupná — rythmika tělo i ducha obrozující, rythmika, která nemusí krásu svoji zvyšovati malebnými divadelními kostýmy!

❧❧❧

Šerm.

V "Sokole Americkém" poukázáno bylo nejednou na to, že v naší tak zvané výchově tělesné — podtrhuji slova **tak zvané** — pomíjíme mnoho cvičení takových, která u každého vypěstují to, co v životě lze dobře uplatniti. Víme, že málo pozornosti jest věnováno skokům — a kdo by chtěl slova tato popírati, toho žádám, aby vysvětlil, proč na našich závodištích jest pěkný skok a jistý, uhlazený doskok takovou vzácností. Málo věnuje se pozornosti běhu — ač běh jest cvikem nanejvýš prospěšným a potřebným. Ano, musíme doznati, že nevěnujeme ani dostatečnou pozornost chůzi — čímž zaviňujeme často se opakující nepříznivé posudky, že při našich veřejných vystoupeních málo jest viděti Sokolů, kteří by si byli osvojili pěkný, lehký, svižný a při tom přirozený krok. A pokud nebudeme věnovati více pozornosti těmto důležitým věcem, pokud věci člověku přirozené, jako jsou chůze, běh, skok, budeme pomíjeti a veškerou pozornost věnovati budeme věcem nepřirozeným, po tu dobu bude veřejnost na tělocvik pohlížeti jako na sport mladých lidí, po tu dobu budou viděti jako hlavní cíl naš práce v tělocvičně pěstění umělých cviků na nářadí k vůli veřejnému vystoupení a k vůli dobývání cen na závodištích.

Vedle shora jmenovaných cvičení jest v tělocvičnách našich zanedbáván šerm. A přece nemůže býti krásnějšího cvičení v našich cvičeních úpolnických, jako jest obratné zacházení šavlí neb končířem.

Šerm sílí svaly zád, svaly nohou, a napomáhá tak k pěknému držení těla. Šermem bystříme zrak — zrakový smysl bleskurychle sděluje hrozící nebezpečí ústřednímu tělesu čivnímu, které opět s touž rychlostí káže svalstvu, jak nebezpečí hrozícímu čeliti. V šermu učíme se tedy rychle mysleti a v zápětí rychle jednati. — Není to krásná a důležitá průprava pro život — není bleskurychlá

pohotovost jednou z nejkrásnějších vlastností muže? V šermu učíme se chladnokrevnosti — musíme klidně soupeře pozorovati, nástrahy líčené postřehnouti, musíme slabé stránky soupeřovy vyhledávati, věděti, kdy se útoku odvážiti, jak sebe při útoku kryti — a to činiti můžeme jen při úplně chladné rozvaze. V šermu učíme se též pohrdati bolestí — neb nejednou stává se, že zbraň sokova přijde v nemilý styk s některou částí našeho těla, z čehož si ale zkušený šermíř mnoho nedělá; ví, že kdo ránu zasaditi chce, musí býti též připraven ránu přijmouti — a proto také choulostivé, zbabělé povahy šermírnám se vyhýbají.

Má tedy šerm na vývin povahy nepopíratelný vliv — a my pravíme, že jest to jedním z našich účelů, povahy vychovávati. Proto volám ke všem jednotám, aby všude, kde to jest jen možné, šermu více pozornosti věnováno bylo, nežli se dělo až doposud.

A když některý Sokol-borec vás s opovržením odmítne, že co vám v životě prospěje, dovedete-li obratně zbraní vládnouti, poukažte mu na ten blahodárný vliv, jaký šerm má na vývin povahy — a při tom se ho můžete tak mimochodem zeptati, co že jemu v životě prospěje, dovede-li státi a choditi o rukou?

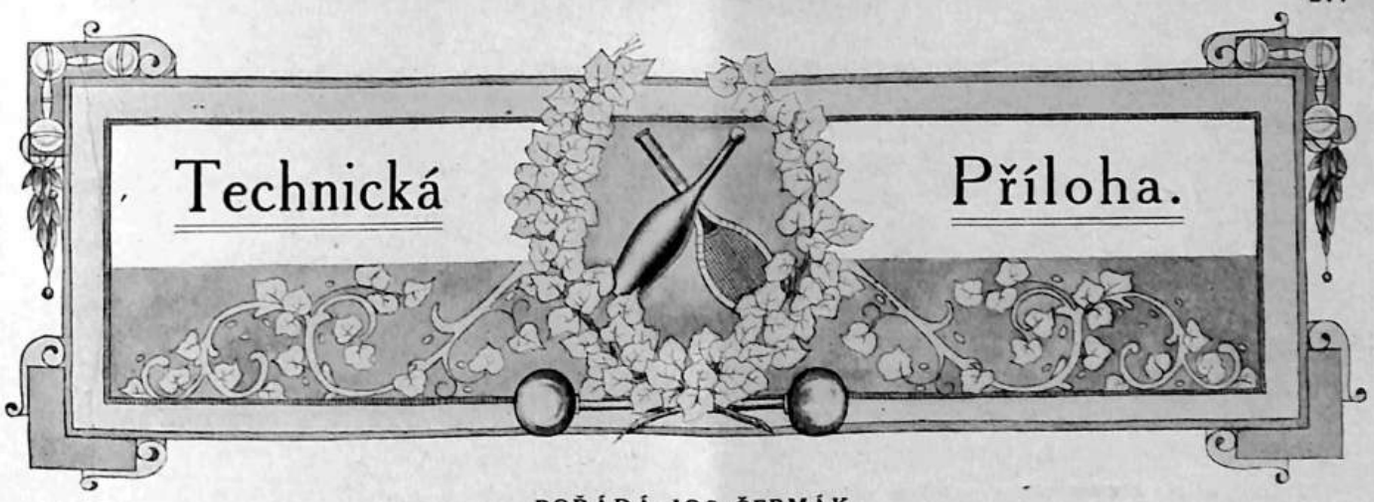
Odborná literatura.

"Ženský tělocvik." — Druhého, opraveného a značně doplněného vydání Čermákova "Ženského tělocviku" vyšel nákladem J. Springera v Praze sešit 4. Po vydání prvních třech sešitů učiněna byla přestávka, zaviněná stávkou sazečů v pražských tiskárnách, nyní však celé dílo, které obsahovati bude asi 8 sešitů, vyjde v době co nejkratší. — Sešit 4. jest následujícího obsahu: Sestavy kroků na známé národní písně a sice na píseň: "Když jsem já ty koně pásal . . ." — "Šla Nanynka do zelí . . ." — "Na tom pražském mostě . . ." — "Nechod' tam, pojd' za mnou . . ." — "Neviděli jste tu mé dcerušky . . ." — Stat' tělocvičné tance — průpravná cvičení pro cviky tyto a) cviky nohou, b) cviky paží a trupu (s vyobrazeními). Tyto průpravné cviky měl by osvojiti si každý cvičitel, který tělocvičným tancům vyučovati chce, nebot' bez náležité průpravy stávají se krásná cvičení tato hotovým paskvilem cvičení rythmických. — Tři tělocvičné tance chicagských Sokolek ze VI. Sletu (opravené). Návod vedoucím, jak docíliti zdaru při cvičeních těchto. — Každý cvičitel, který vede družstva Sokolek, měl by si toto dílko zaopatřiti, nebot' nalezne v něm mnoho pokynů a cvičení, jak pro hodinu cvičební tak i pro veřejné vystoupení. Objednati lze u J. Springera, nároží Karlovy a Jilské ulice, Praha I., Bohemia, Europe. Jeden sešit stojí 90 haléřů, tedy s poštovným asi 25 centů.

Z naší tělocvičné činnosti.

V neděli dne 26. dubna pořádal Sokol Tábor v Chicagu své veřejné cvičení, které náleží vždy k významným událostem české osady, známé pod jménem Tábor. Cvičení vedl pilný a vytrvalý cvičitel br. Pokorný. Kdybych psal posudek o cvičení tomto dle ustáleného zvyku denního tisku, že "jmenovaná jednota podala opětný důkaz, jak věrně kráčí v šlépějích Tyršových", že "jednotlivá čísla sklízela bouři pochvaly" a že "ladné pohyby všech cvičenců budily všeobecný obdiv." Posudek listu odborného však má za účel, aby z něho vedoucí mohli čerpati poučení, aby byli upozorněni na vady a nedostatky, aby těchto v budoucnosti se vystříhali, nebot' jen tam můžeme doufati v pokrok — jen tak blížiti se můžeme ku kýžené dokonalosti. A tu mohl bych zcela právem začíti posudek o cvičení Sokola Tábor těmito slovy: "Stěžuji si — stěžuji si a stěžovat nepřestanu . . ." a mohl bych snad také dodati: . . . pokud něco nedostanu . . ." — ale doufám, že tam, kde jeví se upřímná snaha po pokroku, vyspělosti, tam že slova má přijata budou s touž bratrskou upřímností, s jakou jsou psána. Stěžuji si tedy na prvním místě opětně na to, že je-li základem výchovy tělesné pěkné držení těla, pěkná chůze, že tento základ měl by na se upozorniti diváka již při vystoupení těch nejnižších tříd. Ačkoliv nelze zde ještě očekávati dokonalost, přece jen snaha učitelova zde měla by býti patrnou. Opakuji co již nesčíslněkráte jsem byl na těchto místech napsal, že musíme pěstovati tělocvik jako vědu a ne jako umění — a nemáme-li při vyučování na prvním místě na mysli výsledky fysiologické, pak ta nejpečlivěji sestavená parádní cvičení postrádají významu — nebot' inteligentní pozorovatel (i neodborník) musí přijíti k úsudku, že vše bylo připraveno jen pro chvilkové zablýsknutí a tím nepřímo napomáháme šířiti v lidu mylný názor, že účelem výchovy tělesné jest pouze veřejnost jednou za čas pořádními automaty pobavit. A proto opakuji: věnujte, bratří, více pozornosti tomu, co v našich tělocvičnách bylo a posud jest až hříšně zanedbáváno a sice cvičením základním, jichž účinek jeviti se bude u každého cvičence i mimo tělocvičnu! — Program byl velmi pěkně sestaven a měl jaksi znázorniti postup naší výchovné práce: od nejútlejších cvičenců a cvičenek pokračováno bylo s dospělejšími a vyspělejšími, až konečně vrcholil parádním číslem, které br. Pokorný připravuje pro Omahu, t. j. cvičení vesly. — Cvičení denních žaček zabíhalo poněkud do cviků Delsarte-ových — což bylo by velice nejen vhodným ale i působivým cvičením, kdyby jen průpravnými cviky osvojila si děvčátka více přirozené uhlazenosti. — Cvičení denních žáků byla živá, vhodně volená, ale pro ty menší příliš obtížná. — O cvičení činkami mohl bych právem říci: práce cvičitelova pěkná — ale provedení nedbalé. Nesmíme spokojiti se jen tím, že si cvičenci cvičení zapamatují — ale dbejme přesného provedení. Docílíme většího efektu u diváka a co hlavního, cvičenec jen z přesně prováděných cviků získá ty pravé účinky, jaké prostná na cvičence míti mají. Bylo viděti málo správných poloh upažení — a upažování na pravo a na levo nedbalostí přímo zaráželo. — Cvičení švihadly byla příliš složitá a při cvičení tyčemi (žáci) bylo viděti, že cvičencům jest ponecháváno na vůli, jaký postoj zaujmouti. Rozhlížení se po síni, šeptání, libovolné pohovy, to vše nemá býti trpěno, tím méně u žáků větších. Odporučuji k přečtení článek v dnešní technické příloze uveřejněný "Cvičme pozornosti". — Tělocvičný tanec, provedený večerními žačkami, trpěl velice nepěknými doprovody paží. Co na tento zjev již bylo stěžováno — a posud není viděti nikde zlepšení. Čiňme rozdíl mezi pažemi skrčenými a pažemi v oblouk ohnutými — a konečně: podávejme ukázky vrcholových tělocvičných tanců jen s těmi cvičenkami, které průpravnými cviky ukážou se býti spůsobilými k tomu, aby vzornou ukázku cvičení těch podati mohly. A není-li to možno, pak přispůsobme cviky vyspělosti všech a nejen několika. — Cvičení kužely bylo pěkně sestaveno a Sokolky zasluhují uznání za jich píli, že byly s to osvojiti si takovou rozmanitost cviků. Ale cvičení by bylo na kráse velice získalo, kdyby při provádění velkých kruhů nebylo viděti tolik pokrčených paží. Sokolové podali ukázku cvičení prostných, při nichž příliš hladká podlaha nesla hlavní vinu, že postoje nemohly býti provedeny přesně. Předposledním cvičením bylo cvičení vesly, provedené vybraným družstvem Sokolek; cvičení to br. Pokorný připravuje pro Omahu jako cvičení vzorné. A tu jsem nucen opakovati, co jsem br. Pokornému byl řekl již dříve: Kdyby věnoval tolik péče vzornému nácviku, jako věnuje sestavení cvičení, pak bez ostychu každý by mu projevil nadšený projev uznání a cvičení mohlo by právem nazváno býti cvičením vzorným. A litovati musím, že tolik

(Pokračování na str. 154.)



POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány: J. Čermák, 2533 S. Central Park Ave., Chicago, Ill.

Cvičení tyčemi pro chlapce.

Znázornění "hry na koníčky" cviky sokolskými.

K veřejnému vystoupení domácímu neb pro hromadné vystoupení při sletech pro náš malý dorost sestavil J. Čermák.

Bylo to r. 1904, kdy pro veřejné vystoupení na Vyšší Škole sestavil jsem pro menší chlapce cvičení tyčemi, při němž do jisté míry znázorněny byly "hry chlapců na koně". Cvičení to od té doby mi již úplně vymizelo z paměti, až pohled na "koníčkovou hru" dle methody Dalcroze-ovy (sestavil br. A. Očenášek) cvičení ono mi opět připamatoval a tu doufaje zavděčiti se bratřím cvičitelům, hledajícím nějaká nová neobvyklá cvičení pro chlapecký dorost, vynašel jsem si zapomenuté toto cvičení ve svém "archivu" a poněkud pozměněné a doplněné je tuto podávám.

Dva chlapci cvičí společně dvěma tyčema. Volme tyče raději poněkud delší. Tyče drží oba na koncích v poloze bočné. (Viz obr. 1.) Chlapec přední, jehož při popisu cvičení nazývám "prvním", představuje "koníka" — zadní, jehož nazývám "druhým" představuje "vozataje". Po několika cvičeních vymění si chlapci místa a ten, který byl "koníkem" stává se "vozatajem" a "vozataj" představuje "koníka". Po této výměně cvičení opakují, načež opět zaujmou svá původní místa a pokračují v cvičení dalším.

Cvičení prováděno musí býti živě.

* * *

Chlapci nastoupiti mohou rejí, která uveřejněna byla v předposledních dvou číslech "Sokola", při níž ale můžeme vynechati cvičení tyčemi. Nastoupí-li v proudu osmistupovém tu na určitém místě čtveřice zatočí půl kola (8 kroků) zevnitř, levá na levo a pravá na pravo. Na to nitřní chlapci od každé čtveřice (druhý a třetí) jdou obloukem zevnitř (8 kroků) a zaujmou místa na zevní straně krajních. Krajní v téže době 8mi kroky na místě obrátí se (celý obrat) čelem v před. (Viz kniha "Tělocvik" str. 289, obr. Q, R. a S.)

Tím docílili jsme bočný rozstup — rozstup do hloubky mezi cvičenci na délku tyče a mezi dvojicemi lépe je-li rozstup poněkud větší.

Když octnou se cvičenci na svých místech v rozstupu, přendají "první" (přední) tyče s pravé strany na levou následujícím způsobem: Na 1! uchopí vrchní konec tyče l. rukou u pr. ramene. Na 2! převratem přenesou tyč k l. boku v l. dolů. Na 3! připažit v pr., a obloukem dolů spustit tyč na zad, takže její pr. konec spočine na zemi za cvičencem. V téže době vykoná dřep. "Druhý" (zadní) v téže době (3) skloní tyč ku předu tak, že vrchní konec její na zemi před ním spočine a na tutéž dobu vykoná dřep. Při tom oba uchopí konec tyče a sice "první" uchopí na zemi spočívající přední konec tyče pravé a "druhý" uchopí na zemi spočívající konec tyče levé. Na 4! vztyk čímž octnou se v zákl. postavení. (Obr. 1). Pohled se strany.

* * *

(Abych nemusil při každém poukázání na obraz opakovati, poznamenávám, že všechny poskytují pohled se strany, neb tak jest možno polohy obou chlapců lépe postřehnouti).

Při popisování cvičení mám za to, že učiním cvičení srozumitelnějším, naznačím-li pouze polohy paží.

Cvalový krok na místě neb z místa provádějí cvičenci tak, jak vidíme děti cválati při hře na koně, t. j. s vysokým předkoleňováním (přednožují skrčmo) v l. a hned na to v pr. takže na okamžik obě nohy půdu opouští. Tento cvalový krok vykonáme na jednu dobu čili jednu ¼ notu. Poklus na místě též provádíme s vysokým předkoleňováním ale přednožujeme střídavě v l. a pr. Hlava budiž při těchto cvičeních hrdě vzpřímena, hrud' vypnuta.

Hudební doprovod svižná, veselá polka neb rázný pochod (takt 2/4 neb 4/4).

* * *

1.

První: Osm kroků na místě s vysokým předkoleňováním 1! 2! 3! 4! 5! 6! 7! 8! Na první 2 doby ruce v bok (obr. 2.), na druhé dvě doby upažit (obr. 3.), na 5! 6! opět v bok a na 7—8 připažit.

Druhý: Poskokem stoj rozkročný a upažit 1—2! (obr. 2.), předklon a předpažit do vnitř (konce tyčí k sobě) 3—4! (Obr. 3.), vzpřím a upažit 5—6! poskokem stoj spatný a připažit 7—8!



2.

První: Upažit a obloukovitým pohybem nohy (t. j. vysokým předkoleněním) výpad v levo 1—2! (Obr. 4.). Stoj spatný a připažit 3—4! Totéž v pravo 5—6 7—8!

Druhý: Krok v před levou a paže skrčit úpažmo tak, že konce tyčí na prsou se stýkají 1—2! (obr. 4.) krok v zad a připažit 3—4! Totéž v pravo 5—6! 7—8!

(Pozn. Krok vykonáme tak, že na 1. dobu vykročíme a na 2. dobu druhá noha zaujme hbitě stoj spatný).

3.

Opakovat cvičení 1.

4.

Opakovat cvičení 2.

5.

První: Upažit a s vysokým předkoleňováním čtyři kroky v před (paže výdrž) 1! 2! 3! 4! — Ruce v bok a čtyři kroky na místě poklusem s hbitými výšvihy přípatmo (obr. 5.), připažit na posl. dobu. 5! 6! 7! 8!

Druhý: Paže skrčit úpažmo, takže konce tyčí na prsou se stýkají a tři obyčejné kroky v před (paže výdrž), zaujmout stoj spatný a na 4. dobu připažit 1! 2! 3! 4! Dřep a upažit 5—6! (obr. 5.), vztyk a připažit 7—8!

6.

První: S vysokým předkoleňováním dva kroky na místě s ½ obratem v levo, zapažit do vnitř v pravo, 1! 2! (Obr. 6). S dvěma kroky na místě ½ obr. v pr. (v pův. směr) 3! 4! Opakovat obr. v pr. a l. 5! 6! 7! 8!

Druzí: Výpad v l. v zad skrčit zapažmo v levo a předpažit v pravo 1—2! (obr. 6.), zákl. post. 3—4! Totéž opáčně 5—6! 7—8!

7.

První a druzí: Opakovat cvičení 5., ale kroky na zad.

8.

Opakovat cvičení 6.

Celé cvičení od 1. až do 8. celkem 64 doby.

9.

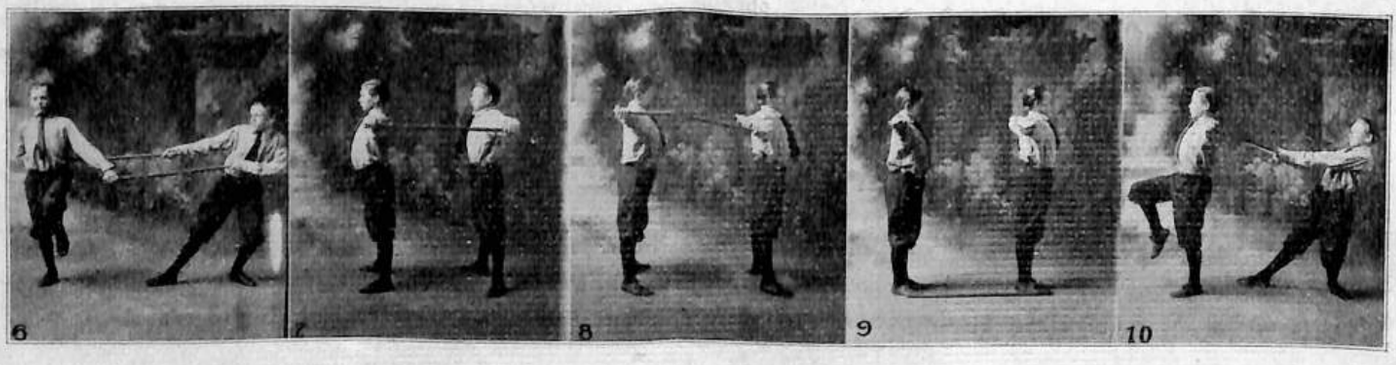
Proticval v levo obá (osm cvalových kroků opáčným směrem na l. (8 dob) — a opět proticval na levo, čímž vrátí se na 16. dobu na svá původní místa.

(Pozn. Je-li počet cvičenců větší, jako obyčejně bývá při vystoupení pod širou oblohou, rozdělíme si dlouhé zástupy na několik oddílů, tak aby proticvalem dvakrát v l. (každý směr 8 dob) cvičenci vrátili se na 16. dobu na svá původní místa. Každý oddíl pak tento krátký cval provádí samostatně).

10.

Následujícím cvičením vymění si chlapci místa, takže "první" stanou se "druhými" a "druzí" "prvními".

První i druhý: upažit a stoj úkročný v levo 1! (obr. 7). První o l. noze celý obrat v levo (ku předu) do stoje úkročného v pravo. Druhý o levé noze celý obrat v pravo (na zad) do stoje úkročného v pravo. Při tomto obratu oba přenesou pr. tyč vzpažením v pravo přes hlavu a po obratu upaží a cvičenci jsou zády k pův. směru obráceni; (ruce ocit'ují se v poloze dlanní (obr. 8). Dřep a tyče položit na zem 3! Na 4. dobu vztyk (tyče na zemi). Oba: upažit 5! (obr. 9.) předklon, předpažit a konce tyčí uchopit 6! vzpřím a upažit 7! připažit 8! Čtyři kroky v před 1! 2! 3! 4! čtyři kroky protichodem na pův. místa 5! 6! 7! 8! Tak octli se cvičenci na 16. dobu na svých pův. místech, ale jak s hora udáno, ti co byli "prvními" (předními) jsou nyní "druhými" (zadními) a ti co byli "druhými" (zadními) jsou nyní "prvními" (čili předními). Nyní opakují všechna cvičení od 1. až do 10. takže se oba vrátí opět na svá pův. místa a cvičí cvičení následující:



11.

První: Ruce v bok a čtyři cvalové kroky v před 1! 2! 3! 4! (paže výdrž). 4 kroky poklusné na místě s vysokým předkoleňováním a rozpažit (obr. 10.) 5! 6! 7! 8! (paže výdrž a připažit na 8. dobu).

Druhý: Upažit a tři obyčejné kroky v před, zaujmout stoj spatný na 4. dobu (paže výdrž). 1! 2! 3! 4! Výpad v levo v zad a předpažit do vnitř (konce tyčí se stýkají) 5—6! (obr. 10.) zákl. post. 7—8. .

12.

Opakovat cvičení 11. ale kroky na zad a na 5—6! zadní výpad v pravo v zad.

13.

První: Upažit a přednožit v l. skrčmo 1—2! (obr. 11.) ruce v bok a trčit (kop) levou nohu v zad 3—4! (obr. 12.). Upažit a opět skrčit 5—6! stoj spatný a připažit 7—8! Totéž v pravo. 16 dob.

Druhý: Dřep a paže skrčit úpažmo, ruce na ramenou 1—2! (obr. 11.) Hbitý vztyk a výskokem stoj rozkročný upažit 3—4! (obr. 12.) poskokem snožit a dřep, ruce na ramena 5—6! zákl. post. 7—8! Opakovat dvakrát.

14.

Přední: Přehodit pravou tyč přes hlavu před tělo na 1. dobu ½ obr. v levo a dva poklusné kroky v ¼ kruhu na levo 1! 2! (obr. 13.) Na 3. dobu ½ obrat v pr. přehodit pr. tyč opět zpět k pr. boku a dva poklusné kroky na místě 3—4! Na 5. dobu ½ obrat v pr. přehodit levou tyč přes hlavu před tělo a dva poklusné kroky na své pův. místo 5! 6! přehodit l. tyč opět k l. boku, a dvěma poklusnými kroky na místě obr. v pův. směr 7! 8! Opakovat opáčně — 16 dob.

Druzí: Paže skrčit úpažmo, konce tyčí na prsou a dvěma kroky na místě ½ obrat v levo. (Obr. 13.) Dva kroky na místě (paže výdrž) 3! 4! dvěma kroky na místě ½ obr. v pravo (v pův. směr) a dva kroky na místě (paže výdrž) a připažit na 8. dobu. 5! 6! 7! 8! Totéž opáčně. 16 dob.

15.

Opakovat cvičení 9., ale v pravo.

16.

Cvičenci opět změní svá místa jak vylíčeno v cvič. 10. ale opáčnými obraty, načež opakují předcházející cvičení a vrátí se opět na svá pův. místa cvičením v pravo.

