SOKOL AMERICKÝ

ROČNÍK XXXIX. CHICAGO, ILL., 15. PROSINCE 1917. ČÍSLO 12.

VÁNOČNÍ REFLEXE . . .

VESELÉ vánoce, pohádky plné,
blíží se k rodinným krbům zas blíž,
děti se radují, mnohý však klne
na všechny trampoty, na prázdnou číš.

Časy zlé chudému starosti snáší,
na dárky sotva lze pomýšlet dnes,
životní potřeby, uhlí, vše dražší —
chud'asům nekyne vánoční ples . . . . .

Není jak bývalo před léty v míru,
války běs zachvátil celičký svět,
v Ježíška poslání, starou kdys víru,
sotva i zbožní dnes budou dál pět.

Všemocný na nebi klidně se dívá
na to, jak bezpráví vítězí dál,
císař jak boží moc pro sebe vzývá,
vítězství jeho by zbraním bůh přál.

Surovou silou s pomocí boží
zdrtit chce národy, veškeren svět —
krvavých obětí kupy se množí,
Němci jak kobylky ženou se v před . . . !

Marně dnes upíráš k nebesům zraky,
kde že tvé právo je, kde zbraní čest — — — — ?
Je-li bůh na nebi, je-li tam jaký,
měl by již dávno tu holotu smést!!!

— — — — — — — — —

Vánoce se všemi výplody bájí
nezvoní zrozením, zvoní jen hrany,
v nichž se dnes zoufalství, zármutek tají —
v krvi se topí lid na jatky štvaný . . . . . .

V smutných kdes zákopech naši též bratří
snášejí útrapy za volnost lidu,
mnohý z nich sotva živ volnost tu spatří,
přece však za ně dál nese svou bídu . . . .

Těmto všem hrdinům vzpomínka platí
v srdcích všech Sokolů, v myslích všech Čechů!
To jsou ti andělé, to jsou ti svatí,
hájící svobodu do sledních dechů . . . . !

Svoboda národa z jejich se krve
rozleje přívalem v mohutný pramen —
v českou zem blahost, jak byla v ní prve,
vrátí se, — porobě odzvoní: Amen!

— — — — — — — — —

Vánoce, vánoce, kolikrát ještě
zvony se rozhoupaj' nadějí blahou,
zrození svobody že se již blíží . . .

Jak dlouho třeba nám zatínat pěstě,
nežli zář Svobody vzejde nad Prahou —
zasvitne po vlasti nad každou chýží — — —
— — — — — — — — — ?

Jarka.

REDAKČNÍ ÚVAHY.

Pěknou ukázku kázně sokolské znamenali jsme při vystoupení Župy Střední o "českém večeru" na Chicagské Universitě (dne 14. listopadu) a můžeme s vnitřním uspokojením doznati, že morální úspěch byl dokonalý ve všech částech programu. Při tomto vystoupení vedle sdružených pěvců českých, hudebních umělců a tanečníků slovenského vzděl. klubu stáli naše ženy a borci před výkvětem americké intelligence a za své výkony získali vzácnou přízeň její pro náš boj za neodvislost Čech a Slovenska. Zvuk jména českého tu hlouběji proniknul, nežli všechny články o nás mohou vykonati a proto právě dnešní naše činnost a úsilí by mělo směřovati vždy k mohutnému a důstojnému representování se před širší amer. veřejností. Dnes není k tomu doba, abychom se krčili doma v koutě, vystupovali jen pro sebe, pro náš lid — dnes musí Sokolstvo spojené na forum americké veřejnosti, aby svou vyspělostí a kázní upoutalo zraky na sebe a tím na naše požadavky a tužby národní. Toto poslání čestně propagovalo Sokolstvo ve staré vlasti a jsou to jeho zájezdy do ciziny, jimž vděčíme za přízeň Francie, Belgie, Anglie a Jihoslovanů vůbec. Dnes přejímáme úkol a poslání českého Sokolstva ve vlasti spoutaného na svá bedra a proto — ven do světa hlásit se o své právo a dokazovat, že jsme hodni a schopni pro svobodu, již nám Spojenci zaručili! Ale ovšem k podobnému vystupování pro nás tak důležitému jest v prvé řadě třeba nezbytné kázně a uvědomění si našich cílů. Proto vděčíme těm sestrám a bratřím, kteří nezištně a obětavě podvolili se přípravě, unavujícím zkouškám, aby zaručili za nynějších poměrů, v našich tělocvičnách vládnoucích, vystoupení důstojné Sokolstva českého v Chicagu. A toho bylo dosaženo. Výsledek k tomu, že celý pořad programu "českého večera" byl předváděn na jevišti krásného Mendel Hallu, bylo vybráno 22 sester a 20 borců z přihlášených cvičenců jednot chicagských. Přiznáváme upřímně, že hned v počátečních zkouškách jsme pochybovali o zdaru, leč houževnatá píle vyrovnala všechny neshody tím, že nácvik děl se ve zkouškách společných každou neděli. Žel, že vedle této vzácné dnes ochoty a pochopení kázně sokolské musíme se pozastaviti nad úkazem nekázně a nepochopení důležitosti podobných vystoupení před americkou intelligencí. Tak sestry jednoho z nejsilnějších odborů ženských po první zkoušce se více neukázaly, neuznaly povinnosti podíleti se na tak čestném pro nás místě, aniž by jednání své omluvily. Proč? A tentýž ženský odbor za to vystoupil v tancích druhého (t. j. 15. listopadu v den úmrtí Jindř. Fuegnera) v jistém klubu, který v dnešní době jeví pozoruhodnou vlažnost vůči našemu boji o samostatnost a který o Sokolstvo nedbá v tom nejnejmenším vyjma tehdy, kdy jeho členové při významných příležitostech tlačí se mezi námi do popředí. Takovéto jednání ženského odboru jest přímým porušením kázně sokolské a svědčí o jeho špatném pochopení hrdosti národní. Jiný zas ženský odbor, a to jinak velice snaživý, nemohl se podíleti na našem vystoupení prostě proto, že jich cvičitel neuznal za hodna přijíti do společných zkoušek a tam čerpati opravy a změny nutné, jak postupně se děly vzhledem ku vyhraženému prostoru a celkovému dojmu. Svěřenky své poslal do roztříďovací zkoušky, kde jim se dostalo zbytečného zklamání, any cvičily něco zcela jiného. Zodpovědnost tu padá jedině na jich cvičitele, který, nevíme z jakých důvodů, důsledně ignoruje žup. technický odbor. Z těchto příkladů měli bychom si již jednou pro vždy uvědomiti, že kázeň podřízených celků a v prvé řadě jich cvičitelů jest naprosto nezbytná, máme-li vystupovati vždy a všude ku cti Sokolstva a jména českého. Shovívavost musí zde jít stranou, naše stanovy a řády nutno přísně vymáhati bez ohledu na kohokoliv. Tu nejvýš případná jsou slova Tyršova: "Každému tak zachovati se sluší, jak toho stanovy a řády jednoty vymáhají. Uznáváš je již tím, že jsi k Sokolu přistoupil a proto, jsi-li muž či žena, stůj v slovu svém! Pomni, že čest práce národní hubíš, pak-li jednu z životních podmínek její (t. j. kázeň) podkopáváš!" —ař.

Nový rok před námi a práce minulého za námi . . . Sokolská Obec v Americe dovršuje své celoroční trvání a působení na prospěch naší věci společné. Dnes při revisi nutno otázku si klásti, ne co mohlo býti vykonáno, jako spíše, co mělo se vykonati za daných poměrů, v nichž nová organisace naše se byla tak náhle ocitnula. Přirozeně hlavní zřetel obrácen byl k upravení základů Obce Sokolské tak, aby vyhovovaly všem potřebám našim prozatímně až do sjezdu, kde všechny poznatky naše budou v určitou a stálou formu stmeleny, poznatky, jež vyskytují se v každé větší organisaci, nově utvořené, teprve průběhem součinnosti sdružených těles a proto není divu, že leccos dosud vázne s přítěží bývalých poměrů a zvyků, že není právě vše, jak by býti mělo. Ale k tomu právě musí směřovati náš zájem čistě se zřetelem na prospěch celku a pilně i bedlivě nutno zanášeti tyto poznatky jako směrodatný material pro naše odborové výbory, jejž tyto spracují sjezdu ku přijetí. A co měli jsme vedle toho vykonat, aneb musíme vykonati na záchranu věci sokolské a tím i národní v dnešní těžké době? Činnost tělocvičná sice u většiny jednot doznala citelného poklesnutí následkem odchodu nejlepších téměř borců za povinností vojenskou, ale jest tu dosud široké pole působnosti ve výchově našeho dorostu, jenž přece má býti budoucího života našeho naděj a život a proto v tomto směru bude nutno v době přítomné nejvíce napříti sil. Je-li na závadu nedostatek cvičitelských sil, tu první povinností Obce jest, otázku tuto palčivou co nejlépe a nejrychleji rozřešiti, nebot' zanedbání naší mládeže bude míti v zápětí zhoubný vliv na budoucích řad našich trvání! Poukazovali jsme již dříve na to, aby starší bratří, a takých má skoro každá jednota, kteří druhdy cvi-

čívali, chopili se za odešlé bratry této důležité práce a věnovali svůj volný čas dorostu. Zdá se však, že hlas náš byl pouze hlasem volajícího na poušti! O dobrého cvičitele bývala vždy u nás nouze i za doby míru, kdy v tělocvičnách bylo živo, neřku-li dnes, kdy i ti spoří cvičitelé nám odešli a proto nijak nepřekvapuje, že staří členové vyhýbají se práci v tělocvičně, odvolávajíce se na neznalost dnešních požadavků a vědomostí ku řádnému cvičení mládeže tak nutných. Neznalost a nezkušenost na jedné a neochota na druhé straně trčí tu dnes jako vysoká hrá v postupu našem. Co činit dnes, kdy doba zastihla nás nepřipraveny? Na záchranu není sice pozdě, ale jest jen třeba jednat rychle a rozvážně. Což kdyby příkladně dvě neb tři jednoty v blízkém okolí se sloučily jen po stránce technické (pravíme jen technický č. tělocvičné), tu bylo by snáze nalézti jednoho schopného cvičitele se slušným honorářem, než tři s žebráckou almužnou. Dobrý cvičitel mládeže musí se svému povolání cele věnovati a proto zasluhuje sobě slušného platu; všude tam, kde hřeší se na ochotu a obětavost, jsou výsledky dle toho a nad jednotou visí stále hrozivý mrak, kdy cvičitel z ochoty, (aneb za žebrácký žold) tím nabažen flekne a jednotu nechá na čas na holičkách. A historie se opakuje: jednota najde bratra, který to prozatím z ochoty na se vezme, jen aby cvičení nestálo, jaké však výsledky, tot' vedlejší! Již tento důvod volá po soustředění naší práce. Tak v Chicagu máme na západní straně tři velké tělocvičny (Sokol Plzeňský, Chicago a Havlíček-Tyrš), které úplně by postačily pojmouti všechno naše žactvo, dorost a členstvo obého pohlaví. U mnohých jednot cvičící členstvo a dorost musí dojížděti ku cvičení do své jednoty dosti daleko, ač má jinou tělocvičnu v poblíží, tudíž důvod vzdálenosti tu odpadá, pouze předsudek stojí v cestě. Při společném vedení technickém ovšem by jednoty, tak jak dnes jsou, zůstaly nedotčeny ve své správě, ač i tu by nebylo nic prospěšnějšího, jako utvořit ze všech tři silné a života schopné jednoty sokolské. Lépe snad by bylo učinit tak dnes, dokud možno ještě klidně uvažovat, nežli snad až budou nám těžké poměry samy zvonit na poplach! Inu, ale ta nešťastná jména, prestyž dosavádní neb bývalá, různé velikášství takřka dědičné, ba i kroj jsou rozpory, o něž každá práce, každý pokus na záchranu věci společné se v zápětí rozbijí . . . Celku sloužit a prospěch jednoty jemu podřídit, to jest ten pravý ideál sokolský, jenž bez rozpaků pomíjí stará jména a fábory k nim se pojící! Lépe zbývající zdravý kapitál k jinému sobě blízskému přivtěliti, aby nesl hojné úroky, nežli jej v marnivosti a ješitnosti promrhati! Kdo čteš, rozuměj, než abys ve zlé snad vykládal! Projevujeme toto jedině z vážné obavy, aby nás nezachvátila potopa, jež se na nás valí . . . Kéž se raději mýlíme! —ař.