17.

První: Vysokým předkloněním výpad v l. v před, paže skrčit úpažmo, ruce na ramenou 1—2! (obr. 14.) upažit, poklek v pravo mírný záklon (obr. 15.) 3—4! vztyk opět do výpadu v l. a ruce na ramena 5—6! zákl. post. 7—8!

Druhý: Výpad v l. před a upažit 1—2! (obr. 14.) Odhyb, předpažit dolů do vnitř, konce tyčí se stýkají 3—4 (obr. 15.) předhyb a upažit 5—6! zákl. post. 7—8!

18.

První: Přehodí pr. tyč přes hlavu před tělo a cválá 8 dob cvalovým krokem v kruhu na levo kolem druhého. Musí na 8. dobu dospěti na své místo, kde přehodí tyč k pr. boku a zaujme zákl. post.

Druhý: Paže skrčit, konce tyčí na prsou, a osmi kroky na místě vojný obrat v levo (jako na obr. 13.)

19.

Opakovat cvičení 17. v pravo.

20.

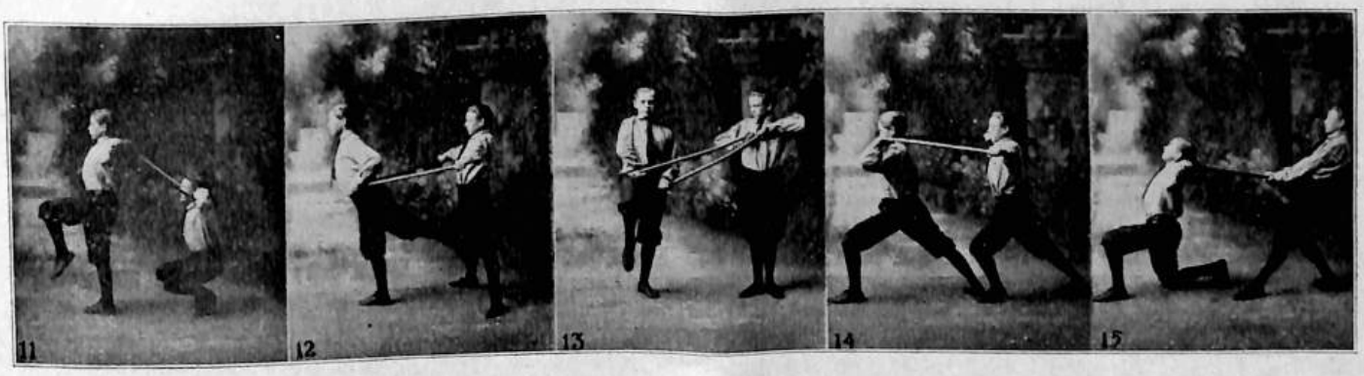
Opakovat cvičení 18. v pravo.

21.

Protieval a změna míst obraty v levo jako cvič. 9. a 10. a cvičení opakovat.

22.

Dvojenci zástupů lichých opakují cvičení 13. a dvojenci zástupů sudých cválají společně v kruhu na pravo kolem dvojenců zástupů lichých. 16 dob.



23.

Dvojenci zástupů sudých cvičí 13. a dvojenci zástupů lichých cválají kolem v kruhu na levo. 16 dob.

24.

Dvojenci zástupů lichých opakují cvičení 17. i v pr. i l. a dvojenci zástupů sudých cválají kolem v kruhu na pravo. 16 dob.

25.

Cvičenci zástupů sudých cvičí 17. v pr. i v levo a cvičenci zástupů lichých cválají v levo v kruhu kolem.

Při odchodu přední odcházejí krokem poklusným s vysokým předkoleňováním, paže výdrž v upažení — a druzí krokem obyčejným paže skrčené tak, že tyče stýkají se ve výši prsou.

Při nacvičování usnadníme si práci značně, když všechny cvičence naučíme správně cvikům "koníka" a společně všechny cvikům "vozataje". Pak stačí jen udati cvičení a oni je bez zvláštního upozornění provedou; ale kdo nedovede přesně bdíti nad provedením, at' se o cvičení raději nepokouší.

Stanovisko našeho listu opět obhájeno.

Když před desíti lety "Sokol Americký" v technické stati jal se doporučovati ženským odborům rythmické cviky, tak zvané "tělocvičné tance", narazil v našich odborných kruzích na tuhý odpor, výsměch, odmítání. Marně ale v odmítavých odpovědích hledal jsem jediného logického důvodu, neb protivníci naši měli za to, že postačí, když cvikům těm uštědří přezdívku "směšné hopkování", a tím byla věc odbyta. Proto umínil jsem si trpělivě čekati — jsa pevně přesvědčen, že nejlepší odpověď' přinese budoucnost. A hle! Dnes otevírány jsou cvikům naším orgánem fedrovaným dvéře všech tělocvičen, dnes sahají k cvikům těm dychtivě i bývalí nejúhlavnější odpůrcové cvičení těchto, přes to, že svými tvorbami dopouštějí se na tomto odboru tělesné výchovy větších hříchů, nežli dopouštěli se dříve dětinskými přezdívkami.

Ale i v jiném odboru tělesné výchovy začíná býti stanovisko našeho listu zastáváno. Čtenáři Sokola pamatují se, jak útočeno bylo na pořadatele naší technické části, když odvážil se poukazovati některým bratřím cvičitelům na to, že pro hodinu cvičební sestavují cvičení příliš složitá, jen pro oko sestavená, jímž scházelo to hlavní, čím prostná vynikati mají, a sice: vydatnost (to děje se ve velké míře po dnešní dobu). Poukazoval jsem často na to, že při cvičeních takových pracuje více duch nežli tělo, že jsou přístupna jen několika jednotlivcům (někdy že je správně provede jen sám cvičitel), že chvíle takovým cvičením věnovaná jest chvílí zmařenou — a konečně že v tomto nedostatku hlavně hledati můžeme příčinu nechuti členstva i dorostu k prostným cvičením. A ještě jednoho velkého hříchu dopustil jsem se, za který jsem dosti trpce odpykati musil a sice, když zastával jsem stanovisko, že i pro vystoupení veřejné měla by prostná býti **všestranná** a ne jen stále na jednu stranu opakována. Tázal jsem se tenkráte a táži se i dnes: Zač stojí celá ta naše velebená tělesná výchova, když veřejně doznati musíme, že naši cvičenci poněkud složitější cvičení na obě strany nacvičiti nejsou s to? Namítalo se, že cvičení na obě strany prováděná byla by zbytečně prodlužována a tím že stala by se pro diváky unavujícími. Ale po dnes nedostalo se mi odpovědi na otázku: lze mluviti o zbytečném prodlužování, kdybychom sestavili cvičení tak, aby mohla býti provedena dvakrát v levo a dvakrát v pravo, když jest oblíbeným zvykem cvičiti čtyřikrát jen v levo?

Ale tento můj hřích, že odvážil jsem se mluviti proti cvičení jednostrannému, byl tak těžký, že po dnes nedostalo se mi z něho rozhřešení a proto s uspokojením otiskují hlas br. Sokola v Čechách, který uveřejněn jest v jednom z posledních čísel největšího českého listu odborného (v pražském "Sokole") a v němž pisatel (br. Rud. Procházka) píše mezi jiným toto:

"Prostná jsou zanedbána. Vedoucí společných utvoří si kombinaci více méně složitou, vystoupí na stůl, odříká ji, ukáže a ted' se s ní moří čtvrt hodiny. Nacvičí ji na jednu stranu, někdo dokonce na obě. Ale ještě ke konci té čtvrt hodiny můžete pozorovat, že někteří členové, zvláště noví, dělají chyby. Čím to je? Sestavy jsou příliš dlouhé, umělé, složité. Namahají víc pamět než tělo. Člověk při nich aby stále bedlivě myslil a pozoroval, co přijde. To však by nebylo tak zlé, kdyby ty sestavy vznikly z prvků vydatných. Ale takto cvičenci jsou nuceni pamatovat sestavu až 16-dobou, aby ji mohli v nejbližším okamžiku zapomenout, ale nemají z ní valného užitku. Proto nedivím se, když někteří cvičenci se snaží vyhnouti se prostným. Není to proto, že se vyhýbají práci, ale naopak, že se jim práce nedostává. Když se cvičením na nářadí, nebo rohováním a pod. unaví do zapocení, kdy by nejraději skočili pod sprchu, musí čtvrt hodiny se nudit prostnými, aby za tu dobu vychladli. Lépe by jim bylo, kdyby prostných nebylo."

Co tomu říkáte bratří?

Ale zajímavým jest další úsudek téhož br. pisatele o prostných pro slety, kde praví:

"Společná prostná na slety musí každá jednota dlouho provádět, až přijdou cvičencům do krve. A tu si myslím, že by bylo právě zde velmi na místě volit cviky nejvydatnější, aby z nich byl užitek. Ale není tomu tak. Jsou to, pokud se pamatuji na poslední dva slety, cviky víc krásné než vydatné. Přirozeno. Je to pro podívanou mnoha tisíc lidí neodborníků. Ale i tu začíná se ukazovat snaha po vyhledávání sestav, které by vyhovovaly oběma požadavkům. Není však ani tu nedostatek vad. Není ani jedna sestava upravena tak, aby se stejnoměrně zaměstnávaly obě polovice těla. Při prostných je to požadavek samozřejmý, cvičit vše i na druhou stranu."

Pamatujete se, bratří cvičitelé, co psal o tomto "Sokol Americký" před lety? Pamatujete se, jak pisateli za jeho snahu po všestrannosti bylo odpovídáno? A hle! Dnes stejný hlas ozývá se v Sokolstvu českém! Jest to zatím ojedinělý — ale ozve se hlasů takových více. Pokrok doby hlasy ty vyvolá — snaha, která dnes ovládá Sokolstvo české, aby přihlíženo bylo více k stránce fysiologické a ne tak k stránce technické — jinými slovy, aby na tělocvik pohlíženo bylo jako na vědu a ne jako na pouhé umění — aby při tvorbě cvičení prostných netanul na mysli stále jenom divák, ale i cvičenec, aby touze po efektu nebyl obětován hlavní a jediný cíl výchovy tělesné — přinese nápravu v době nedaleké a to bude tím nejlepším zadostučiněním za vše, co jsem za svoji smělost v minulosti odnésti musil, to také snad smeje se jména mého i ten smrtelný hřích, jehož jsem se na sokolské věci dopustil, že odvážil jsem se žádati, když o tom všestranném vývinu tělesném stále tak veřejnosti kážeme, abychom slova svá také před veřejnosti ukázkou své výchovy potvrzovali. A jsem tak smělým projeviti i naději (o jeden hřích více anebo méně, na tom už nezáleží), že dočkám se ještě doby, kdy pozvolna budeme také přicházeti k poznání, že ženská výchova tělesná nebyla určena pro závody — že nepravou cestu volili jsme k uskutečnění přání "aby netužil se jen nepatrný zlomek žen . . ." — když vodíme ženy na veřejná závodiště!

❧❧❧

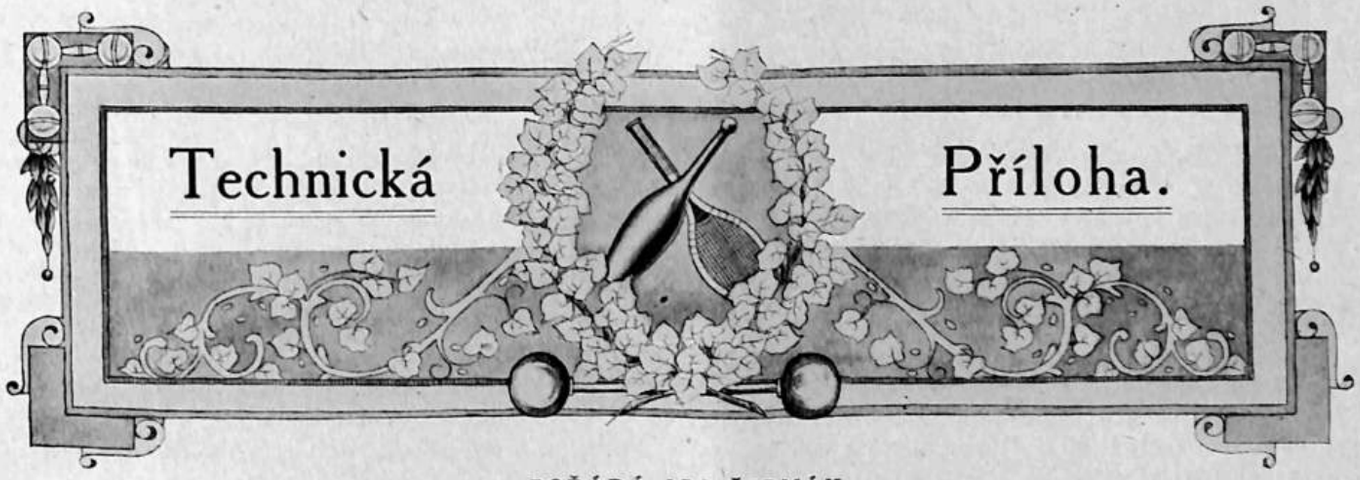
Bratřím cvičitelům.

Londýn, v měsíci květnu.

Přečasto čteme stesky na vedení cvičitelů, na nesprávné jich si počínání při výchově jmenovitě žactva a dorostu. Takoví cvičitelé jsou dvojího druhu. Jedni, kteří skutečně málo o správné výchově vědí, a druzí, kteří zas příliš mnoho znají, nebot' mají to na vysvědčeních napsáno. Nehoršete se na mě, vy bratři, kterých se to týká, jmenovitě absolventi kursů Č. O. S., zvláště ne proto, že jsem z tábora vašeho; vždyt' víte, že pilným vždy jen skutečná znalost věci dobrou známku spůsobila, kdežto liknavým často jen náhoda při zkouškách pomohla. A těmto liknavým plat'tež nejvíce tyto řádky, nebot' pilný vždy snažil se znáti tolik co potřeboval.

Zda-li pak všimnul sis, bratře, malého děvčete neb chlapce, jehož jsi cvičil a který právě provádí na bradlech tebou mu ukázané cvičení, třebas jen vzpor, neb dokonce snad i ručkování v kliku? Viděl jsi ta raménka vysedlá a hlavu zapadlou mezi nima a nebylo ti líto toho tílka útlého, jejž spíše mrzačit jsi pomáhal než vychovávat? Anebo snad sis ho všimnul zápasiti s pamětí při dlouhých prostných, která jsi ho učil. Zraku tvému jistě také neušlo, kterak dorostenec mořil se s velkou činkou, jíž zvednouti jsi mu nařídil. Zcela

(Pokračování na str. 178.)



POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány: J. Čermák, 2533 S. Central Park Ave., Chicago, Ill

Cvičení krátkými švihadly v kruhu.

Pro dívčí dorost sestavil J. Č.

Cvičenky odpočítané na ''první'' a ''druhou'' nastoupí v zástupu. Ruce v bok, švihadla v poloze kolmé tvoří oblouk nad hlavou.

Na povel zastaví a utvoří čelný řad obratem v l. (pr.) bok.

Čelný kruh utvoří tak, že pravý a levý konec jde v před, při čemž cvičenky zároveň upažují, takže když se konce řadu spojí, stojí všechny v čelném kruhu a plném rozstupu.

''První'' učiní na to čtyři kroky na zad (při čemž položí opět ruce v bok) a ''druhé'' též ruce v bok, čtyřmi kroky na místě vykonají celý obrat v levo.

Tak utvořeny byly dva kruhy v mezerném rozstupu — ''druhé'' tvoří kruh nitřní a jsou zády ku středu kruhu obráceny — ''první'' tvoří kruh zevní a jsou obličeji ku středu kruhu obráceny.

Při švihání pohybují se paže v kloubu ramenním — jako když provádíme bočný kruh na před neb na zad. Cvičení tak stává se mnohem vydatnějším.

''Švihnouti švihadlem na zad'' znamená, že toto pohybuje se před tělem dolů — ''ku předu'' pohybuje se směrem dolů za zády.

Přeskok v levo: levá noha přeskočí načež na druhou dobu pravá přinoží. Přeskakujeme-li sounož, tu na první dobu přeskočíme a na druhou dobu, mezi tím co švihadlo pohybuje se za neb před tělem směrem nahoru, vykonáme na místě mírný výskok sounož.

Zákl. post. Stoj spatný, ruce v bok.

Hudební doprovod polka (takt 2/4).

* * *

I.

1. Všechny společně: Švihadlem švihnouti dvakráte na zad a přeskok v levo 1! 2! 3! 4! Ruce v bok — dva obyčejné kroky v před a dva kroky na místě 5! 6! 7! 8!

(Cvičenky sestoupí tak na poloviční cestě v kruh — ale tak, že první zůstávají obráceny obličeji ku středu a druhé zády.)

2. Všechny upaží (švihadla nad hlavami kolmě) a v kruhu 4 cvalové kroky stranou (''první'' v pr., ''druhé'' v levo.) 1! 2! 3! 4! Dvojný poskok o levé (''druhé'' o pravé) a dvojný poskok o pravé (levé) noze, 5! 6! 7! 8! (Paže výdrž.)

3. Opakovat cvičení 1., 1! 2! 3! 4! (''druhé'' v pr.), ale na místě kroků před kroky na zad 5! 6! 7! 8!

4. Švihadlem švihnout dvakráte ku předu, přeskok v levo 1! 2! 3! 4! Upažit a o levé noze poskoky o levé noze čtyři půl obraty v levo. 5! 6! 7! 8! (Na 8. dobu doskok do stoje spatného.)

Opakovat cvičení 1., 2., 3. a 4. ale opáčně; přeskoky v pravo, cvalové kroky v kruhu opáčným směrem a po návratu na původní místa zakončit poskoky o pr. noze s obraty v pravo.

II.

1. První: Čtyři kroky v před drobným poklusem a švihnout švihadlem dvakráte na zad (na 1. a 3. přeskok levou a na 2. a 4. dobu vykoná pravá krok v před.) Dvakrát švihnout švihadlem na zad a dvakráte na místě přeskok v levo. 5! 6! 7! 8! ''Druhé'': Na místě švihnou švihadlem 4kráte na zad a přeskoky v levo 8 dob. Na 8. dobu doskok do stoje spatného a ruce v bok.

2. Všechny upaží, až ruce se dotýkají. ''První'': stoj úkročný v levo ! stoj skřižný v pr. v zad a podřep 2! stoj úkročný v pravo 3! a stoj spatný přísunem přírazem l. nohy 4! Opakovat opáčně 5! 6! 7! 8! ''Druhé'' cvičí totéž, ale jelikož jsou obličeji opáčným směrem obráceny, začínají v pravo a končí v levo. (Paže výdrž.) Možno pomocí ukazováčků kruh k vůli udržení rozstupu spojiti.

3. ''První'' (které na poslední dobu konce švihadel pustí) položí ruce v bok a vykonají čtyři kroky na zad (na původní místa) a zde vykonají čtyři kroky na místě, 8 dob. ''Druhé'' (které byly ukazováčkem uchopily konce švihadel ''prvních'' drží tyto společně se svými v poloze kolmé a vykonají čtyři cvalové kroky v kruhu stranou (na pravo) 1! 2! 3! 4! Stoj úkročný v pravo 5! stoj skřižný

v zad levou a podřep 6! stoj úkročný v levo 7! a stoj spatný 8!

4. "První": Předklon a ruce za hlavy (lokte stranou co nejvíce odchýleny 1—2! vzpřím a připažit 3—4! záklon a ruce za hlavy 5—6! vzpřím a připažit 7—8! "Druhé": Opakovat cvičení 3. opáčně. (Paže a švihadla výdrž.)

5. "První" upaží a čtyři hbité kroky drobným poklusem v před 1! 2! 3! 4! a čtyři kroky na místě. 5! 6! 7! 8! (Na 5. dobu uchopí opět konce svých švihadel.) "Druhé": Podřep 1—2! vztyk 3—4! (Paže výdrž.) a čtyři kroky na místě (paže výdrž) 5! 6! 7! 8!

6. "První": Čtyři kroky na zad poklusem (upažit švihadlo nad hlavou). 1! 2! 3! 4! ruce v bok a čtyři kroky na místě. 5! 6! 7! 8 "Druhé": Upažit a unožit v levo, podřep v pravo 1—2! ruce v bok vztyk a stoj spatný 3—4! opáčně 5—6! 7—8!

7. Obě na svých místech: Švihat švihadlem ku předu a přeskoky snožmo osm ¼ obratů v levo — takže vykonají poskoky na místě dvojný obrat.

8. Opakovat cvičení 1.

9. Opakovat cvičení 2.

10. Opakovat cvičení 3. s následující změnou: "První" uchopí konce švihadel "druhých", načež provedou celé cvičení, které prováděly "druhé". "Druhé" vykonají čtyři kroky v před, 1! 2! 3! 4! a čtyřmi kroky na místě celý obrat v levo 5! 6! 7! 8!

11. Opakovat cvičení 4., ale "druhé" cvičí klony "první" cvičení v kruhu.

12. "Druhé" upaží a čtyři kroky v před poklusem 1! 2! 3! 4! — čtyřmi kroky na místě celý obrat v levo. 5! 6! 7! 8! (Na 4. dobu uchopí konce svých švihadel a drží tyto v upažení nad hlavou. "První": Podřep a upažit 1—2! vztyk a ruce v bok 3—4! a čtyři kroky na místě 5! 6! 7! 8!

13. "První": Upažit, unožit v levo a podřep v pravo 1—2! vztyk, stoj spatný a ruce v bok 3—4! opáčně 5—6! 7—8!

14. Obé opakují cvičení 6. "Druhé" přeskoky na místě snožmo 4krát.

15. Opakovat cvičení 7., ale obraty v pravo.

III.

1. Obě: Čtyřikráte švihadly švihnout na zad a přeskoky snožmo. (Při každém přeskoku mírný předskok — druhý poskok na místě. 1! 2! 3! 4! 5! 6! 7! 8! Na 8. dobu octnou se všechny opět v jednom kruhu a položí ruce v bok.

2. Úkrok na levo (čímž octne se první s druhou boky těsně u sebe) a dva kroky na místě 1! 2! 3! 4! Čtyřmi kroky na místě ½ obrat v levo do postavení vstřícného 5! 6! 7! 8!

3. Obě (stojící těsně u sebe, obličeji k sobě obráceny): Upažit a úklon v levo 1—2! ruce v bok a vzpřím 3—4! Totéž v pravo 5—6! 7—8!

(Pozn. při úklonu v levo pravé ruce stýkají se tak, že švihadla zdají se tvořiti kruh — levá ruka dotýká se kolena. Při úklonu v pravo vztýčené levé ruce se stýkají.)

4. Čtyřmi kroky na místě ½ obrat v pravo (v původní směr). 1! 2! 3! 4! Jeden úkrok v pravo a dva kroky na místě 5! 6! 7! 8!

5. Obě opakovat cvičení 1. 8 dob.

6. Osmi kroky na místě celý obrat v levo. 8 dob. (Tím cvičenky změnily místa takže "druhé" tvoří kruh zevní, a "první" kruh vnitřní.)

7. Upažit v levo vzhůru a v pravo dolů a o levé noze osmi poskoky (při každém poskoku ¼ obrat) dvojný obrat v levo, pr. noha, v koleně ohnuta, zanoží zevnitř. Na 9. dobu doskok na pr. nohu, změnit polohu paží a dvojný obrat v pravo poskoky o pr. noze. Na 16. dobu doskok do stoje spatného.

Opakovat cvičení jen 1., 2., 3. a 4. opáčně a zakončit následovně: Upažit a levé ruce spojit (vždy první cvičenka s druhou) a kroky poskočnými víří kol společné osy (celý kruh) až octnou se na pův. místech. Na 16. dobu vykonají celý obrat v levo, spojí pravé ruce, víří v pravo načež obratem ku krajní (pravé) utvoří bočný kruh a zástupem odchází.

"Opravovaná" Beseda.

Každého upřímného našince vždy potěší, kdykoliv cizina jest seznamována s krásnými květy českými, at' již tyto vypučely na poli umění hudebního, pěveckého — anebo dokonce i tanečního. Jsme národem malým a proto také zvykli jsme radovati se z dosti malého úspěchu.

Byl to náš list, "Sokol Americký", který před lety sokolské kruhy upozorňoval na krásy našeho národního tance — Besedy — leč trvalo to delší dobu, nežli toho upozorňování bylo povšímnuto. Když ale konečně podařilo se přesvědčiti našince o tom, že naše Beseda může důstojně postaviti se po bok lidovým tancům všech národů — počala se Beseda na tělocvičných slavnostech stále častěji objevovati až konečně setkáváme se s ní nyní téměř při každé příležitosti.

Viděl jsem tu naši Besedu několikráte prováděnou před zraky cizinců a s politováním musím říci, že — at' již zúmyslně anebo z nevědomosti — mnozí vedoucí nepředstavují cizině ten náš národní tanec v jeho původní kráse. A to jest neodpustitelné. Kdo má za to, že jest způsobilým k tomu, Besedu "zlepšiti" — at' nepředstavuje pak Besedu jako náš národní tanec ale udá, že předvádí svoji "tvorbu", k níž podklad daly motivy z Besedy. Viděl jsem, jak do Besedy vkládány jsou vložky z moderních tělocvičných tanců — viděl jsem, jak sousedský valčík tančen jest dle moderního šeredného vkusu jako polka a polka opět jako valčík, — viděl jsem v Besedě ten nešvar, který ovládá moderní tance a sice že rythmus hudební jest něco, čemuž tanečník nemusí věnovati pozornosti nejmenší.

To jest nejenom nesprávné — to jest neodpustitelná opovážlivost!

Každý učitel tělocviku měl by míti aspoň tolik inteligence, aby posouditi mohl, co jest správné a co není, co jest dovoleno a co není, jak daleko sahá jeho právo, když chce předstupovati před veřejnost s cizou věcí. Pisateli stalo se již nejednou, že předváděna byla při veřejném cvičení jeho tvorba, což na programu bylo i udáno — ale kterou si vedoucí předělal dle svého vkusu tak, že jsem se k tvorbě své ani hlásiti nechtěl. To jest také nesprávné — jest to nešetrné — jest to beztaktní! Kdo chceš něco takového provésti a není ti popsání jasné, neostýchej se zeptati — a jsi-li přesvědčen, že cvičení zlepšíš, pak neudávej jméno autora práce původní. Nebot' co ty uznáváš za pěkné — on třeba by do své tvorby nepřipustil — a šetrnost jeden k druhému jest hlavním pravidlem toho, čemuž se v společenském obcování jedněch s druhými říká takt.

Dosti těžce jsem často nesl takové "předělávky", kde bylo užito mého jména — ale nikdy jsem se o tom nezmínil. Činím tak jen mimochodem nyní, kdy umínil jsem si upozorniti na nepřístojnosti, jichž se mnozí vedoucí dopouštěli při předvádění naší Besedy. Jednotlivec nějakou tu "opravu" nebo "zlepšení" snese — ale naše Beseda budiž od veškerého "modernisování" ušetřena!

Proto každý, kdo Besedu se svými cvičenci veřejně předvésti chce, at' na prvním místě osvojí si tento náš národní tanec důkladně v jeho původním složení — at' nedovolí při nácviku měniti sousedský valčík v pouhé poskakování (jak je nynější mládež zvyklá valčík tančiti, kde není nic valčíkového nežli jen ta hudba) a at' se nepokouší "okrašlovati" ten náš starý tanec různými prvky z tanců tělocvičných. Činím upozornění to aniž bych poukazoval na jednotlivé případy, jichž vyskytlo se dosti — ale slibuji, budeme-li viděti ještě někde naši českou Besedu všelijak "opravovanou" a cizím kvítím "krášlenou", že si pak s bratrem "opravářem" promluvím na tomto místě bez obalu.

Pro výchovu učitelů tělocviku.

O vzdělání učitelů tělocviku jest pečováno v Americe snad více, nežli v kterékoliv jiné zemi. Evropské školy, zdá se, věnují příliš mnoho pozornosti stránce technické — kdežto v Americe pohlíženo jest na učitele tělocviku jako na cvičitele-hygienika, apoštola přirozeného zdravého žití. Proto také program amerických škol tělocvičných jest mnohem obsáhlejší, zahrnující v sobě vše, co čelí nejen k pěstění ale také zachování síly a zdraví — prodloužení života — zachování svěžesti tělesné i duševní až do pozdního věku.

Jednou z největších škol pro výchovu učitelů tělocviku vedle německého semináře v Indianapolis, na americkém Západě jest ústav "American College of Physical Education", kde pravidelný kurs trvá dva roky. V době letní otevřen jest ústav ten po pět týdnů jen pro učitele tělocviku, kteří obyčejně doby prázdnin využitkují k tomu, aby obor svých vědomostí obohatili, nových poznatků nasbírali, tak aby do škol neb ústavů svých přinésti mohli novinky, jimiž u mládeže probouzí se o tělesná cvičení neochabující zájem. Do těchto letních škol přicházejí i staří, zkušení učitelé a učitelky, vedeni vědomím, že jen ten v nynější pokročilé době setkati se může se zdarem jako učitel, kdo ochoten jest též dáti se poučiti — že vědomosti ani toho nejzkušenějšího učitele nejsou nikdy tak bohaty, aby nemohly býti ještě více obohaceny. Z toho naší bratří cvičitelé měli by si vzíti příklad.

V zmíněné škole během letního kursu vyučováno jest: fysiologii, anatomii, anthropometrii, první pomoci, tělocvičné pedagogii, dějinám, eugenice, lidovým i tělocvičným tancům, prostným, cvičení nářadím i na nářadí, cvikům pořadovým, hrám, šermu a rohování. Při cvičení prostným bude vzat zřetel hlavně k tomu, jak vyučovati i jednoduchým prostným cvičením, tak aby tato stala se zajímavými — cvičitelům podána bude řada ukázek, v jakých útvarech na místě i z místa prostným cvičiti, aby při nich cvičenci nalézali nejen osvěžení tělesné, ale i duševní.

Správa ústavu tohoto učinila již dříve pořadateli naší technické části nabídku, aby denně ústavu nějakou hodinu věnoval — t. j. aby stal se pravidelným členem sboru učitelského — ale prodloužení vyučovacích hodin ve školách činilo mi přijetí takové nabídky aspoň pro nynější dobu nemožným. Byl jsem proto žádán, abych tedy aspoň v době letních prázdnin některým předmětům vyučoval, a tu ačkoliv doby prázdnin vždy rád zachoval jsem si pro možné kursy naše — přijal jsem nabídku a zavázal jsem se čtyři dny v týdnu v ústavu pravidelně vyučovati a sice předmětům následujícím: Prostná, cvičení nářadím — reje — reje prostocvičné — ozdobné kroky — sestavy ozdobných kroků — lidové tance — tance tělocvičné — a při tom ve zvláštních hodinách podávati mám ukázky cvičení hodících se pro cvičence různého pohlaví a věku pro vystoupení veřejná. Příležitosti této zamýšlím použiti k tomu, aby všichni ti cizí účastníci letního kursu naučili se dobře naší Besedě a roznesli krásný ten náš národní tanec do všech úhlů Ameriky.

Při organisování sboru učitelského objevila se mezera — nebot' mezi námi staršími kantory tělocvičnými scházel ten, který by byl spůsobilým ukazovatelem vyššího stupně cvičení na nářadí. Ředitelstvo obrátilo se na pisatele s dotazem, zdali by mohl dobrého gymnasta doporučiti, jehož úkolem bylo by znázorňovati vyššího stupně sestavy na nářadí a tu vida, že jest zde dobrá příležitost pro snaživého českého Sokola — odporučil jsem známého předního borce našeho, Fr. Paula, od Plz. Sokola. Sokol Paul byl hned na to vyzván, aby do ústavu se dostavil a ukázal zde svoji spůsobilost pro znázorňování vyššího stupně cvičení na nářadí a jeho elegantní cvičení tak ředitelstvu ústavu se zamlouvalo, že byl hned jako ukazovatel pro letní kurs přijat. Jsou tam tedy zaměstnáni dva čeští Sokolové. Vyučováno jest od rána do večera v úterý, ve středu, čtvrtek, pátek a sobotu — v pondělí budou podnikány s posluchači výlety do parků, kde budou cvičeny různé hry.

V budově, kde tento tělocvičný ústav má své sídlo, jsou mimo místnosti pro přednášky dvě obrovské síně, v nichž vyučováno bude prostným, tancům a pořadovým. Větší síň jest 70 stop široká a 125 stop dlouhá. Tělocvična, která nalezá se v prvním poschodí, jest 60 stop široká a 90 stop dlouhá a opatřena jest nářadím systemu německého i švédského. Vedle tělocvičny jsou oblékárny a sprchy, čítárna, úřadovny učitelů a pod tělocvičnou jest prostranná plovárna. Není snad ústavu, který by měl více světla a dokonalejší ventilaci nad ústav tento. Presidentem ústavu jest Dr. Goodrich, ředitelem prof. M. A. Wood, ředitelem části technické L. N. Zarfos, děkanem Dr. J. F. Horton a odbor hygienický jest pod dozorem dra. Culp-a. Celkem zaměstnáno jest v letním tomto kursu přes 20 učitelů.

* * *

Toto oznámení mého nového působiště sloužiž zároveň jako vysvětlení, proč nebylo mi možno po zběhších se událostech v našem sdružení činněji zasáhnouti do naších záležitostí technických. Někteří bratří vysvětlovali si to jako neochotu neb rozmrzelost — ale já nerad přijímám na se povinnosti, jimž bych nemohl svědomitě dostáti. Každý ví, že na sklonku vyučování školního jsou učitelé pracemi přímo přetíženi — k tomu přidružily se přípravy na tento kurs a já věřím, že každý má jen tolik povinností na se vzíti, kolika povinnostem jest s to učiniti svědomitě zadost. Kdybych byl měl jen dosti malé tušení, jaký obrat věci na se u nás vezmou, nebyl bych tuto povinnost na se přijal, nebot' pracovati pro dobro a pokrok v našem středu, na našem vlastním poli, vždy mělo pro mne více přitažlivosti, nežli působení a nabízený hmotný zisk mezi cizinci — ale když učinil jsem již jednou slib, musil jsem mu jako čestný muž dostáti. Jakmile ale tento letní kurs bude ukončen naleznete mne opět hotového k práci jakékoliv, jen když čeliti bude ku cti a povznesení českého Sokolstva, budou-li poměry a okolnosti jen dosti malou zárukou, že nebude třeba vésti nedůstojné spory a hádky o každý pokrok — o každé zlepšení — že o každém novém pokusu na dráze pokroku bude důstojně, vážně a věcně uvažováno, jak se na Sokoly sluší a že touha po povznesení tělesné výchovy v našem sdružení bude nás všechny povzbuzovati k svorné, vydatné práci. Na zdar!

Listárna technického pořadatele.

Bratřím Sokolům a čtenářům "Sokola" vůbec: Aby neopakovala se nedorozumění, t. j. aby jiný nebyl činěn zodpovědným za posudek o veřejném cvičení, který jsem třeba psal já — nebo naopak zase, abych já nebyl činěn zodpovědným za zprávy a posudky bratří jiných, upozorňuji na následující: Své vlastní posudky uveřejňuji vždy jen na těchto čtyrech stránkách naší technické přílohy. Neopatřuji zprávy a posudky zde uveřejněné značkou neb podpisem, poněvač v ohlaví udáno jest, kdo jest za obsah zodpovědným. Je-li ale technické látky mnoho, že někdy nutno jest, abych se se zprávou svojí uchýlil do sloupců orgánu, tu obyčejně — aby nikdo jiný nebyl za moje zprávy zodpovědným — označím si svoji zprávu značkou č. Prosím, aby ti bratří, kteří zprávy a posudky o veřejných cvičeních čtou a o ně se zajímají, vzali toto upozornění k vědomosti— neb nerad bych, aby jiný činěn byl zodpovědným za to, co napíšu já — a já zase nechci býti činěn zodpovědným za to, co napíše některý bratr jiný. Na zdar!

⁂

Cvičitelský běh.

O TĚLOCVIČNÉ SOUSTAVĚ.

(Pokračování.)

12. Skok na před s pohyby nohou:
skrčmo, přednožmo (motouz vys.).
přípatmo, zánožmo, roznožmo (motouz nižší).
13. Skoky stranou — obraty v letu stejno—, různostr.,
14. Skoky na před s obr. v letu,
15. Skoky vys.-daleký,
16. Skoky stranou i na před vysokodaleké,
17. Tytéž s obraty.
18. Skoky stranou: přípatmo, zánožmo, snožmo, roznožmo, se zvyšováním líhy i motouzu.
19. Skoky na před: skrčmo, přednožmo, přípatmo, zánožmo, roznožmo, se zvýš. líhy i motouzu.
20. Průskoky: mezi motouzy a mezi stojany.

b) **Odrazem snožmo:**

1. Skoky skrčmo, přednožmo, stranou i na před se zvyš. líhy a motouzu,
2. Skoky stranou i na před se zvýšením líhy i motouzu,
3. Skoky na před i stranou, skrčmo, přednožmo, přípatmo, zánožmo, roznožmo, se zvyš. líhy a motouzu.

6. Skok o tyči.

Nikdo nebud' připuštěn ke skoku o tyči, kdo necvičil se ve skoku prostém, nebot' skok o tyči vyžaduje nejen značnějšího předchozího výcviku ve skoku prostém, ale i slušné tělesné vyspělosti. Z tohoto důvodu se skoku o tyči v dorostu neužívá.

Nářadím je **tyč** 6—8—10 až 12 stop dlouhá, bud' sklížená z měkkého, štípaného dřeva (bez suků a ne řezaného přes léta) nebo bambusová, na konci opatřená hrotem. Bambusových se nejraději užívá, poněvač mají oproti dřevěným tu výhodu, že jsou lehčí — ale tu vadu opět, že hrot nedrží na nich tak pevně. Dobře se osvědčují i tyče z aluminiových rour. Místo hrotu bývá tyč opatřena též na dolním svém konci železnou zděří, rozštípanou po obvodě.

Skáčeme-li venku, zabodává se tyč prostě do země, v tělocvičně pak — aby netrpěla podlaha — **do desky** ze silných prken, již klademe mezi **můstek** a **stojany.** Méně praktickými jsou často též užívané malé desky, při nichž je třeba pozorně dbáti více toho, abychom tyčí nechybili, než na skok samý — nehledě ani k tomu, že nutno desku přesunouti v pr. a v l. dle toho, kterou nohou odrážíme.

Stojany, přes 3 m vysoké, přenosné neb pevné,
můstek,
lat'ka nebo **motouz** — jako u skoku vys.

Lépe skáče se bez můstku. Pěstujme skok o tyči jen tenkrát, máme-li proň dost volného místa. Hlavně tedy na letním cvičišti. Skok je krásný a vydatný.

Nejprve je nutno, aby se cvičenec dobře obeznámil s nářadím a ovládal je náležitě jak v pochodu tak v běhu. Držení tyče v pochodu má býti takové, aby okolí nebylo ohroženo a aby připustilo náležité uchopení tyče k základnímu postoji pro skok.

1. **V pochodu** drží se tyč svisle pravou rukou s vnější strany **hrotem vzhůru,** přiložena ku pravé straně těla, druhý konec je asi 10 cm (na píd') od země. Při pohovu zůstane tyč svisle, pustí se však k zemi při noze.

2. **V poklusu:** Při nastoupení držíme tyč jako dříve řečeno (1.). K poklusu se zaujme postavení násl.: Levou rukou uchopíme tyč u pr. ramene a obrátíme se v pr. v příč, l. noha učiní malý předkrok, tyč spustíme hrotem dolů ku předu tak, že ji držíme oběma rukama v poloze dlanní (podhm.), obě paže jsou napjaty, pravá se sune poněkud v zad — obě jsou od sebe vzdáleny asi na dvojnásobnou šířku ramen.

Aby si cvičenec osvojil náležitě ovládání tyče, cvičíme oba spůsoby držení tyče na doby, na místě, v pochodu i klusu. Do běhu přicházíme několika kroky v pochodu.

Při skoku do výšky uchopí se tyč rukou hrotu bližší asi v té vzdálenosti od dolního konce, jako jest výška, kterou máme přeskočit.

Při skoku do **dálky zabodává** se tyč uprostřed vzdálenosti mezi od— a doskočištěm.

Při skoku do **výšky** asi 20 cm před motouzem.

Čím výše skáčeme, tím více vzdalujeme doskočiště — vzdálenost doskočiště bud' tak velká jako **výška motouzu.** Tyč zabodává se přímo v před — nikoliv stranou. Před skokem neopomeňme nikdy vyzkoušeti tyč, není-li porouchána.

A) Skok daleký o tyči.

a) odbočmo.

1. **Ze stoje:** a) ze stoje předkročného,
b) ze stoje spatného.

Při těchto začátcích třeba přitahovati se k tyči po odskoku tak, že horní paže je úplně skrčena a jest u ramene (nohy spojeny); následek toho jest, že se tělo otočí na opačnou stranu a dopadne k zemi snožmo tak, že vykonáváme doskok obráceni "v bok".

Tyč držíme ze začátku tak vysoko, co bychom ji mohli při skrčené horní paži a natažené dolní zabodnouti asi na krok před výkročnou nohu.

2. **Z pochodu** a) dvěma, b) několika kroky.

3. **Z rozběhu:** a) znenáhlým zrychlením kroků, b) z pochodu.

Při rozběhu došlapuj na špičky — rovněž tak vykoná se doskok. Když nabyli cvičenci poněkud jistoty, cvičíme držení těla: nohy v letu pohromadě a úplně napjaty, špičky sehnuty, kříž prohnut doskok vztyčeně do podřepu na špičky. Tyč po doskoku přenese se hrotem vzhůru do polohy svislé, přiložena k rameni.

Tím spůsobem cvičí se skok daleký pokud možno na obě strany na vzdálenost 3—4 m.

4. **Skok střídnostranný v běhu.** Užívá se tyče na obou koncích zahrocené, držíme ji uprostřed podhmatem a skáčeme střídavě v l. a v pr. nepřetržitě v běhu.

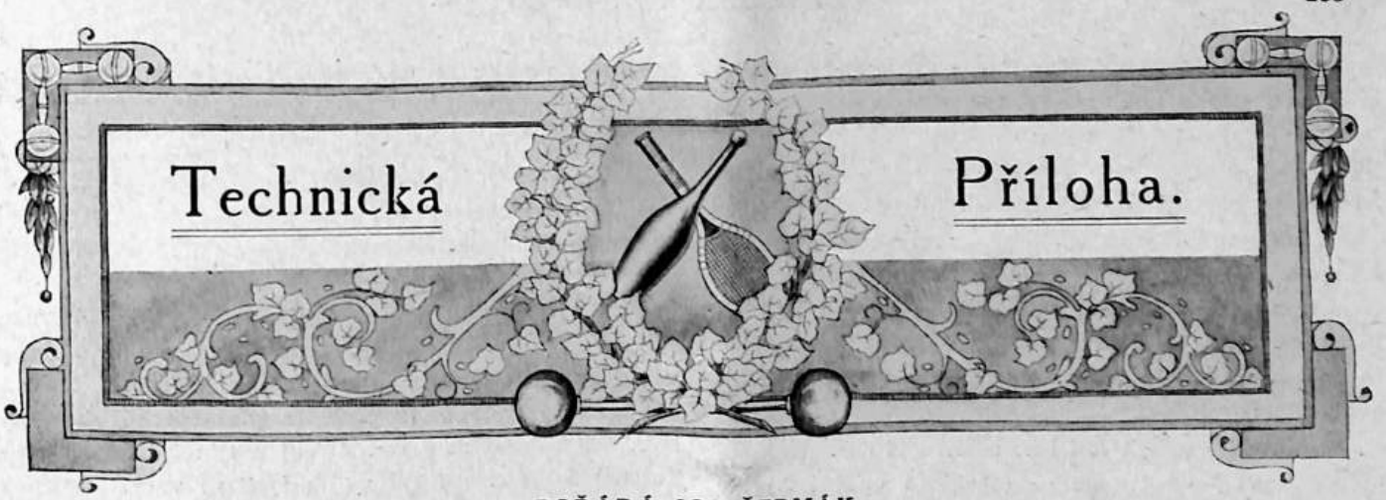
Skoky dosud prováděné byly **skoky odbočmo** (tělo se tak natáčí samo — jest to spůsob jaksi přirozený, typický).

Tyto skoky ztěžujeme:

zvětšováním vzdálenosti,

odhazujeme tyč v tom okamžiku, kdy jsme dosáhli nejvyššího bodu v letu, určitým směrem (zde nutno se řádně odrazit rukama a pak nejlíp vzpažit),

(Pokračování.)



POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány: J. Čermák, 2533 S. Central Park Ave., Chicago, Ill

Cvičení tyčemi s cviky pořadovými.

Pro vyspělejší chlapecký dorost sestavil J. Č.

Cvičení toto, ač jednoduché, lze provésti i při veřejném vystoupení s větším počtem dorostu; ale první podmínkou zdárného provedení jest, že dorost musí býti seznámen aspoň poněkud s cviky pořadovými.

Chlapci pochodují ve čtveřicích, odpočítáni na 1., 2., 3. a 4. — první jest na pravém a čtvrtý na levém konci čtveřice.

4	4	4	1
3	3	3	2
2	2	2	3
1	1	1	4

Cvičení rozděleno jest následovně: 16 dob cviky pořadové, 16 dob rozstup pro cvičení, 16 dob cvičení tyčemi, 16 dob sestup do čtveřic; dohromady 64 doby.

Při cvičeních pořadových hled'me docíliti pěkného, rázného kroku (ne kroku klátivého, těžkopádného, šoupavého, jak zpravidla u našeho dorostu vídáme). Dojem, jaký cvičení působí nezáleží tak ani na pracně sestaveném cvičení, jako na pěkném provedení. Každý pohyb, každý krok, držení těla — to vše mluviti musí za nás o výsledcích naší výchovné práce. U nás bylo (a žel, posud jest) zvykem dělati vše naopak: cvičitel chce ukázati, jaké "parádní" cviky dovede sestaviti, trápí pak dorost dlouhou dobu tím, aby si cvičení zapamatoval — namáhá více mozek a celé čivní ústrojí nežli tělo a provedení pak poráží a v směšnost přivádí vše, co my stále o výsledcích naší tělesné výchovy veřejnosti kážeme. Jest již čas, aby v tom směru u nás nastala změna.

Jsou-li cvičenci naši obeznámeni tak daleče s pořadovými, že dobře provádějí zatáčení čtveřic a dvojic — naučíme je pouze spůsobu rozstupu, který jest též velice jednoduchý — pak cvičení — a první část' můžeme snadno nacvičiti správně v první ¼ hodině.

Chlapci při pochodu nesou tyč u pr. boku kolmo dolů. Abych nemusil po každém cvičení zvlášť opakovati, poznamenávám zde, že po každém rozstupu, t. j. před započetím cvičení tyčemi, na 15. dobu uchopí chlapci l. konec tyče levou rukou u pr. ramene a na 16. dobu přenesou tyče do polohy rovné dole před tělem. — Když skončí cvičení tyčemi, nežli počnou prováděti sestup, tu opět na 15. dobu zvednou tyč k pravému boku kolmo v pr. dolů a na 16. dobu připaží v levo.

Když došli jsme na určité místo, kde cvičení provésti chceme, cvičenci zastaví. Vedoucí musí též hleděti k tomu, aby mezi čtveřicemi byl udržován správný rozstup — mezera mezi čtveřicemi délky řady.

Při zatáčení osný zůstává a otáčí se na svém místě a jen s točnými udržuje krok.

ČÁSŤ I.

1. Čtveřice 4 kroky v před a 4mi kroky na místě jedinci celý obrat v levo; opět 4 kroky v před a 4mi kroky na místě celý obrat v pravo. 16. dob.

2. Vnitřní cvičenci, t. j. 2hý a 3tí tři kroky v před v příč zevnitř a na 4. dobu stoj spatný. 1ní a 4tý 4 kroky na místě. (2hý a 3tí tedy zaujmou místa před svými krajníky, takže tvoří pravidelný čtverec. Cvičíme-li delšími tyčemi neb bar-bells, mohou krajní, t. j. 1ní a 4tý na první 2 doby vykonati úkrok ze středu, čímž čtverec stane se větším). Všichni čtyřmi kroky na místě vykonají obrat, tak aby byli všichni ku středu čtverce obráceni. 1ní a 4tý vykonají ¼ obrat do vnitř, 2hý a 3tí ¾ obratu směrem do vnitř t. j. 3tí v pravo, 2hý v levo. Zakončí čtyřmi kroky na místě. (Viz poznámku hořeji o změně polohy tyče). Cvičí tedy každá čtveřice v následujícím útvaru:

2	1
3	4

3. Tyč rovně na prsa (paže skrčeny tak, že lokti jsou výše než tyče) 1! tyč rovně před prsa (paže v před trčit) 2! zpět tyč na prsa 3! tyč rovně dolů 4! Opakovat 2krát. Tyč rovně na prsa 1! rovně nad hlavou 2! zpět na prsa 3! rovně dolů 4! Opakovat též dvakrát. Dohromady 16 dob.

(Pozn. Zvedneme-li tyč na prsa a skrčíme páže tak, že záloktí i předloktí jest výše než tyč, napomáháme tak více k vývinu hrudníku a k tužení svalů zad, nežli když pouze přimkneme záloktí k tělu. Každé cvičení tudiž, kdy udáno jest tyč na prsa, budiž takto prováděno).

4. Čtyřmi kroky na místě obrat v původní směr. Po obratu 4 kroky na místě. 2hý a 3tí třemi kroky na zad vrátí se zpět na svá místa v čtveřicích — krajní krok na místě. Po utvoření čtveřic, 4 kroky na místě. Dohromady 16 dob. (Viz poznámku o změně polohy tyče po skončeném cvičení).

5. Čtveřice zatočit celé kolo na levo 16 dob.

6. Rozstup do čtverce — (opakovat cvičení 2.) ale s tou malou změnou, že na místě obličeji ku středu čtverce, obrátí se všichni opáčně — zády ku středu čtverce. 16 dob.

7. Tyč rovně na prsa 1—2! tyč rovně před prsa a předklon 3—4! vzpřím a tyč na prsa 5—6! tyč rovně dolů 7—8! Tyč rovně na prsa 1—2! Tyč rovně nad hlavu a záklon 3—4! vzpřím a tyč na prsa 5—6! tyč k pr. rameni 7! 8! Dohromady 16 dob.

8. Sestup do čtveřic — (t. j. opakovat cvičení 4).

9. Čtveřice celé kolo v pravo zatočit — 16 dob.

10. Rozstup do čtverce, (opakovat cvič. 2).

11. Dřep a tyč kolmo před tělem v levo vzhůru, 1—2! Podpor ležmo v předu 3—4! zpět do podporu dřepmo 5—6! vztyk a tyč dolů rovně před tělem 7—8! Opakovat opáčně, t. j. levá ruka v podporu na zemi, pravá drží tyč. 16 dob.

(Pozn. Na první dobu, kdy přecházíme do podporu dřepmo, levá ruka přejde rychle z nadchmatu do podchmatu a pravý konec tyče na zemi spočívá. Na 3—4 dobu pravá ruka pustí spodní konec tyče a přejde do podporu; opíráme se tedy levou paží o tyč a pr. paže v podporu na zemi. Levá paže jest při tom skrčena a drží vrchní konec tyče před levým ramenem. Hlava vzpřímena).