Nám pravda jde nade vše, nelibujeme si pouze v nářku, pouhém trhání, aneb pichlavé kritice lopotících se pracovníků skutečných, ale před přiživníky jsme na stráži. Pravdou zůstává, že intensita práce národní jest nyní ohromná, daleko větších rozměrů, nežli dříve a ku podivu starší česko-američtí pracovníci nadšení tu i onde odchází a trpkost nějaká mnohých těch pravých vlastenců se zmocnila. Že tomu tak, dokázalo se již několikráte v župních schůzích tu i onde, ba v době poslední i v ústředí Obce, nemluvě ani o udalostech v New Yorku. Potřeba si tudíž uvědomiti aspoň v našem šiku, jemuž Vaníček pověděl tato slova památná a na dobu dnešní přiléhající: "Základním požadavkem skutečného vlastenectví jest PRAVDA, bez níž vůbec nic prospěšného se nerodí. Vlastenectví pravé nevyhýbá se pravdě, ono ji naopak hledá a vždy ji samo řekne, nečekajíc toho cd druhých. Proto mu také ani nejtrpčí pravda neuškodí, těžká šlepěj této hubí jenom bejlí prázdného vlastenčení. Posudku oprávněného se neleká, naopak vyžaduje si ho, naprosto pak nepůsobí na ni trhanství kritikářů vypjatých. Snad zabolí, však ze dráhy nevyšine. Za pravdou kráčejíc, nemaluje pravé vlastenectví vyznávačům svým nic růžově, ono učí je bez bázně pohlížeti na věci tak, jak jsou. Na příklad na obzor národa našeho. Tento nikdy nebyl bez mraků, nad námi nikdy neklenul se jasný azur nebe, nám se vždy mračilo. A též dnes hrozí nám ledové mraky. Zdali proto ztratíme hlavu, proto-li hořekujíce zahodíme pušku do žita, proto snad mezi baby se dáme? Co platno hospodáři pozorujícímu, jak mračna krupobitná příšerně ženou se nad nivy, zlatou úrodou kypící, co pomůže, kdyby naříkal a hořekoval? Vidí, čeká. A třeba každá čiva chvěla se hrůzou, přece již v mysli snou se záměry nové pro případ, že potluče!"

"Evening Standard" v Londýně vycházející napsal dne 8. října následující: "Pozoruhodnou řeč pronesl včera Sir Arthur Conan Doyle ku členstvu Bratrstva Eastbrook zvaného v Bradfordu a sice o tom co nazvati se dá "Novým objevem, které lidstvo učinilo touto hroznou válkou" — viz také "Daily News". Když dokončil svá lékařská studia, pravil, vynašel jednoduše, že stal se z něho naprostý materialista. Studoval pilně různé jevy psychologické, však na dlouhou dobu zůstal jen materialistou. Když ale došlo k tomuto zápolu lidstva, který opravdovost vnesl do myslí všech, přišlo se i k tomu, že jsme hlouběji zabrali se i do toho, co vírou zoveme, náboženstvím a ceny jeho vůbec. Nyní pak prohlašuje, že psychické jevy, jež byly prokázány a každý se může o nich přesvědčiti, kdyby nahledl do vlastního svědectví, poskytly nám znalost, která velice silně a hluboce naše náboženské nauky a náhledy zmodifikuje, činíc naši věc skutečnou, opravdovou a nikoliv jen věcí víry, jako spíše skutečné zkušenosti. Tato znalost zřejmě dokazuje, že křest'anství buďto se musí změniti, aneb zanikne docela! Oddálilo změnu tuto sice až příliš na dlouho, však dnes již jsou chrámy na půl prázdné, ženy hlavními jsouce oporami, kdežto nejučenější třídy lidu až do nejchudších z většiny se vzdalují. Kdyby nebylo pádu člověka — a podle veškerého svědectví člověk k pochybení a poklesku vždy byl nakloněn — co by

vlastně zbylo z celého toho křesťanství a jeho filosofie? Pokud se týče smrti Kristovy, nebylo celkem ničeho neobyčejného v životě lidském, kdy člověk obětoval život svůj za jiné. Naši hoši konají tak denně nyní ve Francii. Každé náboženství mělo svého mučedníka; a smrt Kristova, krásnou jakž se zdá v té pohádce knihy kněh, přece jen poukazuje na to, že dostalo se jí většího významu i důležitosti, ba většího ještě, nežli vlastnímu životu Kristovu!" Tak píše se o bibli v Anglii, jak mluví se v zákopech a na "polích slávy" měli jsme příležitost sami se přesvědčiti a vzpomínajíce toho proklínání, toho běsnění na "otce i syna jeho na nebesích", již klidně dovedou přihlížeti ku strašnému prolévání krve k obrazu jejich stvořených dítek, těšíme se i my, že v budoucnu nedalekém obchodní domy Benedikt & Spol. i jiné ohlašovati budou úpadek.

Zastávali jsme vždy náhled, že věci sokolské, našich šiků přímo se dotýkající **musí** jedině a výhradně zase v našich kruzích se rovnati. Tak platí o celku a jedincích neméně. Běhati s každou malicherností na forum veřejnosti Sokolu nesluší a tahati se po soudech, když jiné jsou tu ještě cesty smířlivé, daleko bratrštější a vhodnější, nevypadá pěkně, nevypadá pak ještě pěkněji, když jedná se o činovníky, náčelníky, cvičitele, učitele naše a p. Tolik jsme řekli již dávno a opakujeme dnes znovu, dotýkajíce se nechutného sporu soudního bývalého kdys bratra a cvičitele Plzeňského Sokola. Očekával prý na místech těchto, protože na jednotě sokolské vysoudil určitý obnos své mzdy satisfakci. Za co a proč, když přece tu nepopíratelné faktum a s tím mělo by se počítati, at' týká se síly sebeschopnější, že tento cvičitel nyní jiné jednoty v Chicagu u Plzeňského Sokola **ještě dnes zůstává a zůstane členem vyloučeným!** Proč povídají knihy zápisní a p. Podle stanov našich vyloučení členové se oznamují v listě našem, tak stalo se i v tomto případě, jako se stalo v případě clevelandském a jiných dnes všelijak omlouvaných. Ne vždycky virtuosita, schopnost a technika umělce dělá člověkem žádoucím a karakterním mužem a také cvičitel, sebelepší nemusí vždycky jednat sokolsky, je chybám podroben, jako chybovati můžeme všichni, ale v tom chybování podstatný jest rozdíl, zdali jen osobností svou zaujati, tlučeme si hlavou o zed', aneb klidně uvažujíce, dáme průchod právu i toho druhého pravdě!

Není jen cvičení ukázkové, nejsou jen naše velkolepé slety a slavnosti tou jedinou cestou, aby se projevilo, pokud se v lidu českém pracovalo v tělesné výchově i mysle uvolnění. Tak napadlo nás, když mluvilo se o výstavce na universitě chicagské, kde naši byli. Což to Sokolstvo opravdu nemá ničeho více, nežli vzorná družstva? Což není tu i jiná práce neméně účinná, již leckdo by nám záviděti mohl? Což ty naše listy sokolské, což ta skvostná alba sokolské činnosti a práce průkopnické, ukázky sletové, české i americké, slovanské a ze zájezdů do ciziny, což literatura sokolská, což průkazy fysiologické, tabulky o vlivu tělocviku na tkáň lidskou, zdravotnické a ukázky, jakž odvodní statistika je podává. Což to by za Sokolstvo nemluvilo?

Naplňuje nás dojista jen oprávněným podivem, že takové všelijaké kluby, kloubečky a organisace i spolky přerůzných a divných jmen těch kterých větších měst nenalezáme v seznamech dárců na dobrou českou naši věc, ba nečtli jsme nikde, že by nějaký klub podpůrný a zábavný "Blatošlap" daroval z maškarády svoji, na které vydělal přes tři stovky, ne-li více jediného centu Č. N. S., aneb jinou akci dobrou a pomocnou, českou, ba občanskou vůbec. Ano, za časté čteme, že tam a tam sehrál se "velkolepý kus" nějaký, za bohaté výpravy, ale poměrně slabé návštěvy ve prospěch české věci. Účinkovalo asi padesát ochotných lidí českých, snažili se, ale výlohy dostoupily přímo vrchole a čistý výtěžek odevzdaný byl zrovna tři dollary a třicet centů. Tolik námahy, tolik vyprchané energie a ještě více sklamání zbytečného, kdyby se byl volil kus vhodnější, lehčí a méně nákladné výpravy a sehraný, protože lehčí s větším úspěchem. Pak nemuselo se do "kritiky vlastní výroby" (jakž jsou nyní u nás v Chicagu v modě a píšou se stejně, jako "puffy" před divadlem a zábavami vůbec, slavnostmi a "vlasteneckými projevy" pro všechny listy naše "wholesale" a na jedno kopyto) vpisovati o "nepochopení účelu šlechetného a p." Jest vidět, že u nás ještě mnoho těch, kdož neporozuměvše podstatě vlastenectví a šlechetnosti, chápali se pouze a jedině znaků povrchních a nejnápadnějších, jinak zcela podřízených, provádějíce všelijak to, čemu říkáme — marné fangličkářství. A člověk věru dnes žasne, na kolik těch fangliček nad brčál zelených i jiných barev brzy zde a zase onde se vyskytuje, jak z největších kdys radikálů obratem ruky stávají se praví "spasitelové", již po proudu "vlastenectví" plavou, mezi tím co my méně mluvíme, ale za to více skutky projevovati chceme, čistě po sokolsku. Nám uvědomělá kázeň jest zárukou zdaru, tajemstvím úspěchu, protože víme, že jen ve sdružení poctivém síla spočívá!

Ústřední Vzdělávací Odbor S. O. v A. jest již sorganisován téměř tři měsíce, leč po jeho slibné činnosti dosud ani stopy. Totéž platí o vzdělávacím odboru Župy Střední, jenž marně dodnes čeká na součinnost všech jednot a odborů. Nejpříhodnější doba podzimní pro přednášky, období, v němž tolik motivů skytá nám pro cyklus přednášek látku vděčnou a poutavou, byla úplně propásnuta, zanedbána a sotva kde vzpomenuto narození Kar. Havlíčka 31. října, pohromy bělohorské 8. listopadu, pohřbu Tyršova 9. list., úmrtí Fügnera a Komenského 15. list. a pod. Zdá se, jakoby válečná doba nás všechny zde zbylé v domácích zákopech ukolébala v sladkou nečinnost, známku to lidí nerozhodných, čekajících, až jak to všechno dopadne. Ú. V. O. sice stará se o to ,aby měl v našem orgánu samostatnou rubriku se svým pořadatelem, při tom však přehlíží, že za

nynějších poměrů nelze pomýšleti na rozšíření listu a redakce tím spíše, ježto stávajícím pořadatelům vděčná látka by byla odejmuta a literární přehled jejich by tím byl omezen. Nevěříme nijak, že psané slovo působí tak na čtenáře jako slovo živé na posluchače a proto nejdůležitější činností vzděl. odborů musí býti přednášky. A tu máme zase jen na zřeteli hlavně práci drobnou, průkopnickou, jež koná své dobré poslání v tělocvičnách a ve schůzích našich jednot a ženských odborů. Kdyby Ú. V. O. vypracoval krátké úvahy o nejvýznačnějších momentech z naší české historie, o zásadách, cílech a organisaci sokolské, o předních našich buditelech národních, zakladatelech a vynikajících činovnících sokolských, tu by se našel vždy ochotný a schopný bratr neb sestra, již by při případných příležitostech před šikem, neb ve schůzích přečetli s pochopením úvahu, k době neb dnu právě přiléhající. Na práci té mohlo by se podíleti více členů Ú. V. O. a snůška těchto úvah vydala by se v laciném (brožurovém vydání) ve dvou svazcích: část historická a sokolská, jež by jednoty a odbory samy jistě hradily. Tak jako to činí Ústřední Nár. Sdružení, která přenechává brožury svým odbočkám za výrobní pouze cenu. Leckdes již se děly pokusy promluviti příhodné slovo před šikem, leč schází pomůcky dobré po ruce k usnadnění výběru, neb sbírati materiál z různých pramenů vyžaduje širšího rozhledu po naší literatuře. Rovněž i občasné, kratší proslovy ku naší mládeži v tělocvičně by jistě probouzely lásku k naší věci a doplňovaly tak výchovu jejich. Nespoléhejme na českou školu pouze, ale vychovávejme a probouzejme v nich cítění sami, nebot' chceme je získati a upoutati k širším snahám a pro naše cíle! Tělocvičná řádná hodina žactva musí vedle tělesných cviků zahrnovati v sobě část výchovy duševní a mravní. Krátký proslov, poučení a český zpěv povznese každou hodinu z rámce všednosti a jednotvárnosti! —ař.

Mysleli jsme si vždy, že ten náš list, ta naše práce po stránce technické i buditelská a poučná ve sloupcích jeho, jakož i všechno to snažení, abychom měli co nejvíce vhodných pomůcek odborných a sokolských, vydáním dnes pamfletů, zítra nějaké té knihy cvičebné, odborné a nad jiné pečlivě sestavené, že konáme z ústředí práci nejlepší na naši záchranu, našeho budoucna a poskytujíce cvičitelům naším a cvičitelkám učební pomůcky činíme za dost svému poslání. Po celou tu řadu let, skoro jednoho půl století snaha po poučení nesla se vždy šikv našimi a když vydala se kniha, sokolská pomůcka, aneb časopis náš dospíval k metám vyšším, radovali jsme se a radujeme se dnes tím více, protože na vlastní tvorbu jsouce odkázáni, můžeme se pochlubiti výsledky i jinde uznanými, ano, kruhů odborných a cizích! A tu najednou vychrstne se našemu ústředí spousta studené vody ve tvář, nadšení a snaha opravdově projevovaná se začne "hasit" i volá se na jedné straně, aby se při vydávání pomůcek šetřilo, aby se vydávaly spíše "zpěvníky" a po případě snad, aby nakupovalo se "jiné náčiní", nežli náčiní sokolské! Tak aspoň vyznělo a u jednoty, kde "vyloučený člověk z druhé jednoty" takovéto tahy vymyšlí proti nepohodlným mu osobám nemůže být zdrávo, zejména když dovede získati podpisy bratří na resoluci, jež nižádné jednotě dnes ku cti by nebyla. A tak bratří T. J. S. Komenský řekněte cvičiteli svému: "Kdo chce jiné poučovat a povznášet, sám musí výše státi; slova hrubá, ba i slova zvučnější beze skutků mrtva jsou, ba ten kdo jinak mluví a jinak jedná, škůdcem jest každé věci dobré."

Zmínili jsme se již v čísle minulém o krásném, ba příkladném usnesení našeho ústředí, aby veškeré jednoty naše povolily z každého člena a členky deset centů měsíčně národní daně, z čehož jeden cent byl by věnován pomocné akci, čili ve prospěch dobrovolníků, zajatců našich, sirot, vdov a trpících vůbec. Tak usnesla Obec Sokolská a kde jsou ústředí jiných daleko silnějších a bohatších organisací českých a slovenských, jež by právě vydané pozvání Českého Národního Sdružení za národní daň pěti centů z hlavy odmítnouti chtěly? Když Sokolové sami ukládají si deset centů dobrovolně, pak ti bohatší mohou dáti na českou akci pěťáček měsíčně, aby sbírky naše mohly býti soustavné a aby prospělo se na všechny strany! Nedejte se mýliti tím, že Č. N. S. dožaduje se tohoto poplatku a také Pomocný Výbor jednotlivým ústředím psal. Jest jedna práce, jednotný postup obou těchto těles, jež v plném souladu pracují, jest práce rozdělená tak, aby nepřekáželo se zájmům veliké věci naší české na jedné straně a pomáhalo se cestou naprosto humanní na straně druhé. A jestli tu dáváme za příklad Sokoly, již věří v posvátnost věci naší, nedivte se, protože dnes již i tam doma listy české otevřeně píšou, práva lidu českého se dovolávají statečně a hrdě, odmítajíce každý ten drobeček "milosti německé". Výmluvy, že akce česká doma nemá dosti podkladu, že by mohla selhati a podobně, jest povídání nesmyslné. Udalosti se řítí a síla naší vůle a naší rozhodnosti dnes již krví se dokazuje a naděje naše sotva lze zvyklati, čteme-li na příklad co píše časopis český "Venkov", ve vlasti ubohé, pronásledované a deptané: "Nikdy ještě náš lid nebyl přesvědčen o svém vítězství, o naprostém úspěchu našich snah jako v nynější době. Zcela správně se chápe, že nebylo ještě větších událostí ve světě nad nynější a nebylo mohutnějšího očistného proudu nad onen, který nyní bouří Evropou. Kdyby ještě nyní měly selhati naše naděje, pak už se snad nesplní nikdy. Ale není tu nijaké příčiny míti tyto pochybnosti, naopak vše mluví a nasvědčuje tomu, že tentokráte opravdu musíme dospěti k metě svých snah a musíme dosíci splnění svých spravedlivých práv." — To jsou ovšem mužná a krásná slova. Ale není-li možno říci více slovy, všichni víme, že za nimi stojí skutky ještě mužnější.

Minule vyšetřili jsme si, když hoši naši, dobrovolníci hlásili se k odjezdu do Francie k československé armádě, že mezi nimi byla většina Sokolů slovenských a bratří Slováků vůbec. Bylo tu i dosti

našich bratří, nemluvě ani o vedoucím br. Sedlákovi, však marně sháněli jsme se po tak zvaných katolických "Sokolech", členů katolických spolků českých aneb soudruhů z tábora socialistického. Těch tu nebylo ani po prvé, ani po druhé a na kolik jich jest přihlášeno nyní nevíme. Nezazlíváme rozhodně nikomu kdo z přesvědčení a pohnútek závislosti svých nejbližších nechce jíti a nemůže jíti. Však po těch "slavných spojovačkách" máme rozhodně právo dotazovati se, zdali jen my svobodomyslní a ti, jimž říká se tak rádo, když se na nich něco chce "národní vojsko", máme platiti "daň z krve". Či druzí lidé čeští nemají týchž povinností ku staré matce vlasti své? Aneb přijdou zase za námi a to trochu později, až jak se poměry utváří, jako se stalo s činností naší pomocnou a pak politickou, až budeme my již dávat krůpěj krve poslední? A kde že jsou u nich takové zjevy, jako téměř ve všech našich družinách, v cizineckých legiích a ze zajatců tvořených "praporu smrti", kolik měli poměrně dobrovolníků, když president Wilson zavolal? O nuceném odvodu nemluvíme! Tu všude byli Sokolové, všude jsou i mohou se pochlubiti takovými Nedělky, Brožky, Nagly a Loskoty, ba kde jinde našli jste takové nadšené organisatory družin dobrovolnických do Kanady, jakým byl nedávno ve Francii padlý bratr Linhart, člen jednoty Havlíček-Tyrš, jednoty, jež obětovala věru nejvíce na krvi, statcích i dollarech, vedle všech druhých jednot a těch našich hochů se Srby tam u Bitolje zejména, v Italii, Francii a u Zborova na Rusi. Všude Sokolstvo se k povinnostem hlásí, podrobuje uvědomělé kázni a takový hrdina slavný jako Pavel Pavelka z Madison, Conn., hrdina Lafayettské škadrony letců od Verdunu, několikráte vyznamenaný náš člověk, zde rozený, mnohým mohl by býti zářným příkladem obětavosti, statečnosti, bratrství a snah nejčistších i těm, kdož tak leckde schovávají se ještě dnes za zástěrky všeliké.