12. Sestup, jak vykonali jsme v cvičeních předcházejících.

ČÁSŤ II.

Čtveřice odpočítáme nyní na první a druhou.

1. Každá první čtveřice zatočí celé kolo na levo a každá druhá čtveřice zatočí celé kolo na pravo. 16 dob.

2. Rozstup do čtverce provedem nyní následujícím spůsobem: 1ní a 4tý tři kroky v před, stoj spatný na 4. dobu. 2hý a 3tí dva malé úkroky stranou ze středu, 4 doby. (Cvičenci stojí nyní ve čtverci jako v části I. ale s tím rozdílem, že si změnili místa: kde stáli dříve 2hý a 3tí, stojí nyní 1ní a 4tý, a na místech těchto stojí 2hý a 3tí). 4mi kroky na místě obrat — a sice první čtveřice obličeji ku středu čtverce a druhé čtveřice zády ku středu čtverce obráceni, a zakončit 4mi kroky na místě.

3. Každá první čtveřice opakuje cvičení 3. části I. (cvičení tyčemi pouze) a každá druhá čtveřice opakuje cvičení 7. části I. (klony).

4. Sestup v čtveřice: 4mi kroky na místě obraty v pův. směr. Po obratu 4 kroky na místě. 1ní a 4tý tři kroky na zad a zaujmout stoj spatný na 4. dobu. 2hý a 3tí dvěma úkroky sestup ku středu. Zakončit 4mi kroky na místě. 16 dob.

5. Opakovat cvičení 1. ale opáčně.

6. Opakovat rozstup (cvič. 2).

7. Opakovat cvičení 3. ale opáčně, t. j. co cvičily první čtveřice, cvičí druhé a co cvičily druhé, cvičí nyní první.

8. Sestup do čtveřic (cvičení 4).

9. Každá první čtveřice ¼ kola na levo, a každá druhá ¼ kola na pravo. 4 doby. — 4 kroky v před — čtyři kroky v zad a zatočit ¼ kola na zad na původní místa. 16 dob.

10. Rozstup: Každá první čtveřice opět ¼ kola na levo, každá druhá na pravo. 4 doby a 4 kroky na místě. — Rozstup do čtverce 4 doby (jak vylíčeno v cvičení 2.) a 4mi kroky na místě obrat tak, že cvičenci jsou zády ku středu čtverce obráceni a opakují cvičení 11. části I.(cvičí v útvaru následujícím:

1 4

2 3 2 3

1 4

1. Sestup do čtveřic: 4mi kroky na místě obrat v pův. směr — sestup (jak vylíčeno při cvičeních předcházejících) 4 kroky na místě a zatočit na zad na původní místa; 16 dob.

ČÁSŤ III.

1. Dvojice zatočí celé kolo na levo 8 dob a hned na to celé kolo na pravo 8 dob. Dohromady 16 dob.

2. Každá první čtveřice zatočí kolem svého středu na levo (dva kroky) a po obratu dva kroky na místě. — Dvojice od každé druhé čtveřice dva úkroky ze středu. — Čtyři kroky na místě. — Cvičenci každé první čtveřice 4mi kroky na místě ½ obrat v pravo (směrem k 1mu a cvičenci dvojic od druhé čtveřice ½ obrat zevnitř a sice: 1ní a 2hý v pr. 3tí a 4tý v levo). 4 kroky na místě.

Tím octli se v následujícím útvaru:

1 2 3 4 4 3 2 1 1 2 3 4 4 3 2 1 1 2 3 4

(Pozn. Na první dvě doby, tedy na první 2 kroky, přenesou sudí cvičenci tyč od pr. boku k levému následujícím spůsobem: na 1. dobu převratem tyč k l. boku v levo dolů a na 2. dobu připažit v pravo. Tyče podrží při levém boku až do konce všech cvičení v části této. Na 15. dobu liší obloukem dolů podají konec své tyče sudým (zadním) a sudí skloní tyče ku předu tak, že přední čili liší mohou uchopiti konec tyče jejich levou rukou. Drží tedy oba dvě tyče v poloze bočné pro cvičení společná. Cvičíme-li delšími tyčemi neb tak zvanými "bar bells" tu přední musí na poslední 2 doby vykonat krok ku předu a po skončeném cvičení opět na poslední 2 doby krok na zad).

3. Vzpažit 1! upažit 2! vzpažit 3! připažit 4! Opakovat 4krát, 16 dob. (Na 15. dobu, tedy ve vzpažení, každý pustí tyč svého společníka a svoji tyč přimkne k boku do polohy kolmé zároveň s připažením.

4. 4mi kroky na místě ½ obraty: cvičenci první čtveřice v levo a druhé čtveřice v pův. směr. 4 kroky na místě. První čtveřice zatočí zpět na svá původní místa ke středu (dvěma kroky) a dokončí 6ti kroky na místě. Dvojice od druhé čtveřice, sestup ku středu a 4 kroky na místě. 16 dob.

5. Dvojice zatočit půl kola zevnitř (4 kroky) levá na levo, pravá na pravo. 4 kroky v před. Opět dvojice zatočit půl kola levá na levo, pravá na pravo, čímž utvoří opět čtveřice — a 4 kroky v před. 16 dob.

6. Rozstup (opakovat cvičení 2.).

7. Vzpažit 1—2! úklon a rozpažit 3—4! vzpřím a vzpažit 5—6! připažit 7—8! Opakovat opáčně.

(Pozn. Dvojice, kterou tvoří 1ní a 2hý, začnou úklony na levo a končí na pravo, dvojice které tvoří 3tí a 4tý začnou úklony na pravo a končí na levo).

8. Sestup — (opakovat cvičení 4.).

9. Pravá dvojice čtyři kroky v před a čtyři kroky v zad 8 dob a hned na to zatočit celé kolo na pravo. Levá dvojice celé kolo na levo 8 dob, a hned na to 4 kroky v před a 4 kroky v zad. Dohromady 16 dob.

10. Rozstup — (opakovat cvičení 2.).

11. Následující cvičení počínají liší v podporu v pravo a končí v levo — sudí počínají v podp. v levo a končí v pravo. Popíšu cvičení jen pro liché: Levá ruka na 1. dobu přechmátne do podchmatu. Tyč kolmo před tělem v levo vzhůru a dřep 1—2! (Pr. konec tyče na zemi spočívá) podp. ležmo stranou 3—4! (Pr. ruka pustí spodní konec tyče a opře se po straně těla o zem a nohy napneme směrem na levo. Levá ruka drží pevně vrchní konec tyče podchmatem. Paže jest skrčena a ruka u ramene. Zpět do podporu dřepmo 5—6! vztyk a tyč rovně před tělem 7—8! — Opáčně. — Dohromady 16 dob.

12. Sestup; na to utvořit hvězdy, ve hvězdě jednou kolem a odchod.

(Pozn. Hvězdu utvoří vždy čtyři čtveřice způsobem následujícím: První čtveřice hned po skončeném cvičení t. j. po utvoření čtveřic počne se zatáčeti na levo (pr.) a zatočí celý kruh 16 kroků. — Druhá jde 4 kroky v před a jakmile přijde krajní proti točnému první čtveřice, následuje druhá čtveřice první v kruhu. Tím přidán byl hvězdě druhý "paprsek". Třetí jde osm kroků v před a začne zatáčeti se za druhou — čtvrtá jde 12 kroků v před a přijde na místo právě, kdy byla první zatočila ¾ kola a tudiž vyplní tak ve hvězdě čtvrtý "paprsek". Hvězdy mohou nyní zatočiti dvakráte kolem aneb mohou zatočit jednou — pak zatočit celé kolo zevnitř (od středu) zatočit opět ve hvězdě a když první čtveřice opět octne se na svém původním místě, jde v před a druhé následují.

Cvičení toto působilo by pěkně při větším počtu cvičenců, jak vídáme při sletech, kde máme více čtyřstupových proudů.

Ukázková cvičení při letošním sletu.

Povinnost, kterou jsem letos na sebe přijal jako učitel v letním kursu ústavu Chicago College of Physical Education, zavinila, že nemožným bylo mi súčastniti se od počátků svátků našich na březích mohutné Missouri — a jen letem byl jsem s to navštíviti Omahu a býti svědkem aspoň slavností nedělních, které byly korunou našeho letošního Festivalu. Proto naleznou bratři zprávy a posudky o průběhu závodů na jiném místě. Já zmiňuji se zde pouze o cvičeních ukázkových, jimiž v neděli odpoledne pořad slavností sokolských byl zakončen. A s nemalým potěšením zmiňuji se hned na prvním místě o tom, že když v neděli časně ráno octl jsem se v Omaze, zmořen celotýdním cvičením v tropickém vedru chicagském, celonoční jízdou a ještě úmornějším vedrem, jaké jsme zakoušeli cestou státem Iowa — jako osvěžující lázeň působily na mne nadšené projevy všech účastníků o zdařilém průběhu závodů. Neostýchám se zde prozraditi, že chovali jsme všichni o zdar letošních závodů obavy. Výk. Výbor hned na počátku svého úřadování měl stále plné ruce práce vyrovnáváním nechutných nedorozumění a sporů, přípravné práce narážely stále na nové překážky čímž i práce výboru omažského byly velice ztěžovány — ale ku cti bratří omažských budiž zaznamenáno, že železné píli jejich, energii a obětavosti podařilo se, co nikdo z nás neočekával a sice zařaditi slet letošní mezi nejzdařilejší slety Nár. Jed. Sokolské! Zájem cizího tisku byl neobyčejný, nadšení českého lidu nad míru povzbuzující a každý účastník vracel se domů s novým zápalem v srdci pro věc sokolskou — s novou chutí k práci. — Budiž proto omažským bratřím za jejich obětovnost a práci vzdán neskonalý dík.

Obrovské tribuny míčového hřiště, kde cvičení bylo pořádáno, byly nadšeným lidem českým naplněny v neděli odpoledne do posledního místa dlouho před zahájením cvičení. Nevěřil jsem ani zrakům svým, neb netušil jsem, že Omaha tolik českého lidu shromážditi by dovedla. Ký div, že bratři Mík, Špalek a Říha, kteří stáli v čele pořádajícího výboru, zářili radostí a já v jejich tvářích četl: "to jsme chtěli — to jsme očekávali a to jsme také dokázali!" Ano — dokázali — klobouk dolů před českou Omahou!

Když sálající slunce schýlilo se poněkud za střechy přeplněných tribun a přestalo zaplavovati cvičiště svými žhavými paprsky, byl odpolední program zahájen. K lidu promluvil nejdříve guverner státu Nebraska, který vyslovil se co nejpochvalněji o českém živlu v Nebrasce; po něm promluvil česky pisatel a na konec promluvil anglicky státní senator Plaček. Řeči všech vyslechnuty byly s pozorností až překvapující. Na to vystoupil dorost jednot omažských, vedený br. Štěrbou a provedl cvičení prostná. Vím, s jakou obtíží při takových příležitostech vedoucí zápasiti musí, chce-li nacvičiti cvičení s dorostem obého pohlaví z různých jednot, různě a často nedostatečně připraveným a proto nutno některé nedostatky přehlédnouti. Bylo viděti též, že cvičení sestavováno bylo na rychlo, což vysvětluje asi i tu okolnost, že vloudily se do cvičení cviky, které živému temperamentu dětí nikdy neodpovídají. Tu a tam učiněn byl v sestavě slibný začátek — ale hned cvičením následujícím byl pěkný náběh rázem přerušen. Však přes to obecenstvo přijalo vystoupení dorostu s nadšením. — Po dorostu vystoupily Sokolky z Detroit, (vedené br. Fryšem, a provedly několik sestav kroků v mazurkovém rythmu. Myšlenka, provésti sestavy v různých útvarech ,v rozstupu, řadu, zástupu, trojicích — byla velice dobrou, jen mazurkový krok působil jako kdybychom v řeči kladli na známé slovo chybný přízvuk. Chceme-li tvořiti sestavy k známé hudbě, pak musíme přispůsobiti cvičení karakteru hudby — kde jest hudba silněji akcentována, tam i cvik musí býti ráznější, neb jen tak docílíme žádoucího souladu. Známo jest, že v taktu mazurkovém jest akcent na první notu a tu akcentujeme-li krok

na druhou notu, ztrácejí rythmické cviky na svém půvabu. Sokolové a Sokolky Sl. Lípy z Chicaga (vedené br. Holkem) provedli skupiny v železném kruhu. Cvičení druhu tohoto provedl Plz. Sokol v letech osmdesátých v Battery D — ale na místě skupin cvičeny byly tahové sestavy přenesené na kruh s hrazdy. Zde bylo užito kruhu jako opory pro skupiny, které byly pěkně sestaveny a i dobře nacvičeny. Zvlášť pěkně vyjímala se skupina s kruhem v poloze kolmé. Jediné, co bych vytknouti mohl jest, že bylo více pozornosti věnováno skupinám v kruhu nežli skupinám Sokolek, které mohly pěkné skupiny v kruhu lépe doplňovati. Nejlepší skupinou Sokolek byla skupina poslední. I toto číslo sklidilo hojnost zasloužené pochvaly. Sokolky od Sokola Chicago (vedené br. Lukešem) provedly pěkně sestavené cvičení činkami — ale vzornému provedení vadilo tu a tam nestejné přicházení do základního postoje. Sokolky Plzeňské (vedeny cvičitelkou H. Klausovou), oděny v sněhobílý cvičební oblek, který si byly až v poslední chvíli samy v Omaze shotovily, provedly dva tance — první v rythmu šotyšovém, druhý polkovém. Již pouhé objevení se družstva tohoto strhlo obecenstvo k projevu nadšení. Co se týče provedení, řeknu beze všeho pochlebování, že bylo nejdokonalejším ze všech. Většina Sokolek dala si na tom velice záležeti, aby každý postoj byl přesně proveden — a co překvapovalo nejvíce, byly ladné doprovody paží, což bývá u nás zjevem velice vzácným. Bylo viděti, že tance nacvičeny byly pod dozorem v oboru tom vyškolené odbornice, která ví, že jen bedlivým cvičením cvikům základním lze docíliti úspěchu při cvičeních složitějších. To našim bratřím cvičitelům náš list připomíná při každé příležitosti již po několik let — ale žel, až posud nadarmo! Jediné, co bych oběma tancům vytkl, jest následující: My každým cvičením snažíme se — neb po mém náhledu měli bychom se snažiti — přesvědčovati veřejnost, jak všestranně dovedem veškeré svalstvo zaměstnati. Proto také, jako tělocvikář, kdykoliv sestavím cviky rythmické, rád při nich zaměstnám celé tělo, aby cviky nečinily dojem pouhého tance, ale aby činily dojem esthetických cviků, při nichž cvičen trup právě tak jako paže a nohy. Toť ovšem názor jednotlivce, který na všechny cviky pohlíží se stanoviska tělocvičného! — Sokolky cedar-rapidské provedly mazurku, kterou cvičilo družstvo chicagských Sokolek při VI. sletu v Praze — a tu měl jsem zase příležitost přesvědčiti se, jak rozcházeti se může br. cvičitel v pochopení některých sestav s autorem. Na Sokolkách bylo viděti, že cvikům těmto věnováno bylo dosti píle — neb některé prováděly různé kroky s lehkostí až překvapující . Celkovému provedení scházelo ale více živosti — více ohně! Při cvičeních těchto nemá býti účasten jen sval — při nich účasten býti musí i duch — vnitřní radost nad tím, co provádíme, musí přímo sálati z očí — v obličeji našem musí zrcadliti se pocit radosti a štěstí nad cvičením, které provádíme s láskou. Toť právě kouzlo cviků rythmických!—Po Sokolkách cedar-rapidských nastupují Sokolky Tábor z Chicaga (vedené br. Pokorným) . Cvičí vesly, o kterémžto cvičení podal jsem na tomto místě již jednou svůj úsudek. Kdybych měl nyní opět o něm se rozepsati, musil bych do slova opakovati totéž, co řekl jsem na tomto místě již jednou. Upozornil jsem br. cvičitele na některé vady, pokud se provedení týkalo a těšil jsem se, že pěkně sestavené, efektní a zcela originelní cvičení toto spatřím v Omaze také vzorně provedené, neboť na vzorný nácvik bylo času dosti. Leč br. cvičitel a autor cvičení patrně nesdílel můj náhled — byl spokojen s provedením, jak viděli jsme při cvičení veřejném, nebot' nepostřehl jsem nejmenší změny — a tu když tvůrce samého provedení uspokojovalo, nemám já více co říci. Tolik ale nutno zaznamenati, že cvičení velice se líbilo a odchod Sokolek provázen byl bouřlivými projevy pochvaly.—Následovalo cvičení na nářadí. Družstvo Plzeňského Sokola budilo zde pravý obdiv na kruzích. Cedar-rapidští cvičili pěkně na bradlech. Baltimorští skok o tyči — New York kůň na dél. Na kruzích a bradlech viděti bylo cviky nejvyššího stupně, taktéž i baltimorští poutají pozornost svými skoky.—Vystupují Sokolky Župy Střední (počtem 65), vedené br. Pokorným a cvičí dřevěnými kroužky. Cvičení provedeno bylo dosti dobře, uvážíme-li obtížnost některých sestav a krátkou dobu, jakou měly Sokolky k nácviku — ale autor cvičení patrně nepřipomenul si při své tvorbě hlavní účel, pro který kroužky do cvičení prostných zavedeny byly. Kroužků užíváme hlavně tam, kde jich pomocí spojovati chceme ruce v dvojicích, čtveřicích, osmicích — v čelném řadu atd. Tot' hlavní jejich účel. Zde ale první sestavy mohly prováděny býti úplně bez kroužků — aneb činkami — ztrácely tedy svoji karakteristiku cvičení kroužky. Teprve v posledním oddílu kroužky spojením čtveřic byly přivedeny k jakési platnosti. — Sokolky Župy Západní (vedené br. Bartošem) počtem 44 provedly cvičení tamburinami a tu dovolím si upozorniti, že jakmile sáhneme k tamburině, musíme již voliti cviky plné ohnivého temperamentu. Tance tamburinové vynikají až divokostí — jsou plny ohně a tu i prostná cvičení, kroky, vůbec každý pohyb, musí připomínati nám karakteristiku tanců těchto. Zde sestavy tvořily kontrast s tamburinou, která žádá si živost — žár — ano, jak řekl jsem shora, až skoro divokost pohybu. — Konečně dostavuje se kýžený okamžik — nástup Sokolů k prostným. Vrchní náčelník br. F. Filip zaujímá místo na stole a Sokolové vchází (počtem 162) dvěma proudy, vedeni bratry Šnajberkem a Jiráskem. Rejovitý nástup jest dobře proveden — Sokolové vykračují si statečně — Filip září radostí. Rozstup úskokem proveden velmi pěkně, takže strhl diváky k potlesku — a na dané znamení ozval se třesk — Sokolové připažili s potleskem. Vyznávám, že nemohu smířiti se s tímto spůsobem připažení — ba ani v Praze, kde otřáslo vzduchem připažení 24.000 paží, nepůsobilo na mne dojmem takovým, jak působil snad na jiné. Mám o jistých věcech svůj vlastní náhled — a neostýchám se jej také vždy projeviti a byt' bych byl v názoru svém osamoceným. Nemohu smířiti se s tím, aby Sokolstvo vyvolávalo dojmy spůsobem umělým, jakým jest hromadný potlesk — to ponechávejme si jen pro dorost; věřím, že rychlé, tiché připažení by působilo dojmem mohutnějším, nežli připažení s potleskem. Prostná provedena byla pěkně — Sokolům budiž vzdána čest, že v tom úpalu, kdy proudy potu s čela se řinoucí zalévaly oči, přes únavu, jaká dostaviti se musí po dvoudenním závodění — cvičili statečně s chutí až do posledního oddílu. A bylo viděti opět, že jsou to vždy prostná, která dovedou uchvátiti davy — že jsou to vždy prostná, která nám získají stoupence, která razí myšlence tělesné výchovy cestu do širších vrstev — neboť po každém oddílu propukly davy v nadšený jásot. Kéž by v našich tělocvičnách prostným věnováno bylo více pozornosti, nežli se dělo až doposud! — Prostná sama, ač připomínala živě na ostatní prostná, jichž jsme byli svědky za posledních deset let, a proto také nemohla se obejíti bez obligátních nápřahů a rubů — přec, chci-li dáti pravdě průchod, milerád doznávám, že byla pěkně, místy velice působivě sestavena, ale starý zvyk, že byla prováděna jednostranně, bil zde nemile do očí. Měli bychom si už jednou uvědomiti, že svým vystoupením přesvědčovati chceme veřejnost o všestrannosti našich cvičení — to že jest hlavní cíl vystoupení Sokolů — laciný efekt že jest u cvičení sokolského věcí podřízenou, věcí vedlejší. A jsme-li nuceni doznati, že by naši cvičenci nebyli s to nacvičiti složitější prostná na obě strany, pak té své výchovné práci, svému soustavnému, methodickému vyučování dáváme smutné vysvědčení. — Sokolové zabouřlivého jásotu lidu odcházejí a nástupují Sokolky, aby provedly polkový tanec. Viděl jsem tento tanec již při veřej-

(Pokračování na str. 251.)

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány: J. Čermák, 2533 S. Central Park Ave., Chicago, Ill

Dva tance,

které cvičitelka H. Klausova nacvičila a při sletu omažském provedla s družstvem Plzeňských Sokolek.

(Překlad a vysvětlení obstaral pořadatel).

I. SCHOTTISCH (škotská).

Hudební doprovod: "Floralma" od Gilberta.

1ní takt: Stoj přednožný v pravo, pravá ruka mírně skloněna nad pr. nohou, upažit v levo obě paže v loktech mírně ohnuty. (Obr. 1.) Stoj skřižný pr. v zadu, vzpažit v oblouk v pravo, levá výdrž. (Obr. 2.)

(Pozn. Každý pohyb na dvě ¼ noty, tedy dva pohyby v jednom taktu. Kde není jinak udáno, při stojích přednožmo, únožmo neb zánožmo budiž noha v koleně napjata.)

7mý takt: Krok a poskok na zad v pr. s výšvihem levé nohy poněkud do vnitř, upažit na pravo. Totéž v levo. (Obr. 4.)

8mý takt: Zakončit dvojným obratem v pravo výponmo ve stoji skřižném s následujícím doprovodem paží: Z upažení klesnou paže lehce do připažení dovnitř dlaně do vnitř obráceny, načež nerušeným pohybem předpaží dolů zevnitř, při čemž paže zůstávají v loktích mírně ohnuty, ruce v poloze dlanní. (Obr. 5.)

Opakovat cvičení celých osmi taktů, ale začínat opáčně.



2hý takt: Šotyšový krok v před, předpažit v pr., upažit v levo. (Obr. 3. znázorňuje zakončení kroku.)

(Pozn. Krok provedem způsobem následujícím: Na 1. notu šinem pr. nohu mírně v před. Na 2. notu levá odrazí pravou do přednožení. Na 3. notu doskočíme opět na pr. nohu, a na 4. notu zakončíme poskokem na místě o pr. noze. Na poslední dvě noty levá mírně pokrčena, špička nad patou pr. nohy.)

3tí a 4tý takt: Opakovat cvičení 1ho a 2ho taktu opáčně.

5tý takt: Dva kroky v před (jeden krok na dvě ¼ noty) — paže výdrž v upažení.

6tý takt: Šotyšový krok v pravo (viz vysvětlení hořeji) předpažit v pravo, upažit v levo.

II.

1ní takt: Dvěma poskoky na místě o pr. a l. noze, (počínaje pravou) dvojný obrat v pravo. Při poskoku volná noha výšvih do přednožení. Při poskoku o pravé, upažit poněkud dolů na pravo, a při poskoku o levé upažit na levo.)

2hý takt: Šotyšový krok stranou na pravo (viz vysvětlení hořeji). Pravá ruka v bok, levá vzpaží v oblouk.

3tí takt: Šotyšový krok stranou na levo, levá ruka v bok a vzpažit v oblouk v pravo.

4tý takt: Na první dvě noty mírný výskok na místě do stoje skřižného, pravá před levou, (obr. 6.) na druhé dvě noty opětným výskokem na místě do stoje skřižného, levá před pravou, připažit poněkud dovnitř, dlaně do vnitř obráceny.

5tý takt: Dvěma poskoky na místě dvojný obrat (jako cvič. 1ho taktu.)

6tý takt: Šotyšový krok stranou na levo, levá ruka v bok a pravá vzpaží v oblouk.

7mý takt: Krok a mírný záskok v pravo, s výšvihem levé nohy, upažit na pravo a totéž opáčně.

8mý takt: Stoj úkročný v pravo, a stoj únožný v levo, levá ruka mírně schýlena nad levou nohou, pravá vzpažit v oblouk. (Obr. 7.)

Opakovat cvičení všech 8mi taktů, ale začínat opáčně.

III.

1ní takt: Stoj přednožný v pravo, pr. ruka schýlena nad pr. nohou, vzpažit v oblouk v levo. — Na druhé dvě noty téhož taktu stoj únožný v pravo, upažit v pr. — ruka schýlena nad pr. nohou. (Pr. ruka sleduje pohyb pr. nohy.)

2hý takt: Stoj skřižný skrčmo pravou v zadu (těsně u l. paty), vzpažit v oblouk v pravo, připažit do vnitř v levo. (Obr. 8.) Dvojný obrat v pravo, při čemž paže změní své polohy. (Na každé 2 noty jeden pohyb. Pravá pohybuje se obloukem do vnitř.)