Za poslední rok řady naše utrpěly vážné ztráty. Několik starších činovníků cdešlo a v dotyčných jednotách ještě dnes marně snaží se naši, aby vyplnili nastalé mezery. Vzpomínáme tu hlavně br. B. R. Součka v New Yorku, br. L. Nového od Sokola Chicago, pracovníka, jenž po leta snažil se o postup věci sokolské vždy ochoten k obětem největším. A záhy za ním odešel starý harcovník sokolský br. A. Kolman v Milwaukee, Wis., a konečně br. V. Matas, starosta T. J. S. Rozvoj a rovněž kdys člen Výkonného Výboru N. J. S. Vzdali jsme všem pocty bratrské, dobře vědouce, že pilní byli bratři, jichž památka na dlouho bude v srdcích našich. To byli staří kozáci sokolští . My však víme o jednom mladistvém hochu našem, jenž podlehl zákeřné chorobě souchotin v Soloně, Ia., člen to T. J. S. Cedar Rapids, Ia. Jestli vedle starších vzpomínáme pak tohoto mladistvého pracovníka děje se jedině pro to, že mohl by být vzorem tak mnohým zde rozeným. Sokolství zamiloval sobě již v New Yorku a konečně pilně zasazoval se o zakládání jednot sokolských i na venku státu Iowa, jako v Ely a Solonu, pracuje neúnavně i cviče v začátcích všechny ty, již kol něho se seskupivše snažili se o postup věci naší sokolské a národní. Cvičil pilně za našich dob, téměř denně jsme se stýkali a hovořice o Sokolu, těšili se ze zdaru sletů, závodů a p. Po návratu našem ze sletu posledního z Čech byl Kar. L. Dvořák, jehož zdraví již bylo zákeřnou nemocí podryto, jenž prvý navštívil nás, aby vyslechl zvěsti naše o velikých svátcích Sokolstva. Chřadl žel poznenáhlu a odešel koncem října a ještě v posledních okamžicích vzpomínal činnosti sokolské bratří svých v Cedar Rapids. Byl mladík to nadaný, slibný talent technický a v odboru architektury vlastním přičiněním vynikal. Vlastním přičiněním a právě v tom ohledu i neúnavně v práci sokolské dokázal, seč vytrvalost a snaha opravdová dokážou. Pozůstalým všech těchto bratří platí naše soustrast nejupřímnější.

Jsme ve válce s Rakouskem, čili dnes zjevně může se a volněji jednati a jako bývalí příslušníci království českého veřejně vyhlašovati boj dávnému našemu nepříteli. Byli jsme doma kdys vlastními pány a doufejme, že budem! Práce našeho boje nyní se zjednodušší, nejen pokud jednotného postupu Č. N. S. se týče, ale i naší československé armády, již s mnohým bude se moci zcela klidně na veřejnost. A tu připomínáme si těch slov nadšených vojína a přítele věci naší sokolské zástupce veliké Francie, jakž byl k nám promluvil minule obč. Knecht na obrovské schůzi československé v Plzeňském pavilonu v Chicagu, nabádaje k práci a zase k práci. Jeho uznání dílu sokolskému, jakž byl poznal je na sletu v Nancy, uznání národu našemu vůbec a příchylnost jeho ku vlasti jeho zvláště naplnilo nás uspokojením, nebot' řečník mluvil od srdce a s přesvědčením, že i malý národ český, nejkulturnější ze všech národů slovanských svobody si zaslouží. Pro nás slova, pouhá slova chvály a uznání nikterak nestačí, protože víme, žet' slova pouze, ale v tomto případě bylo jináče, tu mluvil k nám francouzský člověk, otevřel přímo srdce své a klada Francii a lid jeho za příklad ukázal nám cestu, jakou nutno se bráti všem Čechům bez rozdílu. Mluvil francouzský člověk, který již v poli byl a za vlast svou se bil, jako soudruh jeho abé statečný.

JEDNOTÁM NÁLEŽEJÍCÍM K SOKOLSKÉ OBCI V AMERICE.

Bratří! Sestry!

Smutné dny, které nyní prožíváme, kdy zdá se, jako by civilisované lidstvo mělo úplně vykrváceti na bojištích — působí stejně na všechny národy. Všude jest zapomínáno sporů — jest zapomínáno rozdílu stavů, náboženství. Francouz je na prvním místě Francouzem, Angličan Angličanem. Pravý, upřímný Čech jest na prvním místě Čechem a v Americe vydáno bylo heslo, že kdo v dobách těchto není Američanem, může býti jedině zrádcem.

A tu vřelým přáním mým, jako všech upřímných Sokolů jest, abychom na prvním místě byli Sokoly — pravými Sokoly, jichž prvním a hlavním cílem jest: tělesné i duševní šlechtění českého lidu v zemi této.

Blíží se doba sjezdu. Bude to ponejprv, kdy zástupci spojeného Sokolstva budou zasedati ve společném sjezdu a veřejnost právem očekává, že v tomto sjezdu pásky nás až posud vížící budou ještě více upevněny a že Obec naše pak s obnovenými silami, jistějším krokem bude moci nastoupiti cestu k cíli vytknutému, že pak vydatnějšími prostředky pracovati bude moci k tělesné, duševní i národní výchově našeho dorostu.

Ale výsledek sjezdu záviseti bude na těch, kdož jako zástupci k němu vysláni budou.

Jest doba voleb a proto obracím se k Vám jménem Sokolstva zde i za mořem — nebot' naše čest jest i cti jejich — byste ve výběru zástupců byli opatrni — ba opatrnějšími nežli kdy jindy!

Volte na prvním místě muže čestné, muže bezúhonné, muže karakterní, jakým každý Sokol býti má. Volte muže, jimž celek jest vším, jednotlivec ničím. Volte muže, kteří dovedou zapomenouti, že dělili jsme se kdys ve dva tábory — kteří dovedou zapomenouti trpké minulosti a upřít zraky jen k slibné, lepší budoucnosti. Toho-li dovedem, pak kyne nám skvělá budoucnost, nebot' práce naše stává se dnem ze dne důležitější. A nedovedem-li toho, pak věrní pracovníci vidouce marnost své námahy, budou i na dále naše řady opouštěti a zánik náš bude pak jen otázkou krátké doby.

Budoucnost naše jen v našich rukou spočívá. Na nás jest, zda zazáří nám červánky nové, slibnější doby, neb vznesou-li se nad naším sdružením temné mraky jako předchůdci brzkého zániku. Nikdo není s to ublížiti nám tak, jak jsme s to ublížiti sobě sami — ten nejzarytější náš nepřítel není s to podrýti tak naše základy, jak jsme to učinili my sami nesnášenlivostí, živením sváru.

Budoucí sjezd ukáže, záleží-li nám opravdu na budoucnosti Sokolstva v Americe!

Na zdar! Váš

Josef Čermák,
starosta Sokolské Obce v Americe.

V BOJ!

Nic na úsudku našem nezmění, žádný počin chybný jednotlivce, aneb boucharonská fráze do lidu hozená parádním řečníkem, nadšení uměle vyvolávané a tahy všeliké na ty šiky naše sokolské. Ano, nezmění, protože v době přítomné ničeho jiného nezbývá, nežli boj! A v tento boj Sokolstvo muselo jít prvé. Dnes také to "národní vojsko" na všech jest frontách a získavši si uznání kruhů nejvyšších silou svou a utužením svých junáků, dobrovolců, řadí se ve vlastní československou armádu, jakž ve Francii se zřizuje. Ti, kdož nemohli do vojště amerického, jimž okolnosti nedovolovaly tam se přihlásiti mohou tak učiniti s bratry slovenskými pod československými prapory. Není tu žádných překážek, spojenci všichni, nevyjímaje ani vládu naší Spojených Států souhlasí s takovýmto útvarem vojenským, aby tím spíše se náš stát československý dokumentovati mohl, aby dokázalo se, že Čech i Slovák dovedou si svobody jím slíbené také zasloužiti. Nejsme z těch, kdož by verbovali, neberouce ohledu na zájmy rodin, pozůstalých a odvislých, nejsme z těch, kdož by nabádali závislé bratry k činům, již by tito snad později litovati museli, když s výčitkou svědomí byli by hnáni na válečné jatky, jako nelíbí se nám, když "důvody rodinné", příčiny rozvodní a podobné jsou pohnutkou některým "nadšencům", aby zbavili se snad pout nepoho[illegible] a závazků na se přijatých! Nikoliv. Toho jsme daleci a jestli poukazujeme na důležitost našeho vlastního vojska činíme tak po zralém uvážení, upozorňujíce, aby ti, kdož podepsali se Strýčku Samu konali svou povinnost zrovna tak, jako všichni ti, již dali čestný slib a voláni jsou do šiku československých. Tam přísaha a čestný slib vížou zrovna tak, jako zde a co strachujeme se o ty naše hochy a bývalé zajatce ve vojště ruském, dobrovolce "družin smrti", **bude nutno tím úžeji přituliti se k té naši nové vlasti, té Americe a jejímu presidentu, jenž svobodu malých národů dojista i "u zeleného stolu "bude hájiti. Slovanská Rus sklamala, kdežto Spojené Státy spolu s ubohou a krvácející Francií nás Čechy znají, ba co znají to naše Sokolstvo . . . .**

Sokolstvo prvé odpovědělo na výzvu presidenta Spojených Států, dalo své mužstvo nejlepší, poslalo i hochy mnohé s Kanad'any, již dnes již zpečetili krví svou sliby danné a Sokolstvo, pokud lze ještě vybrati obětuje ze šiků svých i poslední, **dožadujíc se pouze a jedině, aby zbylé cvičitelstvo, naši vedoucí, možno-li zůstali s tou naší mládeží, tím našim dorostem a ženami i založili pevně tu naši budoucnost.** V tom jest mnoho, jako v tom, že nesmíme složiti ruce v klín. Necht' jdě již veškeré členstvo cvičící, necht' jdou v boj i ti starší nadšenci dobří a poctiví, na nichž nikdo není závislý, každý z nás může se uplatnit v oboru svém a jinak, třeba ne zrovna v zákopech, ale jen pro všechno na světě žádnou "camouflage". Nám Sokolům jí netřeba. My obětujeme rádi vše, my netážeme se na odměnu, ale u vědomí povinností svých připomínáme si statečnosti bratří na Rusi, na frontě srbské i v cizinecké legii ve Francii, jich obětí a podle toho tou těšíme se nadějí: "Nic nemůže zničiti vítězství národa, jenž ze všech sil bojuje za pravou věc." Tak již Carlyle prál.

U nás od slov k činům se přistoupilo. At' nikdo neopovažuje se mluvit o štítu sokolském, kdo jen slovem a slinou hází. Pozorujeme, že slovo spasiti může v pravý čas a na pravém místě, ono však i zkázou může ohroziti vše, opustilo-li ohradu zubů bez úvahy a v nečas — pak jest slovo osudné, nepromyšlené a jako slovo ,tak i sliby mnohé na vážku pravdy nutno klást a v této době těžké nikomu nedovolovati, aby

SOKOL AMERICKÝ

ČASOPIS SOKOLSKÉ OBCE V AMERICE.

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

Official Paper of the Sokol Union of America.