3tí takt: Po dvojném obratu (obr. 9.) ocit'uje se pr. noha v postoji skřižném v předu (v koleně ohnuta) a tu rychlým obloukem přejde do polohy skřižné v zadu, při čemž špičkou mírně narazí na patu levé nohy. Levá hned po nárazu vykoná mírný šin do vnitř, čímž octne se ve stoji výkročném dovnitř. (Obr. 10.) Pravou hned na to opět přísunem těsně k levé mírným nárazem, kterým odrazí levou do přednožení do vnitř. Upažit na pravo.

4tý takt: Dvojný obrat v levo, ve stoji skřižném pravou v před — paže v téže poloze, jak vylíčeno při dvojném obratu hořeji.

Opakovat s hora uvedená cvičení 4 takty, ale opáčně. — Dohromady 8 taktů.

IV.

1ní takt: Mazurkový krok v rythmu šotyšovém stranou v pravo, pr. ruka v bok, levá vzpaží v oblouk, doskok na pravou nohu na 4. notu, při čemž šlápi levé nohy přimknem těsně proti kotníku nohy pravé.

(Pozn. Na první tři noty provedem krok, jak provádíme krok mazurkový, který ovšem přispůsobiti musíme rythmu šotyšovému. Krok ten provedem na první tři noty. Na 4. notu doskočíme na pr. nohu a přimknem levou k pravé na tutéž dobu, jak udáno.)

2hý takt: Opakovat totéž opáčně.

3tí takt: Stoj zákročný v pravo, levá noha výdrž ve stoji přednožném, upažit na pravo, trup mírně nakloněn na pravo. (Obr. 11.) Na druhé dvě noty mírný předhyb, t. j. přenést váhu těla na levou nohu, upažit na levo, a trup mírně naklonit na levo, pravá noha zaujme polohu stoje zánožného. (Obr. 12.)

4tý takt: Dvojný obrat výponmo na pravo ve stoji skřižném v levo, doprovod paží jak udáno s hora.

5tý a 6tý takt opakovat cvičení taktu 1ho a 2ho.

7mý takt: Dva kroky poskočné na zad s výšvihem nohy volné a upažením na pravo a na levo.

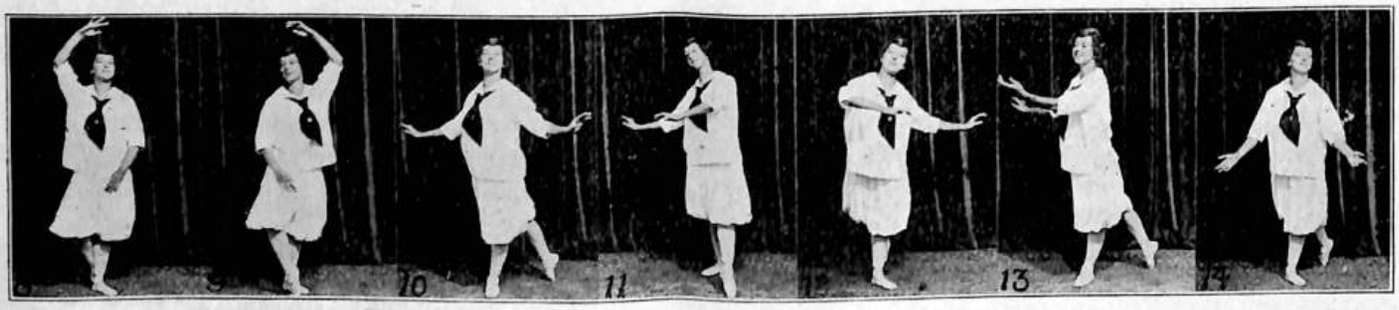
8mý takt: Stoj úkročný v pravo a stoj únožný v levo, levá ruka nad levou nohou a pr. ruka vzpaží v oblouk, výdrž.

Opakovat všechna cvičení ale začínat opáčně.

V.

1ní takt: Tři rychlé kroky v před v pravo v příč, (počínat levou) paže výdrž v upažení, na 4tou notu výdrž, váha těla na levé noze, pravá výdrž ve stoji zánožném (obr. 13.)

2hý takt: Levou ruku obloukovitým pohybem ohnem před tělem a nerušeně pokračujem vzhůru, až do výše brady, načež nerušeně pokračuje do předpažení zevnitř v poloze dlanní. (Obr. 13.)



(Pozn. Pohyb tento vyžaduje vysoký stupeň uhlazenosti — nesmíme v něm postřehnouti nejmenší známky toporności. Když ruka pohybuje se vzhůru, před tělem, jest zápěstí poněkud ohnuto, jako by ruka byla na něm volně zavěšena. Když s udané výše pak upažujeme, ohýbá se zároveň s pohybem paže zápěstí opáčně. V druhém taktu nohy výdrž.)

3tí a 4tý takt: Opakovat cvičení 1ho a 2ho taktu — ale začíti opáčně.

5tý takt: Dva volné kroky v před (na každé dvě ¼ noty jeden krok) paže výdrž v upažení.

6tý takt: Šotyšový krok v pravo (viz vysvětlení hořeji), předpažit v pravo a upažit v levo.

7mý takt: Dvojný obrat na levo ve stoji skřižném v pravo. (Doprovod paží, jak udáno s hora.)

8mý takt: Hned po obratu úskok na levo a pr. noha zároveň s doskokem zaujme stoj zánožný do vnitř; noha v koleně napnuta. Paže po obratu obloukovitým a nerušeným pohybem pohybují se do vnitř, vzhůru až do výše brady, načež upaží zevnitř dolů, ruce v poloze dlanní. (Obr. 14.)

(V budoucím čísle přinesem druhý tanec, polku ve dvojicích.)

Naše budoucí škola cvičitelská.

Se všech stran ozývá se volání po novém kursu cvičitelském, kde nadaným a horlivým našim činovníkům dány býti mají pevné základy k dalšímu vzdělávání se. Jest všeobecně uznáváno, že dobrý, horlivý, svědomitý cvičitel jest duší jednoty sokolské, že vzorně vedená tělocvična je ohniskem veškeré činnosti a tu netřeba na důležitost toho ještě zde poukazovati. Hlavním účelem článku tohoto jest, upozorniti na spůsob, jak cvičitelská škola naše vedena by býti měla, tak aby při tom obrovském vydání, jaké vyžadovati bude, vyplynul z ní posluchačům a našemu sdružení prospěch co největší.

A tu na prvním místě kladu důraz na to, že jednoty samy mohou ku zdaru budoucího kursu našeho značnou hřivnou přispěti a že jednoty také mohou tu nejsvědomitější snahu Výk. Výboru mařiti. Mluvím z nabytých zkušeností a nebudou-li jednoty upozornění tohoto dbáti, zodpovědnost za nezdar — neb jen částečný zdar — kursu padne na ně samé.

První podmínkou zdaru jest, aby do školy vysláni byli ti praví lidé a tu nežli posluchače do školy vyšleme, otažme se dříve: jest bratr ten spůsobilým k tomu, aby stal se z něho dobrý cvičitel? Jest povaha jeho takovou, aby dovedl získati si lásku a úctu cvičenců? Jest pilným, že nespokojí se jen s tím, čemu se byl v kursu naučil — ale bude se vzdělávati, zdokonalovati nadále? Lne k věci sokolské s takovou láskou, že nám ta láska jeho bude zárukou další jeho vytrvalé práce? Neposílejte do kursu bratra, u něhož nenaleznete na tyto otázky uspokojivé odpovědi. My nechceme hromaditi jmění — jsme ochotni vydati i poslední cent na výchovu cvičitelů — ale neradi bychom vyhazovali peníze jen na výlety nesvědomitých bratří, které nevábí do kursu touha po vědomostech odborných, ale dají se zvoliti jen proto, že chtějí nějaký čas stráviti v jiném městě — kde zábavy zajímají mysl jejich více, nežli celý kurs. A když takoví potom vrátí se domů a jednota shledá, že jeho vědomosti odborné jsou na témže stupni, na jakém byly dříve, odnáší to pak přednášející. Nežli kurs s takovými posluchači — to raději žádný.

Technická rada naše měla by již nyní pracovati na programu vyučovacím — aby vše bylo náležitě promyšleno, aby vyučováno bylo jen takovým předmětům, z nichž posluchačům vyplynulo by nejvíce dobra. V každém odboru budiž dán posluchačům takový základ, na němž každý pak sám budovati by mohl. Čas budiž přesně rozměřen, aby každá minuta byla náležitě využitkována — ať ani minuty není zmařeno zbytečnostmi. Vezme-li si přednášející do ruky knížku a z té posluchačům předčítá, jest to zbytečné, hříšné plýtvání časem — neb to si může každý posluchač přečíst sám ve volné chvíli. Hlavními předměty buďtež: Soustava — Názvosloví — Jak sestavovati si prostná dle osnov — Cvičení dětí — Jak sestavovati prostná pro různé stáří a pohlaví — Čeho se vystříhati při cvičení dorostu na nářadí? — Tělocvik žen — Jakým cvikům nutno věnovati nejvíce pozornosti, a proč? — Fysiologie a hygiena cvičení tělesných — Ukázky cvičení prostných i s nářadím — Spůsoby jich provádění v různých útvarech — Cvičení na místě — Z místa — Athletika — Jak počínati si při cvičení rythmickým cvičením v odborech ženských — Jakou cestou dospěti můžeme až k vrcholi cviků těchto — Athletika a hry. Tím ovšem není program úplně vyčerpán — jest to jen jakýsi nárys. Též by mělo býti stanoveno pravidlo, jak přicházeti k nářadí — jak seskakovati — odcházeti. Kurs náš budiž v ohledu tomto autoritou — neb jest čas, aby docíleno bylo žádoucí stejnosti. Vedení krusu též mělo by věnováno býti více pozornosti. Musí stávati těleso, které by vedlo nad školou jakýsi dozor — které by i přednášejícím udělovalo pokyny, jak si počínati — ano i na nedostatky ve vyučování soukromě pokazovati. Ani ten nejzkušenější přednášející neměl by předstupovati před posluchače v domnění, že "mu nemá nikdo co poroučet."

Cvikům zvláštním, jako jsou na př. šerm, po případě i rohování, zápas aneb i vrcholové cviky rythmické, nebudiž vyučováno v hodinách pravidelných. Každý z posluchačů nemůže cviky takové uplatniti. Cvikům takovým mohly by býti věnovány zvláštní hodiny večerní a těch ať súčastní se jen ti, kdo mohou s prospěchem je uplatniti a také kdo má pro cviky ty již jakýsi základ — zvláštní spůsobilost. Nebude-li možno získati místnost pro hodiny večerní, možno zvláštnostem věnovati hodinu i ve dne — kdy budiž ponecháno posluchačům na vůli súčastniti se aneb ne.

Předmětům, jako jsou dějiny tělocviku a j., nebudiž přednášeno — ale posluchačům buďtež odporučeny spisy, které by měli pilně čísti. Oznámení, že z dějin bude jim skládati zkoušky, bude dostatečnou pohnutkou, aby odporučené spisy v prázdných chvílích (hlavně večer na místě toulek) pročítány byly. Výtečnou školou jest, musí-li posluchač též tvořiti a družstva vésti. Nechati vše na poslední dobu, neodporučuji — ať každý den věnována jest (třeba jen ½ hodina) vlastním tvorbám a tyto každý pak ať s ostatními posluchači demonstruje. Tak nejlépe osvědčiti může každý svoji spůsobilost k tvoření i vedení.

A na konec ještě toto upozornění: Nežli doba kursu ustanovena bude, ať Výk. Výbor (neb tech. rada) má záruku, že bude řádně obeslán — neboť ohlásiti nákladný kurs a pak teprv spoléhati na to, že snad dostatečně obeslán bude, i to by mohlo zaviniti ,že bychom vydali značné sumy peněz zbytečně. Na zdar!

Anglický letní kurs pro cvičitele.

Letní kurs anglické tělocvičné školy v Chicagu, ústavu American College of Physical Education, skončen byl v pátek ,dne 7. srpna, veřejným cvičením. Kurs setkal se s neobyčejně zdárným výsledkem a překvapilo mne nemálo, z jak vzdálených měst sjeli se učitelové a učitelky tělocviku, aby nasbírali nové látky, nové poznatky, kterými odborné vědomosti své každého roku obohacují. Tak setkal jsem se v družstvu svém s posluchači a posluchačkami ze států Colorado, Wisconsinu, Kansasu, Texasu, Jižní Caroliny, Kanady, Pennsylvanie, Connecticut, Missouri, Iowa, Michigan a Tennessee. Mezi posluchači byli učitelé a učitelky vyškolení a pokročilí — a také učitelé a učitelky s vědomostmi poněkud obmezenými, a jelikož vyučoval jsem pouze dvě hodiny denně a všichni snažili se upraviti si program tak, aby mohli súčastniti se předmětů mně určených, bylo z počátku dosti obtížno utvořiti z tak různě odchovaných posluchačů jakýsi celek, s kterým bylo by možno co nejvíce látky probrati a rychle pokračovati. Ale při dobré vůli a vzorné píli i to se podařilo a já s radostí zaznamenávám, že hodiny v kursu strávené náležejí mezi nejpříjemnější chvíle v mojí kariéře jako učitele tělocviku. Největším potěšením naplnilo mne, když jsem spozoroval, s jakým zápalem cvičena byla naše česká Beseda. Když v první hodině, věnované lidovým tancům, přecvičena byla první túra a elektrický zvonek hlásil konec hodiny, propukli všichni posluchači v nadšený potlesk a projevovali přání, aby v tanci pokračováno bylo přes to, že mělo se nastoupiti k cvičením jiným. Beseda byla jim něčím tak novým, tak odlišným od obvyklých tanců jiných národů, že ani africké vedro, jaké v Chicagu v době kursu panovalo, oslabiti nebylo s to zápal pro tento náš národní tanec. Jelikož všichni posluchači zaopatřili si klavírní výtah Besedy, můžeme očekávati, že náš národní tanec bude nyní tančen v četných tělocvičných ústavech a veřejných školách shora jmenovaných států. Na všeobecnou žádost byla Beseda tančena i při veřejném vystoupení, kdy též br. Paul vystoupil s družstvem

mužských posluchačů, které cvičilo na hradě. Cvičení br. Paula vyvolalo opět pravý obdiv a zaslouženou pochvalu.

Jak oznámeno již dříve, přiděleny byly mně následující předměty: ozdobné kroky, sestavy kroků — methodický postup — tělocvičné tance — tance lidové — prostná s nářadím i bez nářadí, a ukázková cvičení pro veřejná vystoupení.

Po skončení letního kursu byl jsem žádán řiditelstvem ústavu, abych vstoupil do sboru učitelského na celý rok a bylo spokojeno, bych jim aspoň jen dvě hodiny týdně věnoval — byli ochotni i učební hodiny v některý den prodloužiti, jen aby mi poskytli dosti času ze školy do ústavu dojeti — a tu vida, jak snaha českého cvičitele cizinci byla ceněna, svolil jsem konečně a vstoupil jsem do sboru učitelského na celý rok. Budu vyučovati zde ve čtvrtek v pozdní hodině odpolední a v sobotu ráno. S vyučováním začíná se dne 14. září.

A se zvláštním potěšením zaznamenávám též, že i br. Paul získal si jako vedoucí mužské třídy na nářadí takové obliby, že bude v ústavu působiti po celý rok a jelikož má br. Paul v úmyslu úplně tělocviku se věnovati, poskytnuta mu bude v jmenované škole též vítaná příležitost k všestrannému vzdělávání se ve všech odborech výchovy tělesné.

Po skončeném kursu řiditel ústavu, dr. Wood, pozval všechny učitele na své letní sídlo v Lake Bluff, kde při přátelské zábavě, kde nechybělo ani koupání v chladných vlnách jezerních, stráven byl krásně celý den. Dnes nedivím se, že těch několik málo českých odborníků, co jich v zemi této máme, hledají pole působení mezi cizinci. Jaký to obrovský rozdíl, jak práci odborně vzdělaných našich lidí dovede oceňovati cizina — a jak dovedeme ji oceňovati my!

⁂

Deset příčin, proč žena má umět plovati.

Plování jest nejvydatnějším tělesným cvičením a každé **ženě jest cvičení tělesné nutným.**

Činí člověka zdravým, poněvač přivádí veškeré svalstvo v činnost a povzbuzuje hluboké dýchání.

Činí krásným, poněvač rozjaří, povzbudí krev k rychlejšímu oběhu, činí zrak jasným a pleť svěží.

Plováním osvojí si člověk ladnost, poněvač toto ubírá na objemu tam, kde jest přebytek ochablého tuku a poskytuje zakrnělým, zanedbaným částím těla příležitost k vývinu.

Jest nejvydatnějším cvičením pro naše plíce. Člověk nemůže žíti s těsně sevřenými orgány dýchacími — a nikdo ještě neviděl plavce, který by nehonosil se pěkným, vyvinutým hrudníkem.

Plováním získáme pěkné držení těla.

Působí na vývin ramen. Ženám jest třeba širokých ramen, aby mohly lehčeji nésti břímě.

Ono vzbuzuje sebedůvěru.

Dodá tělu ušlechtilé formy — souměrný vývin.

Sesiluje žaludek a jest vydatným lékem proti mnohým žaludečním chorobám.

"The American Turner".

⁂

Cvičitelský běh.

O TĚLOCVIČNÉ SOUSTAVĚ.

(Pokračování.)

s obraty v letu: obracíme tělo ve stejnojmennou stranu s odrážející nohou, tak že v nejvyšším bodu letu jsme prsama obráceni dolů a doskočíme obličejem obráceni k odskočišti (obrat ten lze vykonati také teprve v nejvyšším bodu letu rychlým prohnutím kříže; jest to nejčastěji užívaný způsob závodníky).

b) **Skoky přednožmo.**

Tu odskok děje se jako u skoků odbočmo, jen že tyč se přitahuje horní rukou ku opačnému rameni, tak že paže je ohnuta přes prsa, obličej a prsa obrácena k doskočišti, nohy napnuty přednožmo snožmo a stervají v letu ve výdrži. Před doskokem se spustí, kříž prohneme.

c) **Skoky hmatem dvojným.**

Hořejší ruka vždy pod—, spodní nadhmatem.

Tímto způsobem můžeme provádět všecky dosud jmenované skoky — zejména dobře se hodí pro skoky přednožmo. Konáme-li tímto hmatem skoky s obratem, můžeme v letu spodní ruku přisunouti ku hořejší aneb i tuto přesáhnouti a tak dostati se do větší výšky. Mnohým cvičencům se tímto hmatem nejlíp skáče.

d) **Skoky s většími obraty** — na př. skok odbočmo v pr. odrazem levou a obrat tak, že doskočíme pravým bokem obráceni k odskočišti.

e) **Průskoky** daleké mezi stojany neb 2 motouzy, jež sbližujeme.

f) **Skoky stranou a kolem tyče.** Skáčeme odbočmo s doskokem na l. stranu, opisujíce tělem polokruh. Skok kolem tyče odbočmo v pr. provedeme, otočíme-li se v letu, opisujíce tělem kruh kolem tyče (kolujeme) a doskočíme vedle odskočiště na l. stranu.

Skok o tyči vysoký.

K tomuto přikročujeme až po důkladném nacvičení skoku do dálky, Rozběh, tyč: přenášíme s sebou, jest odbírána jiným cvičencem, odhazuje se.

1. Skoky odbočmo,
2. Skoky s obraty: doskok čelem proti odskočišti,
3. Skoky přednožmo — nejlíp hmatem dvojným, doskočíme vždy zády k odskočišti.
4. Skoky vysokodaleké,
5. Průskoky mezi 2 motouzy,
6. Výskoky na různá nářadí a přeskoky přes ně.

Některé pokyny ku praktickému cvičení skoků.

Při výběru látky dlužno míti na zřeteli:

1. Úkol, jejž jsme si vytkli pro dotyčnou hodinu,
2. Stáří a pohlaví cvičících.
3. Místo a nářadí, jež máme k disposici.

Vzhledem k těmto 3 činitelům stanovíme si pak postup při cvičení.

1. **Úkol.** Ježto nelze naučit v jedné hodině cvičence rázem všemu, co souvisí se správným a pěkným skokem, všímáme si jednou správného odrazu, rozběhu, podruhé správného doskoku, potřetí držení těla v letu atd. — vytýkajíce ovšem při tom zároveň i jiné vady. U vyspělejších cvičenců budíme pak snahu k docílení větších skoků, dávajíce jim různé odborné pokyny nebo ztěžujeme skoky různými způsoby, jež jsme v předu uvedli. Jen tak, že vymezíme si pro každou jednotlivou hodinu jistý určitý, úzce vymezený úkol, lze docíliti secvičenosti u všech — i méně nadaných — a zvýší se tím spůsobem také zájem na cvičení samém.

2. **Pohlaví a stáří** cvičících má důležitý vliv na výběr cvičební látky. Cviky (skoky) mají býti přiměřeny tělesné konstrukci cvičenců — a budou tedy různé pro hochy od 6—14 let, jiné od 14—18, jiné pro dospělé borce, jiné pro děvčata a ženy — a jiné pro cvičence od 40 roků výše.

Pro uvedené zde případy nám dobře poslouží učebné osnovy tělocviku pro školy obecné, měšťanské a střední a methodické rozdělení látky pro sokolské cvičení ve spisech F. Klenky: "Tělocvik pro školy obecné, měšťanské a nižší třídy škol středních".

"Skoky prosté, útokem a o tyči".

"Methodika sokolského tělocviku".

3. **Místo a nářadí,** jež máme k disposici: V tělocvičně budeme cvičiti skoky daleký a vysoký s můstkem — pak i skok útokem — v létě tam, kde má jednota letní cvičiště, budou převládati skoky bez můstku, o tyči, běh s překážkami a trojskok.

(Pokračování.)

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány: J. Čermák, 2533 S. Central Park Ave., Chicago, Ill

Dva tance,

které cvičitelka H. Klausova nacvičila a při sletu omažském provedla s družstvem Plzeňských Sokolek.

(Překlad a vysvětlení obstaral pořadatel).

II. Polka.

Tančí se ve dvojicích. Nitřní ruce spojeny při pažích ohnutých (ve výši ramen), zevní ruce v bok.

Hudební doprovod k tanci tomuto jest v rukopise, takže nelze jej dostati — však zkušený cvičitel dovede si tanec přispůsobiti polce jakékoliv.

I.

1ní takt: Polkový krok v před, počínaje zevní nohou a obloukovitým pohybem nahoru upažit zevně, ruce v poloze dlanní. Zraky sledují pohyb ruky. (Obr. 1.)

2hý takt: Opět polkový krok v před, vnitřně, a ruce obloukovitým pohybem nahoru zpět v bok.

3tí takt: Krok "Merkur" (Arabesque) zevně, obloukovitým pohybem dolů vzpažit zevně, paže ohnuty, vnitřní ruce zůstávají spojeny ve výši ramen. (Obr. 2.)

(Pozn. Při tomto kroku ruce nezvedáme do takové výše, jako při obvyklém kroku Merkur, vzpažíme jen do výše hlavy.)

4tý takt: Zakončit třemi podupy a opět zevní ruce v bok.

Opakovat všechna cvičení opáčně — dohromady osm taktů.

II.

1ní takt: Polkový krok na zad, počínaje vnitřní nohou, upažit ve směru stejnojmenné nohy. (Obr. 3.)

(Pozn. Při tomto kroku trup poněkud natočíme v směr, kterou nohou krok počínáme — a sice: levá cvičenka na pravo, pravá na levo.)

2tý takt: Totéž opáčně. (Obr. 4.)

3tí takt: Cvičenky změní svá místa dvěma hbitými poskoky o zevní noze, kteréžto poskoky vnitřní noha provází dvěma nárazy patou o zevní nohu. Vnitřní ruce vzpaží v oblouk, zevní ruce v bok. (Obr. 5.)

(Pozn. Poskoky s nárazy paty různojmenné nohy podobají se naší "Kalamajce" v Besedě. Jenom že při našem tanci poskakujeme na místě a zde pohybují se cvičenky stranou. Pravá cvičenka tančí před cvičenkou levou. Cvičí-li tanec tento chlapci a děvčata, pak děvče tančí po pravé straně a pohybuje se stranou před chlapcem.)



4tý takt: Ruce v bok a zakončit třemi podupy na místě. Opakovat všechna cvičení opáčně, dohromady 8 taktů.

III.

1ní takt: Pravá cvičenka dvojným obratem letmo octne se po levé straně cvičenky levé. Levá cvičenka při letu a obratu jest jí poněkud nápomocna paží, kterou na počátku skoku klade v zadu na její pas.

Spůsob provedení: Pravá cvičenka, uchopivši za tělem ruku cvičenky levé, vykoná mírný šin vnitřní nohou směrem do vnitř. (Obr. 6.) Šinem tím octne se částečně před cvičenkou levou. Na to vykoná předskok s dvojným obratem v levo v letu, a doskočí do stoje spatného po levém boku levé cvičenky. (Obr. 7.) Cvičí-li chlapci a děvčata, pak tento skok s obratem vykoná děvče.

(Pozn. Obr. 7. znázorňuje cvičenky držící se za ruce po této změně míst a tu nutno dáti malé vysvětlení. Při tomto obratu letmo, kterým pravá cvičenka octne se po levém boku cvičenky levé, obě ruce pustí a v taktu následu-

jícím, kdy končí třemi podupy, položí obě ruce v bok. Na to cvičí cvičení třetího taktu, zakončí třemi podupy, načež teprv zaujmou polohu, jak naznačeno na obr. 7., kdy pravá cvičenka v taktu 5tém chystá se opět k poskoku s obratem letmo v pravo, kterým vrátí se na své původní místo.)

2hý takt: Zakončit třemi podupy na místě, ruce v bok.

3tí takt: Dva poskoky o pr. noze stranou na levo, s nárazy levé paty o pr. nohu, pr. ruce v bok, vzpažit v oblouk v levo. (Obr. 8.)