Vychází 15. každého měsíce v Chicagu, Illinois.

Pořadatel: Editor:
Dr. J. RUDIŠ.JIČÍNSKÝ, 1900 Blue Island Av., Chicago, Ill.

Spoluredaktor:
JAROSLAV KOŠAŘ, 1928 So. 63rd Court, Berwyn, Ill.

SUBSCRIPTION - - - - - - $1.00 per yea
Předplatné $1.00 ročně . - - - - Do Č 1.0

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 S. O A., 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.

s životy druhých si pohrávaje směl mezi námi mávati rudým praporem, cháněti se krví a statky, co zatím sám pohodlně za humny by si liboval, že jeho "slovo skutkem učiněno býti nemusí, jeho sliby, že také půjde s námi neplatí, protože zde v té české Americe místo jeho bylo by nenahraditelným, třeba akce naše osvobozovací, věc česká již dávno před tím byla tu na pochodu, pracovalo se, a my Sokolové hlavně se přičiňovali!"

To jen tak mimochodem, nebot' i my každé práce dobré si vážíme, jako klam a šalba z té duše se nám protiví. A jací bychom byli také Sokolové, kdybychom neznali . . . ta druhá pravda z toho sleduje, že žádná moc zevní, a žádná síla hmotná a surová o sobě nezničí národy, že život národů pokud na výsluní pravdy, dobra a pokroku obecného se vyvinuje, jest ve srozumu tomto nezranitelný, jako paprsek sluneční, a že jej nepřemohou a nezahubí nižádné mocnosti temnosti, lež aneb násilí proti němu vyslané."

Pravda ,tedy pravda ve všem našem konání. Taká jsou slova našeho zakladatele, jimiž vléval sebedůvěru v srdce všech svých druhů a lidu svého, jemuž snažil se pomoci, přičiňuje se o jeho pohotovost, utužení v těle i mysli.

Právo jen plněním povinnosti se dobývá, křikem snad jen v Judei Jericho padlo. Ale to bylo v dobách, jakž Vaníček dí, kde se Josua mohl rozkřiknout na slunce, aby nezapadalo a ono chuděrka pokorně uposlechlo. Takovým frázím se dnes však nevěří, jako nesmysle podobné na nás neplatí. Jdeme v boj, jdeme statečně všichni, kdož jsme se přihlásili a jiní v práci v týlu konati slibujíce, protože celé naší jednoty členstvo veškeré vědomo si jest povinností sokolských a vykonává je právě v této době ne jen ústy, ale skutkem hrdinným, s nadšením upřímným a za bratrského povelu, jenž dovede poctivě rozlišovati co může a co nesmí být, chceme-li i v tom divém zápolu zůstati lidmi . . .

Psávali jsme na místech těchto úvahy a články proti jakémukoli rázu vojenství a utužujíce šiky své, konali jsme práci výchovnou dle sil svých, poměrů, prostředí a okolí našeho a dnes, vědouce, že každé slovo platí, že léčí i otráviti může, že slovem statečným k metě nejvyšší nadchnouti lze, ale propast nejhlubší vrhnouti můžeme slovem zbabělým, podepíráme je činy svými a voláme ku všem naším borcům i činovníkům, aby znali naše stanovisko to jediné a dnes jedině možné: "V boj!" Šikujme se a ženám naším i starším bratřím ponechmež péči o práci sokolskou a ten český lán našeho budoucna, jako těm, kdož třeba jíti nemohou při vůli nejlepší. Naši tam doma nemohou, třeba věc naše pravá byla. A přec nebojí se, ba spisovatelé čeští a bratři naši mnozí ukazují zjevně čeho si přeje národ náš. Jako tam i u nás budiž sebedůvěra. Síla najde se již v soustředění. Proto srazili jsme řady, aby nebylo planým heslo naše: "V mysli vlast, v srdci smělost, v paži sílu." A myslí naší táhne znovu a znovu: "Nic nemůže zničiti vítězství národa, jenž ze všech sil bojuje za pravou věc."

A co pro národ má platnost, to jistě velikou měrou platí táboru synů jeho nejvěrnějšímu, pro Sokolstvo, pro Sokolstvo americké české a slovenské zvláště, protože ti naši tam doma těžce zasaženi nemohou postoupiti jináče proti nepříteli, jenž neštítí se prostředků žádných na lidí českých zkázu a Slovanstva veškerého. Má ten společný nepřítel hrozný dlouhé ruce a v nich bídné zbraně, tím mizernější, čím širší jeho svědomí zastřené tak zvanou kulturou dvacátého století.

Známe a protože víme s veškerým členstvem k povinnostem svým se hlásiti musíme, ano vyhledávati je nutno, abychom divy provedli a největší výměry práva dosáhnouti směli . . .

Nuže tedy v boj! Přehlédněmež šiky své a kdo chtěl by býti poslední . . . Vizte kol praporu hvězdnatého, vine se celá řada praporů spojenců a k těm, jakoby nesměle, ale čile choulí se ty naše barvy české a slovenské, zrovna vedle trikolory francouzské, barev junáckého Srbska, veliké Anglie, statečné Italie, co zatím červ nesváru rozhlodal tyč praporu kdys největšího v Slovanstvu. Věc spojenců jest pro všechny národy veliké i malé stejně, pro demokracii světa veškerého, s nimi jdeme, za velikou, za všem jim svatou, jako nám za myšlenkou jedinou: darem člověčenstva nejvyšším svobodou a bratrstvím . . .

Dr. Winfield S. Hall:

OTEC A SYN.

Nejlepší přátelé. — Jan s otcem svým studují některé záhady života.

(Pro list náš upraveno za laskavého dovolení spisovatele i Americké Jednoty Lékařské).

(Pokračování).

"Pravdu máš," odvětil otec. "Úrok na obnos dvou set dollarů, jak požadují se v účtu chekovém, obnáší pouze šest dollarů ročně čili padesát centů měsíčně a stojí již za tu zkušenost s vedením vlastního účtu po stránce obchodní. Však záleží pouze na tobě, jakž si zaříditi hodláš."

Syn pokývl hlavou na důkaz souhlasu a otec pokračoval v hovoru:

"Jest mnoho důležitého, o čem bych si rád s tebou pohovořil, nežli půjdeš do světa obchodního. V kroužku zábavném na škole vyšší, setkal jsi se s děvčaty velikých ideálů, s děvčaty našich spůsobů, našich mravů a chování, čili naprosto dobrými. Však v nedalekém městě, v metropoli našeho Západu, vlastně v každém větším městě jsou dívky i ženy, jimž tyto veliké ideály a hlavně mravní úroveň schází docela, čili jsou to živly pod povrchem společnosti naší si libující a takové jaké do kruhů našich se rozhodně nehodí. Někdy jsou nešťastnice. Mám tu na zřeteli ubohé ty tvory ženy a dívky tak zvaného polosvěta čili jak Francouz jim říká "demi monde". Tyto nevěstky provádí strašné řemeslo čili obchodují s vlastním tělem, vyhledávajíce styků s mladíky nezkušenými a muži prostopášnými. Jest sice pravda, že asi valná většina jich narodila se jako zatížená a zvrhlá čili degenerovaná část naší společnosti, jež od samého dětství mnohdy pachála již hříchy proti Přírodě a tak poklesla, jiné opět strženy byly v tuto záhubu různými okolnostmi a bídou, špatnou výchovou, špatnou společností a předčasným ukájením pudů pohlavních. Z většiny tu však jedná se o nevědomost čili protože děvče dobře vychované, vědoucí o všech možných následcích, nákaze a hroznych nemocech, jež dostaviti se mohou, kde mravně se pokleslo, neuvarovalo by se špatné společnosti i dalo se svést k nemravnému žití čili, aby dalo se zkaziti mladíku, aneb muži kterémukoli. Beze sňatku sotva se tak může státi, jako mateřství nejposvátnějším jest aktem, jakž naň pohlížeti se má vůbec a pel ženskosti, aby byl zachován. Proto nesmí děvčata a ženy v žádné dotěrnosti mužů a nějaké příliš veliké důvěrnosti veházeti. Tomu musí se učiti a dle toho si počínati a když výchova doma i ve škole jest dle toho, varování včasné se ženě dostane, pochybuji, že by polosvět získával nových nešt'astnic tak snadno, jako nyní se děje. Když děvčata jdou z domu do světa, pracují za nízké mzdy v obchodech a různých závodech, ráda by se strojila jako ty druhé a na toto strojení a přepych tu není dosti peněz. Místo, aby se uskrovnila druhým závidí a tot' prvý krok jest ku pádu; záhy sejdou se s muži všelikými a za peníze tělo své i mysl svou prodají dříve poklesajíce, nežli samy se nadály. Cnost jejich jest tatam. Ne všechny ovšem tak se zapomínají. ale tot' obyčejná cesta ku zkáze, jako druhá pozná se v malých divadlech pochybného druhu, pěťákovém, v různých tanečních místnostech, kabaretech a místech, jež spojeny jsou obyčejně s hostincem, restaurací a i kavárnou, kde se pijí opojné nápoje a pak lecos provádí. Opojené děvče se snáze zapomene, smilník, muž jako pavouk mušku uchvátí obět' svou a záhy již jest pozdě vrátiti se na cestu pravou. Děvče jest zničeno a ku podivu pak obyčejně hlouběji klesá, myšlenky její po požitcích těkají, v obchodě kde pracuje zanedbává úkoly ji přidělené, konečně ocitá se na ulici docela a netrvá dlouho, že nákaza čili pohlavní nemoc se ji zmocní a úpadek její jest naprostý."

"A jaká je to nemoc, otče?"

"Tak říká se třem nemocem, jež šíří se nejvíce těmi ženštinami, jež slouží Venuši, to jest nevěstkami. Říkáme nemocem těm i tajné čili venerické, odvozujíce od Venuše."

"A otče, když mluvíš o tomto předmětu, dovol, abych zeptal se tě na "bílé otroctví", co to znamená?"

"Výrazů těch používá se v případech oněch ubohých stvoření, jež jsou vlákány do neřestných domů, do nevěstinců a domů "sportovních" čili kde polosvět slaví své orgie a lidé bídní, muži i ženy nezkušené, mladistvé obětě si vybírají mezi ženami a dívkami, aby obětovali je zkáze. Jet' hrozný zločin. Tak nezkušená dívka z venkova, aneb z ciziny sem přijedší, vlákána jest za všelikých slibů, že málo bude míti práce a mnoho peněz vydělá, i pěkně, že se bude moci šatit, do takového neřestného domu a tam ji pak drží uvězněnu, jakoby v nějaké káznici."

"Tot' hroznější život smrti, otče, ne-li?" prohodil Jan.

"Tak jest," odvětil lékař, "a také každý otec i matka raději by viděli dceru svou zabitou, nežli vlákanou do takového děsného otroctví. Ký div, že přísné máme v tom ohledu zákony. Jenže kde není žalobce sotva co soudce pořídí."

"Rozumím a ted' mi pověz otče o těch nemocích, ano?" žadonil Jan.

"Venerické čili specifické, tajné a nakažlivé nemoci jsou celkem tři. Jsou tak rozšířeny mezi lidem špatně žijícím, pokleslým a nemravným, u mužů i žen, že mladík, který si nedá pozor a vejde ve styk s dívkou pochybné pověsti a špatného chování, souloží s ní, může se snadno nakaziti, čili jednu z těch tří nemocí dostati. Proto nejlepším tu pravidlem nechati takové a podobné děvy s pokojem, ničeho s nimi nemíti i varovati se jich."

"Rozumím," prohodil Jan, dále pilně naslouchaje poučení otcově.

(Pokračování.)

Důležitost jakou mají řádná tělesná i mysle cvičení správně prováděná ve všech stupních stáří pro zdravost, mužnost a plný požitek ze života, jest nepopíratelně veliká a nelze ji ničím jiným nahraditi. Kéž se tento náhled a toto poznání ze Sokolen našich dále rozšíří k blahu země a občanstva veškerého!

Fráňa Klepal:

VOLNOST A BRATRSTVÍ.

Od samotného dětství stojím v řadách národní armády pod sokolským praporem, vznešená idea nesmrtelných zakladatelů zmíněné instituce, Tyrše a Fuegnera, jejich geniální snaha, směřující ku sbratření slovanských národů, ku povznešení tělesné a kulturní energie v národně uvědomělém lidu českém, byla mým jediným náboženstvím, vírou, ve které ideální duše nalézala splnění vysněných tužeb, která mne naučila s úctyhodnou pietou pohlížeti k předním buditelům národa krvácejícího v otrockém ujařmení.

Sokolská tělocvična, ve které jsem prožil tisíce hodin při povinném cvičení, tisíce nezapomenutelných dojmů, mně připadala důstojným chrámem, kde jedno náboženství, jedna myšlenka shromažd'ovala statisíce věrných ctitelů, co krásných snů a vznešených tužeb háralo v mém nitru, jak jsem se cítil št'astným a povznešeným nad malichernosti jednotvárného světa, když mně bylo dopřáno pochodovati při slavnostním průvodu neb veřejném vystoupení v řadách statečných borců, jejichž prsa halila červená košile Garibaldiho.

Jaké to krásné vzpomínky na zmizelé mládí, kolik vznešených tužeb se každým dnem rodilo v mém nitru, s jakou náruživostí jsem navštěvoval pravidelná cvičení, moje životní kariéra, moje povolání mně připadalo podřízeným zájmem, který v každé myšlénce zastínila sympatie k vznešenému ideálu, láska k věci sokolské. Z Tyršova katechismu jsem se učil národní desatero, v jeho úvahách jsem hledal určitý směr života, jeho literární tvorba mně byla modlitbou, s kterou jsem ve zbožném nadšení poklekal před oltářem milovaného národa!

V mysl mou pronikla zvučná hesla, která na mnoha místech v Sokolnách bývala symbolickou okrasou našeho národního chrámu, naučil jsem se znáti význam těchto slov, která zlatým písmem vyšitá zdobila sokolské prapory, stala se mně vůdčí silou, přikázáním, povzbuzením v hodinách těžkého zápasu, kdy duševní energie a tělo zemdlené podléhaly útrapám.

Nebyl jsem žádným fanatickým snílkem, jehož mysl málomocně podléhá hypnotickému vlivu různých dogmat, v mém česky cítícím srdci dominovala idea čistého patriotismu, a Sokolství mně připadalo jediným pověřeným vůdcem v nekonečném zápasu za svobodu a samostatnost celého národa, toho jsem byl svědkem při velikých sokolských olympiadách, kdy zástupci kulturního světa žasli nad mohutným rozmachem a výkvětem veliké Tyršovy armády! Sokolstvo se stalo duchem celého českého národa, jeho chloubou a nadějí v budoucnost! Co bylo vlastně cílem Sokolstva, o tom dnes netřeba mluviti, jeho vznešený význam v životě národním tisíckráte tlumočen při mnohých národních manifestacích a prostřednictvím sokolské literatury, Sokolstvo nadchlo celý národ jedinou velikou myšlenkou, sbratřilo jej pod jedním praporem, mobilizovalo jeho mužný výkvět v mohutnou armádu odhodlanou za práva a svobodu svého lidu krváceti a umírati v okamžiku velikého historického zápasu. K tomu cíli směřovala tělesná i mravní výchova, cvičením probouzela se v mužném dorostu odvaha k udatenství, odhodlanost k boji, vzděláním ducha podněcovala se láska k rodné zemi a nenávist vůči našim utiskovatelům, a se svatou vírou v lepší budoucnost, s vědomím neuprosné povinnosti, sjednoceni demokratickým duchem bratrství čekali jsme až nás vlast trpící zavolá na pomoc, až na světové scéně spatříme historický děj velikého státního převratu, při kterém spravedlnost zvítězí nad despotismem, zásada lidskosti nad hrůzovládou barbarského středověku!

V živé paměti utkvěla mně různá hesla, která jsem nejednou slyšel z úst činovníků mnohých a vůdců našich, jak krásně zněla ta sympatická slova: "Rovnost — Volnost — Bratrství" a celá řada jiných nadšených projevů, jako ku příkladu: "V mysli vlast, v srdci smělost — v páži sílu."— Žel však, že byla u mnohých tato vznešená slova pouhým odznakem, který odkládáme v zapomenutí, jakmile se vrátíme z národních slavností, sletů a p.

Bylo veškeré to vlastenecké nadšení, neúmorná práce nezištných pracovníků, s celou řadou těch českému srdci imponujících zjevů v životě národním pouhým odleskem, kterým se maskovala celková nálada při každém veřejném vystoupení? Byla geniální snaha nesmrtelných zakladatelů Sokolstva dokonale pochopena každým jednotlivcem, který nalezl místo v seznamu členstva našich organisací?

Třídní boj, politická evoluce vyvolala v život mnohé strany vážné i pochybné tendence, však vzdor různým bouřlivým udalostem Sokolstvo věrno svému národnímu principu zůstalo předním rozhodujícím činitelem, soustřed'ujícím ve svých řadách zdravé jádro celého národa a do posledního okamžiku, než plamen světové války vyšlehnul nad Evropou Sokolstvo v celém Slovanstvu bylo vůdčí silou směřující za jedním předurčeným cílem!

Prohlášením války znemožněna další významná činnost slovanského Sokolstva, národní armáda, české mužstvo násilím donuceno zaujmouti místa v řadách ochranců nenáviděné habsburské dynastie a se zbraní v ruce táhnouti proti druhým slovanským národům, neúprosný zákon trestem smrti pronásledoval každého Čecha, který nenávist vůči vládnímu despotismu projevil v zjevném odporu, tisíce nevinným obětí popraveno pro domnělou vlastizrádu, tisíce dodnes trpí v pochmurném ovzduší žalářů.

Je nesmyslným tvrzení mnohých samozvaných národních reformátorů, že přítomná evropská válka zastihla Sokolstvo a s ním celý český národ nepřipravený k udalostem tak velikého významu. Je smutnou pravdou, že za stávajících poměrů v prvním půlstoletí našeho národního obrození a vzkříšení nebylo naprosto možným emancipovati veškeré vrstvy lidu našeho ve smyslu národním, a že dodnes pozoruhodné procento není dokonale uvědoměno o svém poslání a povinnostech k vlastnímu národu. Kdo je obeznámen s rakouským vládním systemem, který za pomoci konfidentů a českých renegátů ničil a potlačoval každou volnou myšlenku českého původu, který za pomoci různých prostředků násilím germanisoval celé ohrožené území a bez milosti žalářoval každého upřímného zastance práva lidu našeho, ten musí přiznati, že přísná opatření provázela každou naši snahu a ostří bajonetů se spoustou olova bylo připraveno v arsenálech pro české revolucionáře.

Zamýšlená revoluce na začátku války byla z různých důvodů naprosto nemožnou, to si uvědomujeme dnes po tolikanásobném nezdaru na straně našich spojenců, v pádu, že by se mohla zamýšlená revoluce potkati s úspěchem a rozbíti vnitřní stav habsburské monarchie, mohla býti jenom chvilkovým vítězstvím, nesoulad v ruském vládním režimu nám připravoval jistou zkázu, co nás mohlo očekávati po revoluci, ukrutnosti páchané v Belgii a Srbsku by byly pouhým odstínem strašného krveprolití a zničení celého národa našeho.

Po provedení přísné mobilisace veškeré vojenskou službou povinné mužstvo povoláno do zbraně a posláno ze země do různých koncentračních táborů nedaleko sbrských a ruských hranic, doma po městech a vesnicích ostalo jenom několik tisíc starců a mrzáků, za těchto okolností revoluce byla jedině možnou v samotné armádě mezi českým, uvědomělým a vlasteneckým zápalem nadchnutým mužstvem. Zdali české vojsko v těchto kritických dobách, decimované pro neloyalnost k mocnáři, zůstalo věrno svému národu, o tom dnes, po mnoha smutných udalostech může s porozuměním psáti jenom ten, kdo byl svědkem těch tragických a vzrušujících scén v některých zajateckých táborech.

Vzpomínám těch mnohých chvil z válečného ovzduší Balkánu, viděl jsem první zástupy českých zajatců, kteří se

POD HVĚZDNATÝM PRAPOREM
ZA
SVOBODU ČECH
PRVNÍ DOBROVOLNÍCI
SOKOLA NAVLÍČEK-TYRŠ
CHICAGO 1917

dobrovolně předali Srbům, jaké nadšení planulo v každém oku, když za pochodu sokolských písní defilovali před důstojnictvem generálního štábu, šedivá uniforma byla ozdobena slovanskou trikolorou, bylo jich přes 40,000 a každým dnem se řady jejich množily, změniti uniformu a postaviti se do služeb vlastního národa k armádě spojenců bylo vznešeným přáním tisíců!

Co následovalo, v jakém beznadějném postavení je zachvátila smrtonosná tyfová epidemie, kolik se jich zachránilo z 75,000 zahynulo jich 30,000 a to dnes jakoby bylo tajemnou záhadou hrozné tragedie, o které je těžko před ostatním světem mluviti. Rovněž tak o hrozném tahu Albanií. Podobná situace panovala v Rusku, kde vlivem korupční, německým zájmům sloužící vlády, čekalo naše zajatce smutné sklamání na místo slovanské vzájemnosti. Členstvo sokolských jednot v seznamu českých zajatců vykazuje přes padesát procent, většina těchto lidí byla odhodlána k těm největším obětem v zájmu českého národa, volajícího po svobodě a samostatnosti. A co nejvíce nás překvapuje a co ubíjelo vlastenecké nadšení v srdcích těch nejlepších našich lidí, je neuvěřitelná skutečnost, že dodnes tisíce členů veliké sokolské institute trpí v ovzduší zajateckých táborů, že do dnes přičiněním vlivných činitelů a representantů národních nedostalo se jim ani ostatním zasloužené ochrany, nutné pomoci a povinné sympatie.