4tý takt Zakončit třemi podupy na místě.

Opakovat všechna předcházející cvičení opáčně. Pravá cvičenka v 5. taktu (viz obr. 7.) vrátí se na své původní místo. Dohromady 8 taktů.

IV.

1ní takt: Cvičenky v postavení vstřícném vykonají dva rychlé poskoky (v jedné době) o vnitřní noze, při čemž zevní nohu přimknou k vnitřní tak, že šlápěj jest těsně proti kotníku nohy vnitřní. Při poskocích špička zevní nohy též lehce země se dotýká. Ruce v bok. (Obr. 9.) Hned na to, zevní nohu napnout hbitě stranou, při čemž pata dotýká se země, špička vzhůru obrácena. Paže výdrž. (Obr. 10.)

Opakovat tuto uvedené cvičení celých osm taktů.



V.

1ní takt: Polkový krok v před zevně, s doprovodem zevní paže, jako v části I. takt 1ní.

2hý takt: Opakovat jako krok taktu 2ho, části I.

3tí takt: Dva poskoky o zevní noze zevnitř stranou (tedy od sebe) s nárazy paty nohy vnitřní. Vzpažit v oblouk zevně, vnitřní ruce v bok.

4tý takt: Ruce v bok a zakončit třemi podupy na místě.

Opakovat opáčně, čímž cvičenky opět vrátí se na svá místa. 8 taktů.

VI.

Opakovat cvičení 1ho, 2ho, 3ho a 4ho taktu části V., ale třemi podupy ve 4. taktu obrátí se cvičenky obličeji proti sobě.

5tý takt: Upažit a šin o vnitřní noze směrem proti sobě. (Obr. 11.) Přísunem zevní nohy zaujmout stoj spatný, při čemž cvičenky vzpaží v oblouk v levo, a pravé ruce položí na l. bok své společnice. (Obr. 12.)

6tý, 7mý a osmý takt: Tři kroky poskočné kol společného středu na pravo s vysokým předkoleňováním nohy levé. (Obr. 13.)

(Způsob provedení: Pravá noha vykoná krok ku předu a zakončí poskokem, při čemž levou předkoleníme tak, že koleno ocit'uje se ve výši boku. Hned na to přenesem váhu těla na l. nohu, tak aby pravá mohla opět vykonati krok, načež opakujeme. Třemi těmito kroky vykonaly cvičenky dvojný obrat, takže octly se na svých původních místech a zakončí na poslední dobu hbitým obratem čelem v původní směr, s vnitřníma pažema kol pasu, zevně vzpažit v oblouk, hled k vztýčeným rukám obrácen. Váha těla spočívá na vnitřní noze, zevní noha napjata v před zevnitř tak, že pata půdy se dotýká, špička vzhůru obrácena. (Obr. 14.)

V této poloze vydrží 2 neb 4 doby, načež zaujmou stoj spatný, spojí vnitřní ruce ve výši ramen, zevní ruce o bok a odcházejí.

Cvičení činkami pro cvičební hodinu.

Sokolové cvičí malými železnými činkami (3-libernímí) — dorostenci neb Sokolky činkami dřevěnými.

Pohyby paží a nohou rovné. Ruch rychlý střídavě s výdržemi paží i nohou (cvičení rovnováhy.) Cviky trupu spojitě s cviky nohou v ruchu volném, na každé 2 doby jeden pohyb. Po každé části krátký poklus.

Rozstup: Cvičenci, po skončených pořadových odpočítáni jsou na 1ní, 2hý, 3tí a 4tý. Když byli uchopili činky, pochodují v zástupu a provedou volný rozstup na povel: "volný rozstup na pravo (1.) kolem prvního 2hý 3tí a 4tý v pr. kolem — pochod!" 1ní zůstane na místě stát, 2tý, 3tí a 4tý jdou kolem něho. Má-li rozstup proveden býti po jeho pravé straně, pak jdou ostatní v před kol jeho levého boku a zatočí před ním na pravo. 2tý, když byl obešel 1ho, vykoná 2 rázné kroky v před a obrátí se čelem v před. 3tí 4 kroky a 4tý 6 kroků.

I.

a)

1. Předpažit (pol. palc.) a přednožit v levo 1! připažit a přinožit 2! předp. a předn. v pr. 3! připažit a přinožit 4! (Opakovat dvakrát, 8 dob.)

2. Předpažit a přednožit v l. 1! (vydržet do 7. doby) a na 8. dobu přip. a přinožit.

3. Opakovat cvič. 1. ale začínat přednožením pravou.

4. Opakovat cvič. 2., ale výdrž pravou.

b)

1. Vzpažit, podřep 1—2! — vztyk a spojitě hluboký předklon, předpažit 3—4! vzpřím a vzpažit spojitě, podřep 5—6! vztyk a připažit 7—8!

2. Předklon a předpažit 1—2! vzpřím, vzpažit a podřep 3—4! vztyk, předklon a předpažit 5—6! zákl. post. 7—8!

3. Opakovat 1.

4. Opakovat 2.

(Pozn. Při cvičení 2. začínáme klonem, a sice proto, abychom svaly nohou nepřepínali na úkor trupu. Tak v cvičení 1. a 3. vykonáme podřep dvakráte, klon pouze jednou— v cvičení 2. a 4. opět dvakráte klon a podřep pouze jednou. Sokolové mohou cvičiti dřep místo podřepu.)

c)

Krajní zástupy poklus kol vnitřních zástupů. Když zatočí kolem posledního, nežli ještě ku svým místům dospějí, počnou vnitřní zástupy klusati kol zástupů zevních. To opakujeme dle síly a vytrvalosti cvičenců. Při poklusu paže v připažení.

II.

a)

1. Upažit, (ruce v pol. hřbetní) a unožit v levo 1! připažit přinožit 2! totéž, ale unožit v pravo. Opakovat jako předcházející cvičení 8 dob.

2. Upažit a unožit v levo 1! výdrž do 7. doby a na 8. dobu přip. a přinožit.

3. Opakovat cvič. 1., ale začínat unožením v pr.

4. Opakovat cvič. 2., ale výdrž únožmo v pr.

b)

1. Vzpažit a podřep 1—2! vztyk, spojitě záklon a rozpažit (ruce v pol. dlanní) 3—4! vzpřím, spojitě v podřep a vzpažit 5—6! vztyk a připažit 7—8!

2. Upažit a záklon 1—2! vztyk, podřep a vzpažit 3—4! vztyk, rozpažit a záklon 5—6! vzpřím a připažit 7—8!

3. Opakovat 1.

4. Opakovat 2.

c)

První zástup pouze poklus kolem zástupu 2ho; když poslední cvičenec 1ho zástupu proběhne před prvním cvičencem zástupu 2ho, počne zástup 2hý klusati kol 3ho, 3tí tímtéž spůsobem kolem 4ho a 4tý zakončí poklusem kolem 3ho. Opakovat dle vytrvalosti cvičících.

III.

a)

1. Vzpažit a zanožit v levo 1! připažit a přinožit 2! totéž, ale zanožit v pr. 3! 4! Opakovat 8 dob.

2. Výdrž ve vzpažení a zanožení v l.

3. Opakovat cvič. 1., ale začít zanožením v pr.

4. Výdrž ve vzpažení a zanožení v pr.

b)

1. Podřep a upažit 1—2! vztyk, spojitě úklon v levo a vzpažit 3—4! vzpřím, spojitě v podřep a upažit 5—6! vztyk a připažit 7—8!

2. Vzpažit úpažmo a úklon na levo 1—2! vzpřím, rozpažit a podřep 3—4! vztyk, vzpažit a úklon na levo 5—6! zákl. post. 7—8!

3. Opakovat cvič. 1., ale úklonem na pravo.

4. Opakovat cvič. 4., úklony na pravo.

c)

Krajní zástupy poklusem proplétají se zástupy vnitřními a když skončí a dospějí na svá místa, vnitřní zástupy poklusem proplétají se zástupy krajními.

Zakončení:

Činky na zem položit. Zvolna upažit a hluboký vdech 1—4! připažit a výdech 5—8! Zvolna upažit vzhůru a vdech 1—8! zvolna připažit a výdech 9—16!

Sestup v zástup: 2hý, 3tí, a 4tý cvičenec obrátí se v bok (směrem k 1mu) a pochodujíce před ním, zatočí v levo a rychle se zaň zařadí do zástupu, načež na daný povel odcházejí a činky odloží.

Dětské tělocvičné školy.

Smutnou skutečností jest, že v mnohých dětských tělocvičnách (nejen našich, ale i cizích) tělesná výchova mládeže svěřována jest často lidem buď nezkušeným, neb nedbalým, kteří útlým cvičencům na zdravém vývoji tělesném spíše škodí nežli prospívají. A ještě truchlivější skutečností jest, že přes všechny hlasy varovné jen pomalu poznání jediného a pravého účelu tělocvičné výchovy razí si do mnohých tělocvičen cestu — a to proto, že někteří cvičitelé odborné články nečtou a jiní zase každý upřímně míněný pokyn odmítají, jen z té nemístné obavy, aby neprozradili, že byla v jejich odborných vědomostech tu a tam mezera, kterou teprv nyní snaží se vyplňovati. A této své nemístné ješitnosti, této své samolibosti obětují útlý dorost, péči jejich svěřený. A přec ti nejlepší odborníci, ať v oboru jakémkoliv, nepřestávají se učiti, poučení hledati — neboť ten, kdo má za to, že dosti umí, zůstává státi — a kdo na dráze pokroku zůstane státi, jde nazpět.

Spůsob, jakým u nás získati si může věhlas dobrého učitele tělocviku, jest všeobecně znám a jest velmi jednoduchý. Obyčejně k tomu dopomůže veřejné cvičení. Dorost provede směsici pohybů při hudbě — a obecenstvu se to líbí. Referát o cvičení do veřejného listu napíše obyčejně neodborník, který má vždy pohotově řadu obvyklých výrazů "o ladných pohybech, které vyvolávaly bouře pochvaly" a tím je počátek k učitelské karieře učiněn. Táže se někdo, zda ty spletité, bez jakékoliv spojitosti, bez jakéhokoliv logického postupu složené cviky nepřesahují tělesné i duševní schopnosti cvičících? Táže se někdo, zdali nácvik cvičení takových nepůsobil zhoubně na čivní ústrojí malých cvičenců? Táže se někdo na to, zdali cvičení, při nichž namáhati se musí více duch nežli tělo, nemá na útlý dorost zcela opáčný účinek, nežli jaký tělesné cviky míti mají? Napadne někomu, že útlé děti, které nuceny jsou prováděti složitá cvičení s dětmi vyspělejšími, prodělávají hotová duševní muka, když snaží se těm vyspělejším vyrovnati? Nikoliv — divák těm nezdařeným pokusům nejmenších cvičenců se směje a denní tisk s nemalým uspokojením poznamenává, "že ta útlá sokolčata obecenstvo nemálo pobavila . . ." a tomu říkáme tělesná výchova — tomu říkáme "skládání veřejných účtů z celoroční výchovné práce!" —

Upřímný přítel mládeže někdy až trnouti musí nad tím, co vše ona pod vedením nezkušeného neb nedbalého cvičitele prováděti musí — ale co tu činiti? Nic, než vytrvale upozorňovati, přes veškeré odmítání upozorňovati a trpělivě čekati, až za učitele mládeže všude postaveni budou lidé na prvním místě svědomití, lidé k mládeži s láskou lnoucí, lidé, kteří poučení neodmítají, ale vítají, které nebude třeba přesvědčovati o pravdivosti slov, "že jen ten spůsobilým jest k tomu, státi se dobrým učitelem, kdo vždy ochoten jest dáti poučiti i sebe."

Podám zde krátký návod, jak vésti bychom si měli při cvičení dorostu.

Nejnižší oddělení (tedy děti věku nejútlejšího.) Volme hlavně cviky, povzbuzující k činnosti orgány dýchací. Věnujme pozornost cvikům trupu (tato nejdůležitější cvičení bývají nejvíce zanedbávána). Cviky těmito sílíme svaly, udržující tělo v přímé poloze a čelíme tak výchovou naší škodlivým vlivům celodenního sezení ve škole. Prostná cvičení buďtež jednoduchá, paměť nenapínající — ale čilá, rychlá, jak toho živá letora dětí vyžaduje. — Nářadí jen málo pěstujme a cviků v podporu vystříhejme se docela. Věnujme velkou pozornost čilým hrám — ale volme hry takové, při nichž nemusí vždy většina dětí dlouhou dobu nečinně státi. — Při veřejném cvičení vystříhejme se cviků složitých, tak zvaných "parádních". Touto třídou znázor-

ňujeme, jak klademe základy pro cviky složitější s třídami vyspělejšími.

Vyšší oddělení. I zde stále mají býti na prvním místě cvičení podporující orgány dýchací — prostná již složitá a sice: dvojdobé pohyby dvou částí těla — čtyrdobé pohyby jedné a dvojdobé druhé části těla — později čtyrdobá cvičení dvou částí těla. Vydatné cviky trupu — cvičení rovnováhy. Postupujme zvolna, aby ko-ordinace byla jen pozvolna vyvíjena a zdokonalována. Cvičení tyčemi a činkami. Věd'me již přísnější dozor na provádění různých postojů. Při sestavování prostných hled'me vždy neznámý cvik spojiti s cvikem známým. Více času můžeme již věnovati nářadí a to hlavně cvičením visovým. Na koni a koze jen výsedy a mety — žádné vydrže v podporu. — Skoky — při čemž dbejme více na správné provedení, nežli na délku neb výšku. Hry závodní — jako jsou běhy štafetové (výměnné) a p.

Třetí oddělení: Prostná: čtyřdobá cvičení dvou částí těla — později: čtyřdobá dvou částí (paže a nohy (na 1, 2, 3, 4.) a dvojdobá trupu (na 2. a 3. dobu.) Později čtyřdobá cvičení tří částí těla. — Cvičení z místa a cvičení s nářadím: tyče, činky, švihadla krátká, tyče dlouhé, kůžele (cviky základní). Vyššího stupně cvičení na nářadí. I zde bud'me opatrni a vyhýbejme se všem siláckým, výdržovým cvičením (ve shybu, v podporu), toto jmenovitě na koni, kde podpor v předu zvlášt' svádí k nepěknému držení těla. Athletika — základy pro běhy, skoky. Hry: míčové, basket-ball, indoor base-ball, Volley-ball, atd.

Cviky, vyžadujícími přílišné napínání sil, spíše vysilujeme nežli sesilujeme. — Hled'me až úzkostlivě k tomu, aby všechny skupiny svalstva přivedeny byly v každé hodině v činnost. Vždyt' přece tvrdíme, že žádná tělesná práce není s to tělo naše tak všestranně zaměstnati jako tělocvik — a proto hled'me potvrzovati slova svá skutky. Přítok krve jest to, který přináší do všech částí těla našeho obrození, sílu — a mohli bychom s čistým svědomím mluviti o všestranném cvičení, o všestranném vývoji, když jednu část těla zaměstnáváme přílišně a druhou úplně zanedbáváme? Z důvodu tohoto odsuzuji vždy cvičení jednostranná — z důvodu tohoto ani tělocvičné tance, byt' sebe ladněji sestavené a sebe vzorněji provedené, nemají pro nás ten význam, jaký míti mají, jsou-li při nich zaměstnávány jen paže a nohy a nad míru důležité cviky trupu jsou při nich úplně pomíjeny. V naší výchovné práci musí krása jíti s fysiologickými účinky ruku v ruce.

Připravujeme-li se k veřejnému cvičení, volme hlavně cviky takové, které si byly děti osvojily a tyto složme v jednoduchý, ladný celek. Jednoduché cvičení pěkně provedené a bez námahy nacvičené, má více ceny, nežli cvičení pracně sestavené, s velkou duševní námahou nacvičované a nedbale provedené. Veřejným cvičením má zobrazena býti naše celoroční práce a ne voliti pro veřejné cviky, které dorost za celý rok ani nebyl viděl. Výjimku ovšem učiniti možno u tříd nejvyspělejších, s kterými provádíme zvláště cvičení symbolická. Ale i zde musí cvičenci neb cvičenky ukazovati, že osvojili si vzorně všechny základy cvičení prostných, neb cviků tanečních. Opomíjení cviků základních vysvětluje vždy, proč často i pěkně sestavené cvičení trpí nedbalým, nepěkným provedením. Pěkný obrázek své postupné, methodické práce podáváme též i při sestavení programu: začneme s nejútlejšími cvičenci, a také s cviky nejjednoduššími — tak pokračujme, aby pozorovatel sledovati mohl náš postup. Poslední číslo pak at' jest vrcholem všeho a tu laik postřehnouti musí, jak methodickým vyučováním k tomu vrcholu pozvolna se blížíme. Veřejná naše cvičení nemají jen baviti, ale musí poučovati!

Odborná hlídka.

— Plzeňský Sokol v Chicagu oznámil, že cvičení Sokolů, denních i večerních žáků v tomto roce bude říditi br. Fr. Paul, denní a večerní žačky a Sokolky bude cvičiti nadále Sokolka H. Klausova. Sokolky Plzeňské jsou jediným naším ženským odborem, v němž cvičení vede Sokolka. Br. Paul též povede cvičení jednoty Čechie a sice jako u Plz. Sokola cvičiti bude chlapecký dorost a Sokoly — děvčata a Sokolky Čechie cvičí br. Jebavý.

— V období právě zahájeném tělocvičnou školou T. J. S. Tyrš v Cedar Rapids cvičí žactvo, dorostenky a Sokolky br. Boleslav O. Hašek, dorostence br. Jaroslav Němec a Sokoly cvičitelský sbor vedením náčelníka Franty Filipa. — Pozdější zprávy zdělují, že br. Filip se úřadu náčelníka vzdal.

— Sokol Chicago během letní doby vyjednával o získání zkušené síly cvičitelské v Čechách, ale vypuknuvší válka jednání překazila. Jak z provolání k české veřejnosti vysvítá, zvolen byl za stálého cvičitele u jmenované jednoty br. T. Kočka, který byl již dříve cvičení v jednotě jmenované vedl.

— Pořadatel naší technické části vstoupil do učitelského sboru ústavu pro vzdělání učitelů tělocviku American School of Physical Education. V ústavu tom též působí br. Fr. Paul, jako vedoucí vyspělejšího družstva na nářadí.

— V poslední schůzi Výk. Výboru oznámil br. Filip, že pro nával práce nucen jest vzdáti se úřadu vrchního náčelníka. Lituji upřímně, že br. Filip ku kroku tomuto se odhodlal, nebot' přáním nás všech bylo, aby jmenovaný bratr v čele našeho technického vedení setrval, poněvač má veškeré vlastnosti, které jej činí pro důležitý úřad ten spůsobilým: těší se všeobecné důvěře, jest vážen i mimo kruhy sokolské a proto také byl důstojným representantem našeho sdružení. Kéž by br. Filip své rozhodnutí změnil! — Výk. Výbor rozhodl, nechati místo vrchního náčelníka zatím neobsazené až do té doby, bude-li hlasováním rozhodnuto, má-li sestavování technického výboru vedeno býti jiným spůsobem, nežli jak usneseno byl ona sjezdu. Slov. Lípa již na změnu zmíněného článku podala návrh, který bude předložen jednotám k odhlasování a jest si jen přáti, aby článek, který tolik nedorozumění a nepříjemnosti zavinil, z naší ústavy zmizel. — Veškeré technické vedení N. J. S. bude prozatímně v rukou prvního podnáčelníka br. Pokornýho.

Tango.

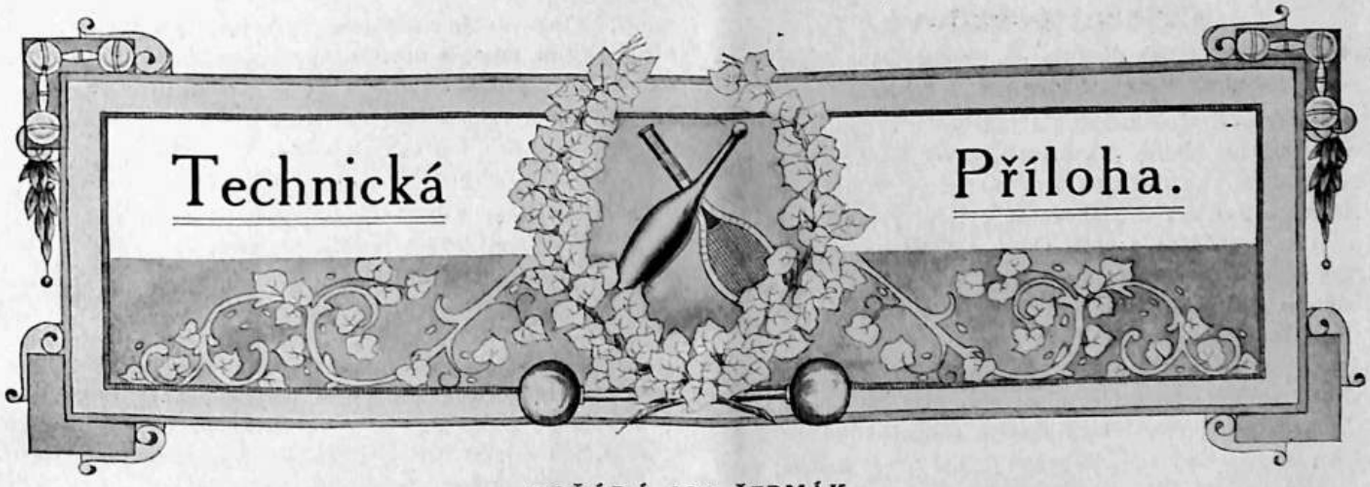
Tango — ten tanec, který naše společenské kruhy tak rozrušil, proti kterému pořádána byla pravá tažení umravněllé společnosti, proti němuž hřímáno bylo s veřejných tribun a před nímž i dvéře školních místností byly zavírány, který na jedné straně dáván byl v kletbu a na druhé přiváděl mládež v tak divé opojení, že neslyšela káravých hlasů strážců veřejné mravnosti, jak tento tanec stal se předmětem úvahy v technické části našeho orgánu?

Poslyšme:

Jsme nuceni doznati, že tangu jsme dnes povděčni za to, že přesvědčil tisíce a tisíce žen a dívek o blahodárnosti tělesných pohybů.

Všechno hlásání, všechno psaní, přesvědčování některých žen o nutnosti tělesných cvičení bylo marným. Ženy jen odbývaly všechny vývody apoštolů tělesné výchovy s pohrdáním a to do jisté míry vinou naší. Učili jsme veřejnost stále, že výchova tělesná jest totožna s akrobatikou — a jak jsme veřejnost po dlouhá leta poučovali, jak jsme si ji vychovali, takovou byla a po dnes jest. Ani vážné hlasy opravdových přátel tělesné výchovy neměly na veřejnost

(Pokračování na str. 302.)



POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány: J. Čermák, 2533 S. Central Park Ave., Chicago, Ill

Společné cvičení tyčemi.

Vyspělý dorost neb sokolky cvičí tak zvanými ''bar-bells'' sokolové tyčemi železnými.

Cvičenci nesou tyče při pravém rameni v poloze kolmé.

Předpokládám, že pochoduji ve čtveřici. Když na určitém místě zastaví, velíme: ''pravé dvojice ústup na pravo, levé na levo — teď'!'' Praví dvojenci krátkými úkroky ustupuji na pravo, leví na levo. Když byl docílen žádoucí rozstup mezi dvojicema, velíme: ''v pravo (v levo) v bok!'' V každé dvojici nyní máme cvičence přední a zadní a tu předním velíme: ''tyče od pravého boku k levému přendat jedna! dvě! tři!'' Na ''jedna!'' uchopí přední cvičenec levou rukou tyč před pr. ramenem. Na ''dvě!'' 'převratem přenese tyč k levému boku a na ''tři!'' připaží v pravo. Nyní dejme vysvětlení následující: Na ''čtyři!'' přední spustí vrchní konec k zemi na zad a zadní spustí konec tyče k zemi napřed. Na 5-tou dobu všichni vykonají dřep a přední uchopí pravou rukou konec tyče zadního a zadní levou rukou, uchopí konec tyče předního. Na ''šest''! vztyk. Cvičenci octli se tak v zákl. postavení: stoj spatný, tyče v poloze bočné. Přední cvičenec drží přední konce a zadní zadní konce tyče.

Cvičíme-li bez hudby, pak každé cvičení provedeme dle libosti, majíce na zřeteli vyspělost cvičících — cvičíme-li s hudbou, pak každé cvičení provedem 16 dob — neb můžeme každé provésti 16 dob několikráte za sebou.

I.

a) Upažit (tyče v pol. rovné) 1! předpažit, 2! upažit, 3! a připažit 4! Opakovat 4krát, dohromady 16 dob.

(Pozn. Při upažení tyče jsou v pol. rovné, ve výši ramen. Hled'me, aby ruce byly v stejné výši. Hrud' budiž vypnuta — při předpažení napomeňme zadní cvičence, aby příliš vydatným pohybem nerušili rovnováhu předních. Na 3tí dobu pohyb poněkud více akcentujeme.)

b) Upažit a stoj předkročný v l. 1—2! předpažit a stoj předkročný v pr. 3—4! upažit a stoj zákročný v pravo 5—6! připažit a stoj spatný přisunem levé 7—8! Opakovat ale začít stojem předkročným v pravo. Dohromady 16 dob. (Na každé 2 doby jeden pohyb.)

c) Výpad v l. v před a upažit 1—2! předklon a předpažit 3—4! rozpažit 5! předpažit 6! rozpažit 7! předpažit 8! (trup výdrž.) Vzpřím a upažit 1—2! stoj spatný a připažit 3—4! Na 5!6!7!8! upažit a připažit dvakrát. Dohromady 16 dob.

Opakovat výpadem v pravo.

II.

a) Upažit 1! vzpažit 2! upažit 3! připažit 4! opakovat 4krát, dohromady 16 dob.

b) Upažit a stoj zákročný v levo 1—2! vzpažit a stoj zákročný v pravo 3—4! upažit a stoj předkročný v pravo 5—6! zákl. post. 7—8! Opakovat ale začít stojem zákročným v pravo.

c) Výpad v levo v zad a upažit 1—2! záklon a vzpažit 3—4! na 5!6!7!8! rozpažit a vzpažit 2krát. — Vzpřím a upažit 1—2! zákl. post. 3—4! Na 5!6!7!8! vzpažit úpažmo a připažit 2krát.

Opakovat výpadem v pravo v zad.

III.

a) Paže skrčit úpažmo, tyče na ramena 1! tyče pod ramena 2! na ramena 3! zákl. post. 4! Opakovat 4krát, dohromady 16 dob.

b) Tyče na ramena a stoj úkročný v levo 1—2! tyče pod ramena a stoj zákročný v pravo do vnitř 3—4! tyče na ramena a stoj úkročný v pravo 5—6 zákl. post. 7—8! Opakovat ale začít stojem úkročným v pravo.

c) Výpad v levo stranou, tyče na ramena 1—2! úklon v levo a tyče pod ramena 3—4! Na 5!6!7!8! změnit tyče 2kráte pod- a na ramena. — Vzpřím a tyče pod ramena 1—2! zákl. pos. 3—4! Na 5!6!7!8! tyče na ramena a dolů 2krát.

Opakovat výpadem v pravo.

(Pozn. Při tomto cvičení hled'me, aby záloktí bylo co nejvíce stále odchýleno stranou — neb jen tak lze cvičení hladce provésti a pak — co hlavního — skupiny svalů zád mohou býti náležitě procvičeny.)

Na 1! pustí zadní levý konec tyče — a přední hbitě vyšvihne tyč k l. rameni. Přední pustí pr. konec tyče, kterou zadní vyšvihne k pr. rameni. Na 2! 3! 4! přední přendají s hora uvedeným způsobem tyče k pr. rameni. Všichni na povel obrátí v l. (pr.) bok, vykonají sestup a odchod.

Cvičení pořadové

pro malé chlapce neb děvčata — (8—10leté) s doprovedem písně "Hoj, vzhůru pestrý sokole!"

Doporučuji vřele bratřím cvičitelům a cvičitelkám zahajovati cvičební hodiny jak dorostu, tak i dospělých vždy nějakou českou písní. Šíříme tím znalost písní českých a doprovázíme-li si byt' i jednoduchá cvičení pořadová zpěvem, jsou tato prováděna s větší chutí, s větším zápalem. Není třeba — zvláště u dorostu — voliti cvičení obtížná, složitá. Jednoduchá cvičení, jako jsou "pochod v před" a na zad v čelném řadu, zatáčení dvojic a čtveřic postačí nám k sestavám, které si malí cvičenci snadno osvojí. Čím složitější cvičení volíme, tím spíše mineme se tím hlavním účelem, jaký pořadová cvičení míti mají a sice: osvojovati si při nich pěkný, svižný krok, a pěkné držení těla. A dále: nežli počneme cvičení doprovázeti zpěvem, at' si malí cvičenci dříve cvičení osvojí tak, aby sami byli s to provésti je bez povelu.

Jedna sloka s hora jmenované písně obsahuje 80 dob.

První sloka:

1. Čtveřice zatočí ¼ kola na pravo (4 doby) a po zatočení 3 kroky v před, na 8. dobu příraz pravé do stoje spatného (4 doby) dohromady 8 dob.
2. Opět ¼ kola na pravo a 3 kroky v před 8 dob.
3. Opět ¼ kola na pravo a 3 kroky v před = 8 dob.
4. Opět ¼ kola na pravo a 3 kroky v před = 8 dob.

Nyní octli se na svých pův. místech.

5. Zakončit celým kolem na pravo (na místě) 16 dob.
6. V čelném řadu čtyři kroky v před a 4 kroky na místě 8 dob.
7. Čtyři kroky na zad a čtyři kroky na místě 8 dob.
8. Čtyři kroky na zad a 4 kroky na místě 8 dob.
9. Čtyři kroky v před a 4 kroky na místě = dob.

Dohromady 80 dob.

Druhá sloka.

1. Opakovat s hora popsané cvičení pro první sloku, ale zatáčení ¼ kola na levo — kolo na levo, a končit v čelném řadu dříve kroky na zad, zpět na místa a pak v před a zpět na místa.

Třetí sloka:

Řad rozdělíme si na dvě polovice. Nevadí, je-li v některé o jednu čtveřici více. Čtveřice pravé polovice opakuji cvičení první sloky (zatáčení na pravo) čtveřice levé polovice cvičení druhé polovice (zatáčení na levo.) Pravá polovice řadu pak končí: kroky v před, 4 na místě, pak na zad (na pův. místa) a 4 na místě; ukončí 4 kroky na zad, 4 na místě a 4 v před a 4 na místě. Levá polovice řadu totéž ale začíná kroky na zad a v před, končí pak kroky v před a na zad.

Čtvrtá sloka.

1. Čelný řad 4 kroky v před a čtyři kroky na místě, 8 dob.
2. Dvojice celé kolo na pravo 8 dob.
3. Řad čtyři kroky na zad a čtyři kroky na místě, 8 dob.
4. Dvojice celé kolo na levo, 8 dob.
5. Čtveřice ¼ kola na pravo (4 doby) a dvojice ½ kola na pravo (4 doby) dohromady 8 dob.
6. Čtveřice ¼ kola na levo (na původní místa) a dvojice ½ kola na levo, 8 dob.
7. Pravá dvojice od každé čtveřice čtyři kroky v před a 4 kroky na místě 8 dob. Levá dvojice na těchto osm dob celé kolo na pravo.
8. Pravé dvojice celé kolo na pravo 8 dob, levé dvojice 4 kroky v před a 4 kroky na místě.
9. Pravé dvojice 4 kroky na zad a čtyři na místě, levé dvojice celé kolo na levo.
10. Pravé dvojice celé kolo na levo, levé dvojice čtyři kroky na zad a čtyři kroky na místě.

Snad není ani třeba upozorňovati, že neočekávám, aby všechna cvičení byla provedena v jedné cvičební hodině — neb tu bychom nácvikem strávili příliš mnoho času. Nacvičme vzorně cvičení pro první sloku v hodině první — v hodině druhé zopakujme a pak proved'me se zpěvem. V třetí hodině cvičení druhé, a pak se zpěvem, v hodině čtvrté pak cvičení pro první dvě sloky se zpěvem. — Některým příliš horlivým bratřím cvičitelům bude se to zdáti poněkud zdlouhavým — ale nezapomínejme na to hlavní pravidlo dobrého vyučování: Cvič málo, ale to čemu učíš, uč vzorně. — Když si byli na př. chlapci celé cvičení náležitě osvojili a provádí je vzorně, mohou je provésti i při veřejném cvičení — a tu dívky opodál v skupině sestavené mohou s průvodem hudby jim k pochodu zpívati. Podávám to jako ukázku, jak i jednoduchá cvičení pořadová lze učiniti poutavými a docílíme jimi lepších výsledků, nežli pracně sestavenými a špatně provedenými reji.

⁂

Závodivost.

Kdykoliv v našich kruzích sokolských učiněna jest zmínka o tělesné výchově na zdejších vysokých učilištích, usmějeme se útrpně a řekneme: "Specializování — vypěstění několika jednotlivců, na které se ostatní chodí za vstupné dívat." Slova ta obsahují hodně pravdy—ale truchlivou skutečností jest to, že nevědomě bereme se touž cestou, kterou se bere tělesná výchova v universitách a kterou tak rádi se svého stanoviska výchovného odsuzujeme.

Pod svícnem bývá tma — a tak je i u nás: vidíme vady v dáli, kam vrháno jest světlo a sami, stojíce ve stínu, nepozorujeme, že není v našem vlastním středu lépe. Neboť cvičí-li v jednotě, čítající 200 neb i 300 členů, jen asi 20 — nanejvýš 30 mladíků, cvičí-li z jednoty Sokolek, čítající 300 i více členkyň, 20, nanejvýš 40 děvčat — můžeme právem říci, že naše výchovná práce je pro celek a ne jen pro několik specialistů? Strávíme-li polovici času v tělocvičnách přípravami pro veřejná vystoupení — máme právo poukazovati na jiné, že cvičí jen proto, aby veřejnost za peníze bavili? Zdá se, že vidíme mrvu v oku jiného — ale břevno v oku vlastním nepociťujeme!

Uvedl jsem toto faktum jako úvod k úvaze o tom, co jest příčinou toho smutného úkazu, že tak malé procento lidu v tělesné výchově své obrození hledá. Řekl jsem na tomto místě již několikráte a opakuji opět: jak jsme si veřejnost vychovali, takovou jest — jak jsme veřejnosti svojí práci předváděli, tak ta veřejnost naučila se na práci naši pohlížeti. Jak vyhlížela naše veřejná cvičení v minulosti? Nic jinak, nežli jako kus cirku: trikoty, krkolomné výkony na visutých hrazdách, odvážná salta — a při takových ukázkách brávali jsme i jméno Tyršovo nadarmo, což bylo hotovým rouháním. Ale to minulo — ač i dnes ještě chlubíme se cviky, při nichž diváku tají se dech a které "povzbudí" zpravodaje denního listu k poznámce, že "každý s utajeným dechem čekal, že se cvičenec utrhne a zabije . . ." Ale přes to přece jen dlužno doznati, že učiněn byl krok ku předu.

Jedna věc, o kterou veřejnost nejméně se zajímá, jsou závody. I tam, kde sjedou se borci naši ze všech států, aby utkali se v zápase o předáctví, zůstávají tribuny prázdny a ti, kteří se dostaví, věnují závodům málo pozornosti. To jest důkazem, že závody o tělesnou výchovu zájem v lidu nevzbudíme.

Ale o zrušení závodů mluviti nelze; borec rád časem změří síly své s ostatními — a my musíme této jeho touze do jisté míry vyhověti. Ale vyhovujme závodivosti jen jako něčemu, čemu se nelze vyhnouti a nečiňme z ní hlavní účel, hlavní cíl naší výchovné práce!

Jinak jest to ale se závody žen. Mezi ženami jen malý počet jich po závodivosti touží — jen malý počet žen jest k závodivosti spůsobilých. Chceme-li této touze obmezeného počtu vyhověti, činme tak v užším našem středu, nečiňme tak veřejně. Ještě dnes zápasíme na veřejnosti s mocně zakořeněným předsudkem proti tělesné výchově žen a naší první povinností jest tento předsudek lámati, odstraňovati. Odváží se někdo tvrditi, že předsudek ten odstraníme zjevy, jaké spatřujeme při závodění? Závod vždy podmiňuje vyšší stupeň vyspělosti a námahy, ať již v cvičení na nářadí anebo v skoku, běhu. Vzbudíme zájem o tělocvik v širších vrstvách dívek a žen, když budou svědky tohoto tělocvičného umění? Já věřím, že tam, kde závodem deset Sokolek k pilnějšímu cvičení povzbudíme, padesát jich takovými zjevy od tělocviku odvrátíme! Kde v nitru desíti otců a matek vzbudíme pocity hrdosti a pýchy nad vítězstvím dcer na závodišti, padesát matek a otců od závodění toho se s nevolí odvrátí, odnesou si o tělesné výchově domů nesprávné názory — předsudek v nitru jejich proti tělesné výchově bude ještě více posílen. Není to draze zaplacený "úspěch závodů"? Účelem našich veřejných vystoupení má býti, lid vábit a ne odpuzovat — lid poučovat a ne bavit — předsudek proti tělocviku odstraňovat a ne posilňovat!

Dr. Sargent, učitel tělocviku na Universitě Harvardově, který celý svůj život věnoval tělesné výchově vůbec a výchově žen zvlášť, praví: "Pěstovati závodivost u žen, jest nejenom kruté, ale přímo vražedné. Závodivost žen možná že vypěstuje nám několik statných žen, které takovou námahu tělesnou jsou s to snésti — ale nebudou nikdy vzorem ženské uhlazenosti, ženské krásy." Je třeba k tomu ještě něčeho dodávati?

A závodivost dětí? Divit se musíme dnes, že po tom, co o cvičení dětí se stanoviska hygienického bylo napsáno, může býti ještě mluveno o závodech dětí. Pohlédněme na veřejná hřiště — co dětí jest v útlém věku zmrzačeno — vysíleno — tím neblahým závoděním! Časopisy sice píší o závodech dětí jako o velikém úspěchu — ale kdo věnuje pozornost tomu, jaké následky ta závodivost má později na uštvané, vysílené dítě? Mluvím z vlastní zkušenosti. Nejednou bylo mi vyprávěno o chlapci, který při závodění na hřištích konal pravé divy—a bylo slibováno, až vstoupí do vyšší školy, jaký z něho bude athlet! Ale on chuďas všechny svoje síly vyčerpal před časem — plýtval jimi v době, kdy k svému vzrůstu, k svému zdravému vývinu jich nejvíce potřeboval — a tu nejen že nebyl s to ve vyšší škole bráti podílu na cvicích tělesných, ale byl nucen školu docela opustiti. Chceme takovou zodpovědnost na se uvaliti — my, kteří stále mluvíme a píšeme o všestranné výchově, o zdravém tělesném a duševním vývoji?

Blíží se doba, kdy bude slavena 50letá památka počátků Sokolstva v Americe. Nemyslíte, bratři, že za půl století už měli bychom aspoň my znáti ten pravý cíl, pravý účel, jaký tělesná výchova má?

Můstek.

Zahajuji dnes, bratři, cvičitelé, rozpravu o tom, není-li můstek v tělocvičnách našich nářadím zbytečným a zda-li nebylo by na čase pomýšleti na jeho úplné odstranění. Jako každá věc, k níž nás poutá ustálený zvyk, nalezne i můstek mezi našimi cvičiteli dosti zastánců — připouštím i to, že zastánci můstku jsou s to uvésti pro jeho zachování důvody, ale já po dlouholetém a každodenním cvičení přišel jsem k náhledu, že můstek jest jen památkou z prvopočátečních dob tělocviku — asi tak jako byl kůň se zvýšeným krkem — že jest úplně zbytečným a že jest nebezpečným.

Promluvím nejdříve o používání můstku při skocích. Proč učíme skokům? Kloníme-li se k tomu náhledu, že skokům cvičíme proto, aby Sokol mohl docíliti pěkného, bezpečného a vysokého neb dalekého skoku jenom v tělocvičně, pak používání můstku dalo by se omluviti. Ale na tělocvik již dávno přestalo se pohlížeti jako na nějakou zábavu, sport mladých lidí v uzavřeném kroužku. Účelem tělocviku dnes jest připraviti všechny vrstvy lidu pro tuhy zápas životní. Chceme, aby náš člověk byl zdravým, silným, obratným, vytrvalým. Chceme, aby ve chvíli nebezpečí zachovati dovedl chladnost, duchapřítomnost; octne-li se někdy v životě svém v situaci takové, že musí uchýliti se k odvážnému skoku, chceme, aby náš člověk byl s to provésti skok do hloubky, výšky neb dálky jistě, bezpečně, aby byl s to provésti skok takový, o jaký by se člověk necvičící marně pokoušel. Tak já pohlížím na cvičení skoků — v tom vidím hlavní cíl a účel cvičení těchto. Namítne-li se mi, že jest zbytečno pomýšleti na takové věci — na nebezpečí, na to odpovím, že zprávy velikých měst vykazují celé řady neštěstí, kterému by bylo možno předejíti, kdyby lid měl dosti duchapřítomnosti, dosti odvahy a dosti schopnosti provésti odvážný skok. A dále: učíme-li se plování, proč plavečtí mistři učí nás též, jak zachrániti tonoucí? Je-li zbytečným na možná nebezpečí pomýšleti při skocích, pak jest také zbytečným na taková nebezpečí pamatovat při plování. A konečně, jedná-li se nám v tělesné výchově jen o výkony v tělocvičně neb závodišti a nehledíme k tomu, aby vše to, co člověk tělocvikem získá, byl s to i v životě uplatniti, pak celá ta naše tělesná výchova ztrácí značně na své ceně.

Připustíme-li tedy, že to, co si v tělocvičně osvojíme, musí nám býti dobrým průvodčím na dráze životní, kde nebezpečí číhá na nás za každým krokem, pak musíme skoky v tělocvičně cvičiti bez můstku, neboť je-li nám třeba vykonati skok venku k záchraně své neb záchraně jiných, nemáme nikde můstku pohotově — a kdybychom až měli, nenapadne nikomu můstku použíti. Cvičme tedy skokům tak, jak skákati bychom musili, kde se ku skoku odvážiti musíme. Měli jsme před lety za to, že ani skok do výšky nemůžeme prováděti bez můstku — až teprv když Američané jej odstranili, nenapadne dnes nikomu ani u nás, skákati do výšky s můstku.

A zase bude namítáno, že nutno míti můstek, aby jím jaksi označeno bylo odraziště a to hlavně při skoku do dálky. Znáti dobře odraziště při skoku do výšky je právě tak důležité, jako při skoku do dálky — o tom snad nebude mezi námi sporu. A dovedeme-li si označiti odraziště pro skok vysoký, nejsem s to pochopiti, proč nemohli bychom si označiti taktéž odraziště pro skok daleký? A ještě více musím pozastaviti se nad tím, proč někde používáno jest můstku i pro skok o tyči? Používá-li se můstku jen k docílení delšího skoku, pak výkon celý ztrácí na ceně — neb jen to má pro nás význam, čeho docílíme vlastní silou, vlastní obratností, bez všelijaké umělé pomůcky.

Jest tedy můstek při cvičení skokům nejen zbytečným, bezvýznamným, ale jest také nebezpečným.

Stanou se při skocích nehody — ale za svoji již skoro 35letou zkušenost jako cvičitel pamatuji, že při skocích jedno procento nehod událo se při doskoku a devět procent při odrazu s můstku. Cvičenec při prudkém rozběhu šlápne na kraj můstku neb narazí na zadní hranu patou, můstek se na hladké podlaze pohne v před, jakmile naň cvičenec nohou narazí, smekne se na zad při odrazu a to vše má za následek těžký pád. Vidíme-li jeho zbytečnost a jeho nebezpečí, nebylo by na čase jej úplně odstranit?

Jen v jistých případech lze můstek omluviti a sice: cvičíme-li skokům ve větším počtu (společně), kde nejedná se nám o rekord, ale o úhlednost; kde chceme, aby odraz i doskok byl všemi proveden v stejné době; kde cvičení taková spojujeme s cviky prostnými neb tanečními (při veřejném vystoupení) atd. — ale kde chceme docíliti výšky neb dálky, tam jest můstek zbytečný a nebezpečný.

A což při cvičení na nářadí? Nevyskočil by Sokol do podporu na koni tak dobře se země jako s můstku? Nevyskočil by tak do podporu na bradlech? Zajisté, že ano — a kdo není s to vyskočiti do podporu na koni neb bradlech, když se mu odebere můstek, ten jest ještě příliš slabým, nežli aby mu dávány byly cviky v podporu — anebo cvičí na nářadí, které jeho vyspělosti není přispůsobilé. A i zde, při své zbytečnosti, jest můstek též nebezpečným. Každý zajisté připamatuje si nehody, které se cvičencům přihodily při seskoku s koně na můstek: seskok na okraj, smeknutí se můstku při odrazu zavinilo již mnoho nehod. Pád s nářadí na rovnou půdu nemusí míti v zápětí následků vážných, ale pád na můstek s koně zavinil již mnoho neštěstí. Totéž lze říci i o bradlech.

Jakých důvodů tedy stává pro jeho užívání? Pisatel po dlouholeté zkušenosti přišel k náhledu, že je zbytečným a nebezpečným, že užíván jest co zastaralý zvyk a že v budoucnosti odstraněn bude. Nemohli bychom my sami s jeho odstraněním učiniti počátek?

***

Naše tělocvičná hovorna.

Vybízel — žádal — ano prosil jsem na místě tomto již několikráte, aby naši bratři cvičitelé použili technickou přílohu svého orgánu k výměně svých náhledů; aby uveřejňovali zde své tvorby — cvičení z veřejných — úlohy nářadím i bez nářadí — spůsob vedení tělocvičny — nové hry — atd., ale hlas můj zůstal hlasem volajícího na poušti.

Jak si tuto nevšímavost vysvětliti?

Řeklo se již nejednou: "K čemu vydáváme tak nákladný list, když není čten?" Mám tímtéž právem říci: "K čemu vydáváme technickou přílohu, když není jí našimi odborníky všímáno?"

Nejsem z těch, kteří tak snadno se vzdají — a proto po tolika nezdařených pokusech volám dnes k všem bratřím cvičitelům i cvičitelkám — všem cvičícím Sokolům i Sokolkám: pište do naší technické přílohy, do naší "tělocvičné hovorny" — vyměňujte zde své náhledy a záhy shledáte, že příloha naše získá na své zajímavosti, že nalezne v ní mnohý velice dobré, užitečné pokyny.

Bratři cvičitelé a cvičitelky mohou uveřejňovati zde své původní práce (at' už jsou to cvičení pro hodinu cvičební anebo cvičení pro vystoupení veřejné.) Mohou mladším a méně zkušeným silám dávati pokyny, jak počínati si aby vedení tělocvičny — jak mládeže tak dospělých — stalo se dokonalejším. Cvičící členové — Sokolové i Sokolky — mohou podrobiti i své vedoucí kritice. Nezdá-li se jim něco správným, at' se neostýchají náhled svůj pronésti. Můžeme upozorniti na chybu, nesprávnost, spůsobem, který neuráží, ale povzbudí k nápravě. Ano, mohou se pokoušeti i o tvorbu v oboru prostných. Často dřímá v mnohém schopnost tvůrčí, ale zajde, poněvač nebyla probuzena a pěstována — proč nezkoušeti své schopnosti v oboru tak krásném, tak důležitém?

Tak vidíte, bratří a sestry, jak mohli byste přispěti k tomu, učiniti technickou přílohu zajímavou, poutavou — jak přispěti můžete značně k její oblibě. Či zůstanete nadále tak liknavými — tak nevšímavými vůči všem výzvám? Nebo — máte snad obavy, aby někdo jiný — bratr neb sestra — z vašich vědomostí netěžil? Ani nechci věřiti, že by mezi námi bylo takových. —

Jsem žádostiv, jaké výsledky bude míti tato moje — už jistě poslední — výzva.

***

Výstřednosti ve výchově tělesné.

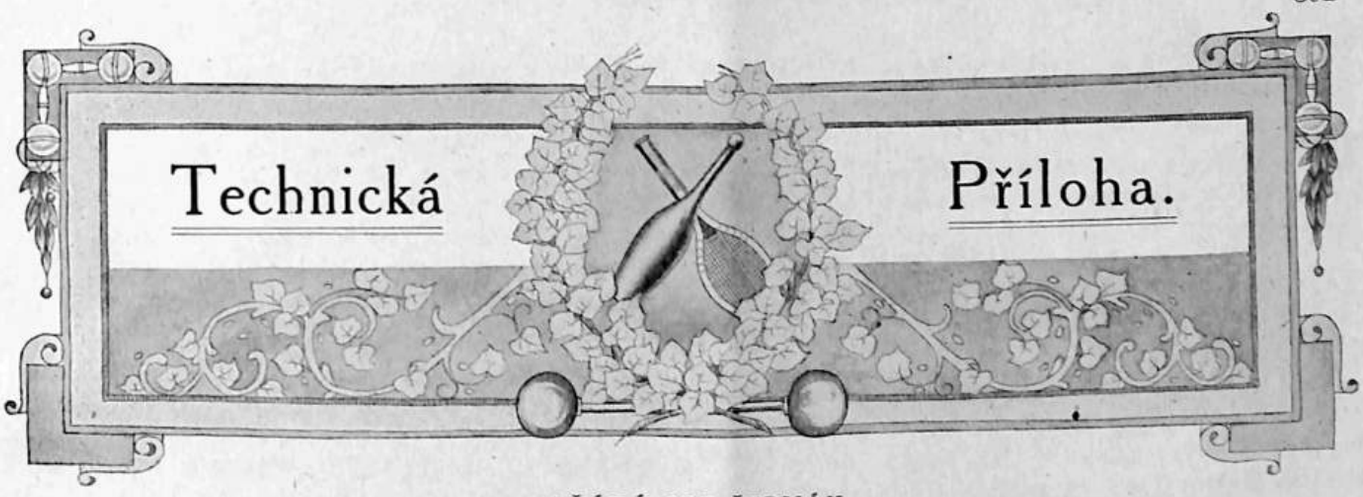
Kdykoliv objeví se na poli tělesné výchovy nový názor, jakákoliv novota, stáváme se hned svědky dvou výstředností: na jedné straně zatracování, odmítání, sesměšňování — na druhé opět vidíme, že vše staré rázem je zavrhováno a ruce s nadšením vztahují se k novému zjevu. Výstřednost na obou stranách! A přec v našem táboře sokolském výstřednosti jakékoliv by místa míti neměly. Vzpomeňme jen, jakého přijetí dostalo se v Čechách rythmickým cvikům v tělocviku ženském: na jedné straně výsměch — na druhé straně počaly cviky tyto z tělocvičen vypuzovati i cvičení ostatní. A marné bylo volání, že rythmické cviky doporučuji jen jako krásný, nezbytný doplněk v tělesné výchově žen! — na volání mé na jedné straně odpovídáno bylo, že chci z českých žen dělati tanečnice — kdežto na druhé straně viděna byla v nich vítaná náhrada za vše ostatní. Teprv později, když se novými těmi poznatky rozčeřená hladina poněkud uklidnila, vykázáno bylo rythmickým cvikům místo, pro které byly od samých počátků určeny — které jim právem náleží — ale musil k tomu přispěti hlas z ciziny.