Humanitní snaha Pomocného Výboru v Chicagu, fedrovaná za účelem hmotné pomoci hlavně prostřednictvím br. Štěpiny, Vokřála a pořadatele "Sokola Amerického" mimo veliké pomoci v Srbsku ovšem poskytla částečnou úlevu na mnoha místech v Řecku, Italii, Francii i na Rusi, však i na mnoha místech tisíce Sokolů českých i slovanských dodnes trpí hladem a zimou v zajetí. K nim dodnes nebyla obrácena pozornost štědrých mecenášů ani se jim nedostává i nedostalo porozumění se strany politických representantů našich a ústředí. Je v tomto případu heslo "Bratrství" planou frází nebo lačným pozlátkem našeho národního sebevědomí?

V zajateckých táborech mezi českým mužstvem se v posledním čase věnuje zvláštní pozornost vážnému plánu, směřujícímu k utvoření česko-slovenské armády ve Francii. Stane se skutkem myšlenka s tendencí Sokolství, bude jim poskytnuta možnost sorganisování jedné sokolské brigády, nesoucí jméno některého z našich zakladatelů? Myslím, že členstvo sokolských jednot stojících ve službách národa a vlasti má právo k tomuto skromnému požadavku, právo vzhledem na přinesené oběti i vedení. Česká Obec Sokolská v Severní Americe je za dnešních poměrů ústřednou ostatních jednot založených mimo hranice Rakouska, ona by měla vésti v evidenci jména českých zajatců, Sokolů, v pádu nutnosti pověřiti je právoplatnou legitimací a dle možnosti býti jim nápomocnou v těžkém postavení, vždyť je to naší svatou povinností, pakli chceme v řadách zajatců hledati dobrovolníky pro samostatnou českou armádu, pak také se musíme o ně starati, pro ně něco učiniti, čili konati vše co třeba soustavně na jejich záchranu a to i tam, kde práce Pomocného Výboru dosud se bagatelisovala tak zvanými činiteli vedoucími . . .

J. V. Nigrin:

NAŠE ORGANISACE.

(Dokončení).

Všeslovanská a politická akce Česko-Slovanského Pomocného Výboru.

Jest nutno zdůrazniti, že zakladatelé Česko-Slovanského Pomocného Výboru byli si od počátku plně vědomi, že bude třeba **akce nejen pomocné nýbrž i politické a že Č. S. P. V. tuto politickou práci také konal.** Již samotná schůze na které tato organisace svůj původ vzala byla čistě politickou — protestovalat', aby Rakousko, nespravedlivé Rakousko vháněło do války své utiskované slovanské národy, proti jejich vlastní vůli a to oproti milovaným slovanským bratřím. Organizátoři si byli i vědomi, že: **spravedlivá věc česká — to jest odčinění poroby bělohorské, může býti jen řešena v rámci otázky slovanské.** Proto organisace vzala název Česko-Slovanská a proto od počátku pracovala ve spojení s ostatními slovanskými kmeny. Na schůzi 28. července mluvili za Slováky p. A. Šustek, za Chorvaty Weber, za Srby Palandič. Dne 29. července řečnil tajemník Č. S. P. V. na schůzi Srbů v Bestově síni na Clybourne a Southport Ave. Dne 15. srpna byla uspořádána organisační schůze Slováků ve Walshově síni na Milwaukee Ave., kde mluvili za Čechy Štěpina, Jičínský, Nigrin, za Slováky Šustek, a za Poláky Zichlinski, a za Malorusy mnou zapomenutý již řečník. Pak následovala celá řada i jiných schůzí slovanských. V programu Č. S. P. V. uveřejněném v českých listech 8. srpna 1914 čteme mezi jiným: "3) Obeznamování amerického tisku o spravedlivých požadavcích Slovanstva". Ve zdělení českému tisku dne 9. srpna napsal tajemník:

"— — — jest možné, že přítomná bouře zviklá staré zřízení státní a dá vznik větší svobodě a samostatnosti. My musíme pomýšleti i na tuto možnost a **musíme býti připraveni a svou případnou pomocí ukázati, že jsme důstojnými potomky národa a hodnými bývalé jeho slávy.**"

Žel však, že volání po nutné svorné součinnosti Čechů nenacházelo ozvěny. New York i Omaha utvořily své organisace a fondy a rozcházely se s hnutím chicagským. Přes lhostejnost a rozštěpení podařilo se Č. S. P. V. sebrat v krátké době na hotovém a přislíbeném na $21.000. Přes polovičku těchto peněz bylo předáno na přání dárců nově utvořenému "Národnímu Sdružení", a asi $8,000.00 bylo zasláno v podporách rodinám dobrovolníků do Paříže, na Rus a do Srbska strádajícím českým zajatcům. (Toto připomínám zvláště newyorskému tisku, který ještě nedávno líčil Č. S. P. V. co organisaci rakušáckou!)

Vznik Národního Sdružení.

Výše zmíněná nesvornost a potřeba důslednější akce politické ukázala nutnost nových kroků. A sice byl dán podnět znovu v kroužku restaurace p. Mattase, který vedl ku svolání českých pracovníků do školy Vojta Náprstek. Zde byla 1. září konána schůze, ve které bylo usneseno, aby dosavadní hlavní organisace česko-americké: Národní Rada, Česko-Slovanský Pomocný Výbor a Česká Tisková Kancelář byly sjednoceny v **České Národní Sdružení.**

Toto těleso hlavně prostřednictvím br. E. V. Vosky navázalo pevné styky jak s New Yorkem tak i s Omahou, kterážto styky byly pak na konferenci clevelandské upevněny tak, že Č. N. S. se stalo organisací všech Čechů amerických.

Líčení osudů tohoto tělesa pak patří tajemníkům tohoto br J. E. S. Vojanovi, neslavně slavnému A. R. Melicharovi a přítomnému br. J. Tvrzický Kramerovi. Přes to však nebude z místa otisknouti z provolání Národního Sdružení uveřejněného ve všech českých listech kol 18. září 1914.

Úkoly Českého Národního Sdružení v Americe.

1.) Soustavnými sbírkami prováděnými ve Spojených Státech a Kanadě vybudovati fond ku zmírňování bídy a útrap i hospodářských pohrom ve vlastech následky války postižených.

2.) Účinnou propagandou pracovati k informování americké a světové veřejnosti o tužbách, historických, přirozených i lidských právech národa československého v Čechách, na Moravě, ve Slezsku a na Slovensku.

3.) Působiti vhodnými prostředky k tomu, aby při nastávajícím řešení evropských politických a národnostních otázek, k němuž nutně nynější válka vede, bylo s požadavky svobodného rozvoje a správy na samostatnost českého národa počítáno.

Podepsáno:

Za České Národní Sdružení v Americe:

Dr. Ludvík Fisher, předseda, Jar. Zmrhal, Karel Vinklárek, Alois Melichar, tajemníci. E St. Vráz, F. S. Bujárková, E. Beránek, R. J. Pšenka, J. F. Štěpina, J. V. Nigrin.

Nutno ještě dodati tolik od počátku veškeré akce českého lidu v Americe Sokolstvo stálo v popředí, a tu i vzniká myšlenka sokolské výpravy lékařské do Srbska. Mimo uvedených pracovníků nutno uvésti co zvlášť činné členy nezapomenutelného br. Jana Šimana, prvého starostu České Obce Sokolské v Americe, br. B. Háka, br. Zemana, předčasně zesnulého vydavatele "Revoluční Výzvy" a zvláště pak dr. J. Rudiše Jičínského, který co vůdce české lékařské misie "Frothingham unit" vedl v říjnu 1914 do nešťastného Srbska bry lékaře: Dr J. Káru, D. Guču, později Czaju a ošetřovately F. Klepala, sestry Hamplovou, Gučovou, Krejčíkovou a Boudalovou, Skřivánka a F. Synáčka, vesměs Sokoly. Co ti dobrého v Srbsku vykonali bude navždy s úctou vzpomínáno v análech lidskosti a slovanské vzájemnosti. A až se podá celková zpráva pokladníka doplní dojista nejlépe mé udaje. Ale tolik chci vzpomenout, že čacký Sokol Slávský sebral na českou a slovanskou věc do tří neděl plných $700.00.

V. Lipský:

PO PADESÁTI LETECH.

(Dokončení).

Dalším na programu byl náš pěvecký odbor, který zapěl sbor "Hej Slované" od Jeremiáše.

Po té představen za neutuchajícího potlesku náš bratr Al. Wokál a požádán, aby pověděl nám některé vzpomínky na prvé počátky činnosti jednoty. Vypravování jeho rozesmálo mnohokráte posluchače a svědčilo, že br. Wokál je stále svěží mysle a že nejenom po plných padesát let pilně se podílí na práci sokolské, k níž kdysi také základ kladl, ale chce nadále vytrvati dokud síly jeho stačí. Zajisté vzorný to příklad Sokola. Když dokončil blahopřál br. starosta br. Wokálovi, že dopřáno mu s námi z práce již se cele věnoval se těšiti a odevzdal mu co dar jednoty vlastní jeho poprsí, práci to našeho bratra Mičky. Dojat touto pozorností vřele děkoval a tu přistoupil náměstek starosty, br. M. Kavka, který přednesl "Tatíčku starý náš, šedivou hlavu máš..." k němuž se v duchu ostatní připojili s přáním, aby ještě dlouhá léta náš "tatíček" v našem středu setrval. Byl to dojemný okamžik.

Po té představen zástupce Děl. Am. Sokola, br. V. B. Tůma, který ve své řeči, poukázav na doby dřívější, projevil potěšení nad přátelskými poměry, jež nyní vzájemně mezi oběma tělesy panují, uvedl, že oba tábory mohou zdárně pracovat a projevil naději, že nynější náš boj za svobodu našeho národa ještě v pevnější svazek nás spojí.

Následoval proslov náčelníka Župy Východní br. A. Myslivečka v němž poukázal jak jednota newyorská byla vzorem ostatním jednotám zde na Východě, kolik tisíc dítek a dospělých za dobu svého trvání odchovala a žádal, aby nadále ostatní jednoty řídily se vzorem jejím.

Po té promluvila sestra M. Česká z Baltimore, kladoue přítomným na srdce, aby snažili se vštěpovati u mládeže lásku k české řeči a tlumočila pozdrav své jednoty.

Následovalo cvičení na bradlech vzorného družstva Župy Východní za vedení načelníka jednoty br. J. Gregora, jež provedlo ukázku pěkného výcviku.

Br. M. Kavka přednesl báseň "Čecha vzor", za kterouž se mu dostalo hojné pochvaly.