V Americe nebylo lépe. I zde v řadách sokolských dělány byly na cviky rythmické vtipy, ano objevili se i tací posuzovači, že činili původce cviků rythmických zodpovědna za každý výstřelek, kterým nerozumní lidé přiváděli cviky doporučované v nevážnost. Tak jako by tělocvik, tělesná výchova vůbec mohla býti činěna zodpovědnou za to, když některý náš odchovanec octne se jako profesionelní gymnast na jevišti!

Bude to ještě dlouho trvati, nežli v tělesné výchově nastane jakési ustálení — bude to ještě dlouho trvati, nežli výchova tělesná bude všude v rukou lidí povolaných, rozumných, lidí, kteří dříve zkoumají nežli odmítají — lidí, kteří nebudou vrhati se nadšeně v náruč všemu, co se v oboru tělesné výchovy objeví, kteří budou chápati úkol svůj vážně, nebudou pokoušeti se ukázkami výchovy tělesné baviti, a krásnou myšlénky před rozumnými lidmi snižovati na obyčejnou komedii. Že ani v Čechách dnes ještě není hlavní účel Jednot Sokolských jist před takovými výstřednostmi, které myšlénce tělesné výchovy více škodí než prospívají, o tom s nemalým politováním dočetl jsem se v Kolínském "Praporu", který mne těchto dnů po delší přestávce opět došel. Jest v něm uveřejněn podrobný posudek veřejného cvičení župního a tu k nemalému úžasu svému četl jsem též následující:

"Byl jsem neobyčejně zvědav na zvláštní vystoupení místní jednoty. Pojednou na cvičišti objeví se značný oddíl husitského lidu, mužů i žen, v krojích historických, s palcáty, řemdichy, cepy a kosami v rukou. Toto vojsko pro-

(Pokračování na str. 327.)



POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK,

Pouze příspěvky pro tuto část buďtež adresovány: J. Čermák, 2533 S. Central Park Ave., Chicago, Ill

Cvičení dlouhou tyčí.

Pro vyspělejší dorost, sokolky i sokoly.

Cvičíme tyčemi 12 stop dlouhými. Jednou tyčí cvičí 4 neb 6 cvičenců — držíce tuto oběma rukama a dole před tělem. Kde není dlouhých tyčí, možno cvičiti tyčí, jenž používá se při skoku o tyči. Jsou-li tyče kratší, zmenšíme počet cvičících pro každou tyč.

Sokolky mohou cvičení toto prováděti též v čelných řadách tak zvanými "bar-bells" — dvě sokolky vždy drží oběma rukama tyč v předu dole před tělem.

Cvičení toto, ač provésti je lze v cvičební hodině (předpokládaje, že cvičenci prostná dobře ovládají), lze vřaditi i do pořadu pro vystoupení veřejné, kdy možno upraviti cvičení takto: Krajní družstva cvičí dlouhými tyčemi v poloze bočné (t. j. 4 neb 6 cvičenců v zástupu drží dvě tyče, (po každé straně jednu), střední pak cvičí jednou tyčí v řadu čelném (4 neb 6 cvičenců jednou tyčí před tělem). Cvičení takto naznačené důmyslný cvičitel neb cvičitelka sami upraviti si dovedou.

Zákl. postavení: stoj spatný — tyč dole před tělem.

ČÁSŤ I.

a)

Tyč rovně před prsa' (předpažit) 1!

Tyč rovně nad hlavy 2!

Tyč rovně před prsa 3!

Základní postavení 4!

Na každou dobu jeden pohyb.

(Opakovat libovolně. Ruce nesmí býti příliš blízko — paže asi v téže poloze, jako když cvičíme jednou tyčí krátkou). Cvičíme-li při hudbě, opakujem 4 neb 8krát — 16 neb 32 doby.

b)

Stoj předkročný levou a tyč rovně před tělem 1—2!

Stoj spatný přísunem nohy pravé a tyč vzhůru nad hlavami 3—4!

Stoj zákročný levou a tyč v před 5—6!

Stoj spatný přísunem pr. nohy a tyče dolů 7—8!

Opakovat, ale začínat pravou nohou. Na každé 2 doby jeden pohyb. Opakovat libovolně jako cvičení a).

c)

Stoj předkročný levou, tyč rovně před prsa 1—2!

Půl obrat v pravo (o patou), levou ruku v bok a obloukem vrchním upažit v pravo 3—4!

Půl obrat v levo, obloukem vrchním přenést tyč před prsa a opět uchopit levou rukou 5—6!

Zákl. post. 7—8! Každý pohyb 2 doby.

Opakovat opáčně. Cvičiti stejný počet dob jako cvičení a) a b).

(Pozn. Na 1—2 jsme v stoji předkročném v l. a tyč držíme oběma rukama. Na 3—4! ocit'ujeme se po obratu ve stoji rozkročném, a pouze pravá ruka drží tyč v upažení. Ruka v poloze dlanní, jako když držíme tyč podchmatem — levou ruku při tom klademe v bok. Hled'me, aby stoj předkročný nebyl směrem zevnitř, jak se často stává, neb tu po obratu neocitli by se cvičící přesně v stoji rozkročném. Pravé ruce přenesou vrchním obloukem tyč přes hlavy do polohy bočné ve výši pr. ramene. Paže bud'tež napjaty — pohyb v kloubu ramenním. Když cvičíme opáčně, pak v stoji předkročném v pravo konáme ½ obrat v levo, pravou ruku klademe v bok a tyč držíme rukou levou.)

d)

Stoj předkročný levou a tyč rovně před prsa 1—4!

Půl obrat v pravo, levé ruce v bok, vrchním obloukem přenést tyč na pr. stranu (ve výši ramene) a úklon na pravo 5—8!

Vzpřím, půl obrat v levo a tyč uchopit opět levou 1—4!

Zákl. post. 5—8! Opakovat opáčně.

(Pozn. Úklon provedem jak hluboko možno, aniž bychom při tom pr. nohu v koleně ohýbali. Každý pohyb 4 doby.

ČÁSŤ II.

a)

Tyč rovně před prsa 1! tyč za hlavy (paže skrčit) 2! před prsa 3! zákl. post 4! (Opakovat jako cvičení a) části I. (Pozn. Z polohy v předu přenesem tyč za hlavy obloukem, takže paže prochází polohou vzpažení.)

b)

Tyč rovně před prsa, stoj zákročný levou 1—2!

Tyč za hlavy, stoj spatný přísunem pravé 3—4!

Tyč před prsa a stoj předkročný levou 5—6

Tyč dolů a stoj spatný přísunem pravé 7—8!

Opakovat ale začínat stoji zá- i předkročnými pravou.

c)

Stoj zákročný levou, tyč rovně před prsa a pravá ruka změní chmat (z nadchmatu do podchmatu) 1—2!

Celý obrat v levo, levá ruka v bok, a pravé ruce obloukem vrchním přenesou tyč opět do polohy rovné před prsa 3—4!

Celý obrat v pravo (v pův. směr) a levá ruka opět uchopí tyč 5—6!

Stoj spatný přísunem levé nohy a pravá ruka přechmátne opět do nadchmatu.

Opáčně.

(Pozn. Na první 2 doby přechmátne pr. ruka do podchmatu — ale po obratu, když obloukem vrchním přenesem tyč před prsa, ocit'uje se pravá v nadchmatu. Držíme tedy tyč pouze pravou rukou ve výši prsou. Po obratu v pův. směr ocit'uje se pravá ruka opět v podchmatu a změní chmat na poslední 2 doby.)

d)

Stoj zákročný levou, tyč rovně před prsa, pravá ruka změní chmat 1—4!

Celý obrat v levo, levá ruka v bok a pravá obloukem vrchním přenese tyč před prsa, při čemž vykonáme hluboký předklon 5—8!

Vzpřím, celý obrat v pravo, (v pův. směr) tyč rovně před prsa a levá ruka opět uchopí tyč 1—4!

Stoj spatný přísunem levé, tyč dolů před tělo, a pr. ruka změní chmat 5—8!

Opakovat opáčně!

ČÁSŤ III.

a)

Tyč nad hlavy (vzpažit) 1!

Pravou ruku v bok tyč v levo za hlavy 2! (Upažit v levo).

Tyč nad hlavy a pravou rukou tyč opět uchopit 3!

Tyč dolů 4!

Opakovat v levo i pravo.

b)

Tyč nad hlavy, stoj úkročný v levo 1—2!

Tyč za hlavy v levo (upažit v levo) pr. ruka v bok a přísunem pr. nohy stoj spatný 3—4!

Tyč nad hlavy, stoj úkročný v pravo, tyč pr. rukou opět uchopit 5—6!

Tyč dolů, stoj spatný přísunem l. nohy 7—8!

Opáčně.

c)

Tyč nad hlavy, stoj úkročný v levo, levá ruka změna chmatu (z nadchmatu do podchmatu) 1—2!

Půl obrat v pravo (o patou) pravá ruka v bok a tyč na pravé rameno 3—4!

Půl obrat v levo (v pův. směr) a pr. ruka opět uchopí tyč a levá změní chmat 5—6!

Tyč dolů a stoj spatný přísunem l. nohy 7—8!

Opakovat opáčně.

(Pozn. Na 3—4 dobu, kdy vykonáme obrat v pravo, pouze levá ruka drží tyč podchmatem a tyč kladem na pr. rameno, takže levá paže jest ohnuta před tělem. Pravou ruku kladem v bok.)

d)

Tyč nad hlavy a stoj úkročný v levo, změna chmatu levou 1—4!

Půl obrat v pravo, pr. ruka v bok, tyč na pravá ramena a záklon 5—8!

Půl obrat v levo (v pův. směr) pr. ruka opět uchopí tyč a levá změní hmat 1—4!

Stoj spatný přísunem l. nohy a tyč dolů 5—8!

Opakovat opáčně.

(Že cvičící musí cvičiti v takovém rozstupu, aby mohli vykonati stoj úkročný, netřeba snad ani zvlášť podotýkati. Kde cvičíme prostným od základů, že jsou cvičenci seznámeni se stoji a obraty, tam bez obtíží celé cvičení provedem bez přípravy na povel v cvičební hodině. Kde však cvičenci nejsou ani s těmi nejzákladnějšími cviky prostných obeznámeni, tam ovšem obraty ve stojích kročných působiti budou obtíže. Ale sestavuji-li cvičení pro pokročilejší třídy, předpokládám vždy, že základní cviky jsou již náležitě osvojeny.)

Pořadová cvičení v kruhu.

Pro malá děvčátka. Lze provésti též s průvodem písně "Hej vzhůru pestrý sokole . . ." jako cvičení chlapců, uveřejněné v min. čísle.

Děvčátka pochodují ve dvojicích v kruhu. Nitřní ruce spojeny jsou ve výši ramen, zevní ruce v bok. Cvičení jest sestaveno na stejný počet dob jako minulé, aby mohlo býti provedeno společně s cvičením chlapců.

Dvojice odpočítány jsou na "první" a "druhou", rozstup mezi první a druhou dvojici čtyři kroky; a tento budiž stále přesně zachováván.

I.

1. Osm kroků v před (v kruhu.)
2. Dvojice zatočí celé kolo na levo (8 kroků.)
3. Opět 8 kroků v před.
4. Dvojice zatočí celé kolo na pravo.
5. Osm kroků v před.
6. První dvojice zatočí celé kolo na levo, druhé na pravo.
7. Osm kroků v před.
8. První dvojice zatočí celé kolo na pravo, druhé na levo.
9. Cvičenky první dvojice: Dva úkroky stranou zevnitř, (rozstup, při čemž položí obě ruce v bok, a dva úkroky do vnitř (sestup). Druhé dvojice 8 kroků v před. Tak octly se druhé dvojice před prvními.
10. Opakovat — t. j. druhé rozstup a sestup a první osm kroků v před, čímž octnou se dvojice opět na svých místech.

II.

1. První dvojice: půl kola na pravo (4 kroky) a půl kola na levo, 4 kroky (dohromady 8 dob.) Druhé dvojice osm kroků v před.

2. První dvojice: půl kola na levo a půl kola na pravo (8 dob) čímž octnou se první za druhými dvojicemi. Druhé dvojice na těchže 8 dob celé kolo na pravo.

3. Dvojice vymění si cvičení: Druhé půl kola na pravo a půl na levo, první 8 kroků v před.

4. Druhé dvojice půl kola na levo a půl na pravo, první celé kolo na pravo. (Nyní jsou dvojice opět na svých pův. místech.)

5. Opakovat cvičení 1., ale první dvojice místo půl kola na pr. a pak na levo, vykoná půl kola na levo a půl na pravo (směrem ku středu) druhé osm kroků v před.

6. Druhé celé kolo na levo a první půl kola na pravo a půl na levo.

7. Dvojice vymění si cvičení 5.

8. Dvojice vymění si cvičení 6.

9. První půl kola na pravo 4 kroky, a druhé čtyřmi kroky v před připojí se k první dvojici. (Druhé dvojice jsou obráceny čelem v pův. směr, první v směr opáčný.) Na další 4 doby společně půl kola na pravo. (Tím se octly první dvojice na svých pův. místech a druhé dvojice na zevní straně prvních, obličeji v opáčný směr.

10. První dvojice 8 kroků v před, druhé půl kola na pravo (4 kroky) a 4 króky v před.

III.

1. První dvojice celé kolo na pravo (8 kroků), druhé 4 kroky v levo v příč a 4 kroky na místě. (Tak utvořeny byly čtveřice.)

2. Čtveřice v kruhu 8 kroků v před.

3. Levé (druhé) dvojice celé kolo na levo, a pravé (první) dvojice celé kolo na pravo.

4. Čtveřice v kruhu 8 kroků v před.

5. Levé dvojice celé kolo na pravo, a pravé dvojice v kruhu 8 kroků v před.

6. Pravé dvojice celé kolo na levo a levé osm kroků v před (čímž spojily se opět v čtveřice.)

7. Čtveřice 8 kroků v před.

8. Levé dvojice celé kolo na levo, a pravé 8 kroků v před.

9. Levé 8 kroků v před a pravé dvojice celé kolo na pravo. (Opět utvořeny byly čtveřice.)

10. Pravé dvojice 8 kroků v před a levé půl kola na pravo 4 kroky a půl kola na levo 4 kroky. Tak octly se všechny opět na svých pův. místech.

IV.

1. Cvičenky první dvojice dva úkroky zevnitř (rozstup) a druhé dvojice 4 kroky v před. (Takto utvořené čtveřice spojí ruce ve výši ramen.) 4 kroky na místě.

2. Čtveřice osm kroků v před.

3. a 4. První čtveřice celé kolo na pravo, druhé čtveřice celé kolo na levo. (16 kroků.)

5. a 6. První celé kolo na levo, druhé celé kolo na pravo. (16 kroků.)

7. Čtveřice 8 kroků v před.

7. První čtveřice půl kola na pravo, druhé půl kola na levo (8 kroků.)

8. Dvojice od každé čtveřice zatočit celé kolo (od první čtveřice na pravo, druhé na levo.

9. Čtveřice zatočí půl kola na svá pův. místa (první na pr. a druhé na levo. 8 kroků.

10. Krajní cvičenky (od původní první dvojice dva úkroky do vnitř (sestup) a cvičenky nitřní dvojice v kruhu zevnitř (8 kroků kol cvičenek první dvojice) sejdou se opět za prvními dvojicemi.

Odchod.

Jak již s hora podotknuto, lze provésti cvičení toto společně s cvičením chlapců (viz minulé číslo) a provésti při vystoupení veřejném v útvaru následujícím: chlapci cvičí v čelných řadech na protějších koncích tělocvičny čelem ku středu obráceni a děvčátka cvičí v kruhu u prostřed, asi jak následuje:



Mohou tedy provésti svá pořadová společně a zpívati společně. Můžeme též nechati přecvičit žáky (jedno číslo) — pak děvčata (druhé číslo) a na konec společně.

Žíněnky.

V posledním čísle naší technické přílohy rozepsal jsem se o zbytečnosti můstků — dnes rozepisuji se o žíněnkách. Ale, nelekej se, bratře cvičiteli, nemám v úmyslu přimlouvati se za jejich odstranění. Žíněnky jsou sice zlem, ale zlem nutným. Zlem jsou proto, poněvač jsou nevyčerpatelnou schránkou prachu, který po každém doskoku se z nich vyvalí — a cvičenec pak — at' malý neb velký — prach do svých těžce pracujících orgánů dýchacích ssaje. Ale na jich odstranění pomýšleti nelze. Až budeme stavěti jenom tělocvičny, kde místo žíněnek budou pro skoky upravená a třískem, pískem neb hlínou vyplněná místa — bude to "žíněnkové zlo" do jisté míry odstraněno — ale pokud toho se nedočkáme (a brzy to nebude), musíme s žíněnkami počítati a zlo z nich vyplývající, co nejvíce obmezovati.

Zajisté, bratře cvičiteli, věříš, že čistý, prachu prostý vzduch jest první podmínkou hygieny tělocvičné. Dnes už nevěří se, že cviky tělesné, třeba ve vlhkém sklepě prováděné, jsou prospěšny. Ačkoliv důležitost výchovy tělesné jest uznávána, přece jen zalétají k nám hlasy z učených shromáždění: nežli cviky tělesné v místnosti plísní páchnoucí, v ovzduší prachem prosyceným — to raději žádné! To raději osvěžiti se čilou procházkou — a mládež mějte k tomu, aby odala se hře ve volném ovzduší.

192 44 1/2 fl mus - 3

Ale vrat'me se opět k těm žíněnkám.

Jisto jest, že tyto nebývají čistěny dosti často. Ale co řekneme takovému cvičiteli, který dovolí, aby cvičenci smýkali žíněnkami po podlaze — vytřeli jimi kde jaký prach — a pak dovolí, aby cvičenci — malí i velcí — na tytéž žíněnky skákali a všechen prach tak z nich opět vydupali? Jsou lidé, kteří v hrudi své nosí zárodky, náklonnost k "bílému moru" — a tělesná výchova může je zárodků těch zbaviti. Připustíme-li ale, aby tací nešt'astníci, kteří u nás hledají spásu, své dýchací ústrojí namáhali v mracích z žíněnek vydupaného prachu, pášeme na nešt'astnících takových neodpustitelný zločin!

Co tu činit?

Hled', at' Jednota dává žíněnky často čistit. Nejsou-li žíněnky používány, at' jsou srovnány na určitém místě a přikryty voskovaným plátnem, tak aby zvířený prach při zábavě neb čistění místnosti na ně se neusazoval. A za žádnou cenu nedopust', aby cvičenci, když mají někde u nářadí žíněnku umístiti, touto smýkali po zaprášené podlaze, vše jí vytřeli, takto nasbíraný prach pak kol sebe vydupali a do plic ssáli.

Poukaž cvičencům jen jednou na nebezpečí, jaké číhá na každého z žíněnky prachem prosycené — a nebudeš je více muset napomínati, jak s žíněnkami zacházeti mají.

Ve prospěch trpících.

Chicagské Jednoty Sokolské, náležející k N. J. S., uspořádaly společně s ústřední Pěveckou Jednotou v Plzeňském Pavilonu cvičení a koncert ve prospěch Česko-Slovanského Pomocného Výboru a tu na prvním místě jest povinností nás všech projeviti uznání Technickému Výboru našemu, že první dal ku kroku tomu podnět. Podán byl tím důkaz, že, jak slavnostní řečník dr. Vojan pravil, heslo "co krev pojí, moře nerozdvojí" dovedeme zdůrazniti i tam, kde od krásných slov nutno přikročiti k činům. Návštěva jak odpoledne tak i večer byla četná, takže chicagské Sokolstvo a pěvci naši přispějí slušnou částkou k fondu, určenému pro trpící ve staré vlasti. Na druhém místě náleží uznání bratřím cvičitelům chicagských Jednot za to, že ač na přípravy měli jen krátký čas, sestavili přece pestrý program, takže setkali jsme se i s některými cviky novými, jen pro tento den připravenými. Jsou to bratří Pokorný, Paul, Kočka a sestra Klausova. Nemám v úmyslu pouštěti se do podrobného posudku se stanoviska odborného — nebot' krátký čas nedovolil, aby veškerá cvičení nacvičena býti mohla vzorně a tu poukazovati na některé slabší body cvičení bylo by nesprávným, ano nespravedlivým. Jen na jedno opětně upozorním a sice: tu neblahou chůzi malých i dospělých cvičenců. Traplivě dotýká se mne, učiním-li našemu cvičení nějakou výtku, že pohnutky mé jsou často křivě vykládány. Nic netěšilo by mne tak, jako kdybych mohl vždy říci, že naše vystoupení bylo vzorné v každém ohledu. Naše těleso osobuje si předáctví na poli tělocvičném — a mne záleží na tom, aby to předáctví bylo ukázáno ne slovy, ale dokonalou prací. A proto nediv se, bratře cvičiteli, že nemile působí na mne rej, která jest přece vrcholem cviků pořadových, když při ní viděti musím, že cvičící neosvojili si ještě ani pěkný krok, tedy když při provádění cvičení vrcholového zříti musí každý nedostatek cvičení základního. Nepěkné šoupání nohama po podlaze, přežilé akcentování levou nohou při kroku na místě, neesthetické pohyby boků při každém kroku, prozrazující neotužilost důležitých svalů, pokud to nezmizí, potud nemůžeme právem o nějakém předáctví na poli tělesné výchovy mluviti, i kdybychom z každých závodů vždy vraceli se jako první vítězi! Ta nejpěkněji sestavená cvičení pozbývají ceny, když při nich stále a stále vystupuje do popředí křiklavý nedostatek cvičení základních. Zmiňuji se o tomto zjevu proto, poněvač přeji si zde viděti nápravu a poněvač krátký čas zde neomlouvá, nebot' pěkná chůze má býti to první, co si každý cvičenec a každá cvičenka v našich školách osvojiti má. Projevuji vřelé přání, abych na tyto nedostatky stále poukazovati nemusil. — Odpolední cvičení zahájil krátkým proslovem br. Dr. A. Mueller, načež menší a dospělejší dítky provedly různá cvičení prostná. Sokolky provedly rythmické cviky polkové na motivy z "Prodané nevěsty" (tvorba cvičitelky H. Klausové, v níž horlivá sestra tato projevila značný fond tvůrčí síly) a Sokolové všestranně vydatné cvičení tyčemi (sestavené br. F. Peciválem); bylo provedeno lépe, nežli jsem očekával, nebot' cvičitelé rozhodli se pro cvičení to v poslední chvíli. Jest viděti, co lze při dobré vůli a píli dokázati. Odpolední program zakončen byl cvičením na nářadí. — Program večerní zahájen byl řečí br. dr. Vojana, z níž, žel, byl jsem s to zachytiti jen tu a tam některé jednotlivé slovo. Stál jsem totiž v bezprostřední blízkosti společnosti našeho dorostu obého pohlaví, kterému měl pořádající výbor ukázati ve vší zdvořilosti dvéře, bez ohledu na to, že v té skupině viděn byl i odznak sokolský, aby dojem tak pěkné slavnosti svým nešetrným, ano drsným chováním nerušil. Když řečník projevil naději, že zakončení nynější války nalezne národ náš šťastnějším, volnějším, udeřil na tu pravou strunu, nebot' vše propuklo v nadšený jásot. Sokolky Chicago provedly pěkná cvičení činkami, Sokolky Tábor svá známá cvičení vesly a Sokolky Plzeňské provedly dva tělocvičné tance též ze sletu omažského. Mezi jednotlivými čísly přednesla ústřední Pěv. Jednota (řízením p. Coufala) pěkné sbory, z nichž hlavně "Sokolská" byl nadšeně aplaudován. V celku byl výsledek cvičení skvělý a jak nám členem výboru sděleno, i výsledek finanční bude nanejvýš uspokojivý.

Společná vystupování Sokolek.

Milé sestry sokolky — na slovíčko. Když my staří pohlížíme na Vaše zdařilé cvičení, kterým jste s to získati myšlénce výchovy tělesné nové přátele, nové stoupence, máme z Vás radost. Pohlížíme na Vás jako pohlížejí rodiče na úspěch svých dětí. Rodiče nedbají, docílí-li úspěchu dítě mladší nebo starší. Je to dítě jejich a to jim stačí. Nedbají také toho, zdali každé obralo si jiné pole působnosti — jsou rádi, že to jejich dítě prospívá, at' dělá to neb ono. Ano oni ochotně a s láskou projeví uznání i tomu dítěti, které třeba nebylo nadáno tak bystrým duchem a proto nemůže vykázati se takovým úspěchem, jen když vidí u toho dítěte známku poctivé snahy.

Vidíte, sokolky milé, tak pohlížíme na Vás my — my staří — tak radujeme se z úspěchu Vašeho my, poněvač máme za to, že tvoříme všichni dohromady jednu velkou sokolskou rodinu.

A když my staří pohlížíme na Vás jako na své děti — nežádáme od Vás mnoho, chceme-li, abyste byly si vždy a všude upřímnými sestrami!

Vy, které máte sestry rodné — řekněte mi upřímně: netěšilo by Vás, kdyby sestra Vaše — at' už starší nebo mladší — docílila nějakého úspěchu? Zajisté že ano. Ani z daleka by Vám nepřišlo na mysl, aby jste na ten její úspěch žárlily. Anebo aby jste snad její úspěch snažily se oslabiti, podceňovati poznámkou, že to co vy dovedete, ona přece nedovede! Bylo by to nesesterské — bylo by to necitelné — bylo by to jemné bytosti ženské nedůstojné!

A proč toto píši?

Poněvač často — až příliš často — při společném vystupování sester Sokolek bývame bezděčnými svědky nemilých zjevů, jaké by v našem středu místa míti nikdy neměly.

(Pokračování na str. 351.)

FIG. 149