Zástupce Župy Michal Hodža promluvil za Slovenské Sokolstvo, poukázal na velké zásluhy, jež jednota naše o slovenské Sokolstvo má, jak pracovala o založení slovenských jednot a jak jim všestranně byla vždy nápomocná a tlumočil upřímné díky slovenského Sokolstva přejíc mnoho zdaru v další činnosti.

Jménem Sokolek v Newarku zasláno 10 doll. co heslo, jelikož však jednota žádných hesel více nepřijímá, usneseno za souhlasu přítomných obnos tento přiložiti k základu pro naše bratry vojíny.

Sestra A. Veselá, starostka Těl. Sboru Dívek a Paní, jež s námi pod jedním krovem hnízdí, přednesla blahopřání svého sboru a vyslovila dík za vše co jednota až dosud pro Sokolky vykonala, že jednota hlavní zásluhu má o založení sboru před 35. lety, dle kteréhož vzoru zakládány sbory jiné. Připoměla jak br. A. Wokál, v té době náčelník jednoty, všemožně pracoval ve prospěch sboru a jednota všestrannou podporu poskytovala. Svojí upřímnou řeč zakončila odevzdáním 100 dollarů ve zlatě co dárku, což odměněno dlouhotrvajícím potleskem. Po té předstoupila sestra Chadimova od téhož sboru a blahopřejíc odevzdala dárek umělecky ručně vyšívaný obraz, její to vlastní práce, znázorňující symbol Sokola českoamerického. Br. starosta srdečně poděkoval za cenný dárek, jež milou nám zůstane upomínkou.

Dalším číslem programu byl zpěv sestry E. Gregorové, výňatek z opery "Carmen", jež zapěla s průvodem smíšeného sboru pěveckého, zač se jí hojné pochvaly dostalo.

Zástupce baltimorské jednoty "Blask" K. Matoušek poukázal na vzájemné svazky, jež obě jednoty pojí již od prvých počátků jednoty baltimorské, kdy tato svůj vzor a posilu čerpala u jednoty newyorské a tlumočil blahopřání své jednoty.

Klub Příznivkyň a Manželek Sokolů opětně projevil, že snaží se podporovati naší činnost dle největší možnosti své. Zástupkyně jmenovaného klubu pí. Šafaříková blahopřejíc jednotě odevzdala nám dar 300 dollarů, jež zajisté nejlépe tlumočil lásku "Klubu" k jednotě naší.

Za časopis "Hlas Lidu" promluvil p. Grégr, který blahopřál jednotě a poukázal, že jednota naše byla vždy chloubou zdejší české osady.

Následovalo solo na housle syna starého sokolského pracovníka br. Vinického, jež odměněno hojnou pochvalou.

Zástupce V. sboru Slovenského Sokola děkoval za podporu, jež se jim dostalo po celou tu dobu než mohli se do vlastní budovy přesídliti.

Požádán též br. prof. Písecký o proslov, který pak nadšenými slovy připomenul povinnosti Sokolstva amerického v této vážné době a doufá, že naděje národa v něj kladené nezklame a že pevně bude státi v boji za českou samostatnost.

Br. J. Kadlec vyzván jsa by přednesl něco ze svých vzpomínek vyprávěl o návštěvě Sokolů amerických u paní Tyršové u příležitosti sletu sokolského.

Předstoupil ještě br. Mička a pravil, že obnos za práce pro jednotu vykonané věnuje Čes. Nár. Sdružení a sám že se hlásí do české armády.

Tímto schůze skončena a následovala volná zábava a tanec.

Pozvaní hosté a zástupci zasedli k hostině v hořejší místnosti, kde předneseny ještě některé zdravice zástupců, jímž nebylo možno promluviti při schůzi a vzpomínky některých starších členů.

Bylo již daleko po půl noci když rozcházeli jsme se s milými vzpomínkami na tento slavnostní večer, který právě snad tou prostotou předčil slavnosti okázalé. Připomenouti též dlužno, že každý účastník podělen byl slavnostním odznakem jednotou k našemu jubileu zvlášť vydaným.

V neděli, 14. října, sehrál náš dramatický odbor slavnostní představení "Karel Havlíček Borovský", kde opětně naši dlouholetí ochotníci za svojí hru sklidili bouře pochvaly od obecenstva, jež do posledního místečka zaplňovalo naší prostornou místnost a jež tímto podalo důkaz, že svátek náš byl svátkem celé české osady newyorské. K slavnosti vydán

též skvostný památník v němž sneseny jsou mimo dějiny jednoty též vzpomínky našich členů a články o Sokolstvu.

Jest po slavnosti a dále tiše poletí leta nad činností naší, že jich letu ani pozorovati nebudem, leč že přeletěla poznáme po tom co za sebou zanechají. Toto jubileum bude snad význačnou dobou v životě naší jednoty. Až dosud přicházeli mladé síly do jednoty ze staré vlasti, kteří snázeji chápali to poslání sokolské, leč po válce nastane jistě změna. Čech nebude museti za lepší skývou chleba a volnosti opouštěti svojí krásnou vlast, bude svoboden žíti tam, kde kolébka jeho stála a své síly a um, jež cizina od něj tak ráda brala bude moci věnovati zdaru své vlasti. A tu již třeba nyní uvažovati o tom jak nejlépe svojí činnost zaříditi chceme-li, aby naše tělocvična stále byla plna cvičenců, jak bývala v dobách dřívějších, poněvač musíme počítati s členstvem zde rozeným, volně odchovaným. Práce tato bude namahavá a proto zavčas přivstáti, bychom seznali jak v budoucnu se brátí, aby jednota naše jednou s hrdostí též svoje stoleté jubileum slaviti mohla.

Br. J. F. Štěpina, Chicago, Ill.

J. F. Štěpina, předseda Česko-Slov. Pomocného Výboru, pokladník ústředny Č. N. S. a čilý národní pracovník i bratr dobrý. "Válečná Tribuna" napsala v prosinci 1914, jak následuje: "U nás ve Spojených Státech jest to především Česko-Slovanský Pomocný Výbor" se sídlem v Chicagu, který vedle pořádání sbírek ve prospěch trpících krajanů a jejich rodin v Čechách, na Moravě a jinde, jakož i vedle podporování zraněných bratří slovanských Srbů, Rusů a j., obral si za účel též politickou akci směřující k osamostatnění českého národa." Tak bylo roku 1914 a nyní týž Pomocný Výbor, stále pracuje a klidně pokračuje v drobné, však usilovné práci na prospěch zajatců, legionářů a trpících českých a slovanských lidí vůbec a nalezaje se ve spojení s Č. N. S., obdržeti má z našich příspěvků jeden cent za každého člena, členku, aby v díle svém soustavněji pokračovati mohl. Br. Štěpina dosud jest předsedou a po jeho boku čilý výbor pracovní.

DOPISY.

Iskrovka Poltanská Guber., 25. června.

Velice jsem byl překvapen Vaším dopisem, ze dne 19. prosince 1916. Pocházím ze Zlína na Moravě a jsem 30 let stár. Jest tomu 20 let co jsem neplakal, ale při přečtení Vašeho milého dopisu jsem zaplakal. Nebot' v této osvobozovací válce jsem ztratil své rodiče oba i tři bratry, a zase jsem našel za ně náhradu ve Vás. Mám v Americe mnoho krajanů a též dva spolužáky, ale nemohu od žádného dostati tu nejmenší zprávu. Adresy, jsa tak smělý, dovoluji si Vám je zděliti, a Vy zase jim zdělte, že jsem zajat i moji adresu. Rudolf Langer, Box 53, Polar, Wisconsin V. S.; druhý Antonín Vlček, 15th Band C. A. C., Fort Hamilton, N. Y. V. S.

V prosinci jsem dostal 7 rublů z Ameriky, ale nevím zda to byly od Vás, jestli ne tak jsem dosud nic neobdržel, noviny též ne. Dneska jsem současně s Vaším milým dopisem dostal zásilku "Hospodáře" a pak "Květy americké" od tiskárny National Printing Company, Omaha, Nebr. Jsem Sokolem od 14. let, ale jelikož jsem byl na gymnasium tak jsem nemohl tak veřejně vystupovati. Co jsem vytrpěl za to, že jsem se vždy hlásil jako Čech u vojska to vím jen sám a kteří se mnou sloužili na vojně. Pro svoje české smýšlení jsem byl degradován s kad. aspiranta na prostého vojáka, s tím šel i do války, ale nic si z toho nedělám, těžké jest mi šedivé sukno co obyčejného vojáka a dvojnásobně těžké by bylo co důstojníka.

A nyní Vám paní. Jsem již 30 let a otrnulý válkou touto, ale při obdržení dopisu mne pojala divná úzkost. Vy jste matkou a dovedete oceniti ztrátu 3 synů. Byli jsme čtyři bratří, tři padli hned v prvních bojích, a já jsem byl těžce raněn a při tom též zajat. Rodiče se nad ztrátou tří synů roznemohli a zemřeli, nemohouce přenésti a přežíti jejich smrti. Vždy vzpomínám na slova mého otce. Čtyři jdete, čtyři jste, kolik se vás vrátí. Toho se drahý otec a máti nenadáli, že budou následovati třech mých bratrů. Tak jsem zůstal z celé rodiny samoten. Bude útěchou a s potěšením vždy budu čísti Vaše milé dopisy. Jsem již v zajetí 30 měsíců a tu za tu dobu jsem poznal kdo jest vskutku pravý Čech. Nebot' ze sta jest 60% dělníků a řemeslníků, 35% českých farmářů a 5% zámožných a boháčů, kteří přispívají celkem jak zajatcům, tak na Č. N. S.

Ten kdo se na řečnické tribuně bije v prsa a rve si vlasy je Čechem ale papírovým a takového vyloučit z českého národa, nebot' mne připodobnívá žida, který chce ošidit, mluví pěkně ale až docílí toho čeho chtěl, tak jej nikdo ani nevidí. Co dělám a jak žiju Vám budu psáti v neděli, neb páni cenzoři nemají moc rádi, když se toho moc napíše.

Doufám, že Vaše Sokoly a káňata uhlídám i se starými v osvobozené naší české vlasti. Kéž by to bylo už letos. Doufám, že dopis tento obdržíte, poroučím se s veškerou úctou a hřímavým "Na zdar" všem.

Lumír Sousedík.

Omsk, Sibiř, 1. července.

Chvíle svobody zasvitla nám při veřejném cvičení 17. června, konaném místní organisací "Čechů a Slováků". Cvičilo se na "zahradě (u sadu) Akvarium" prostná při naší české hudbě, která zde účinkuje již plné tři roky — složena vesměs z Čechů (svazistů) zajatců. Jest to svého času nejlepší hudba zde vůbec. Prostná složil br. Pergl z jednoty Praha VII., cvičilo se 5 odd., cvičenců 80. Hudbu komponoval kap. Uhlíř. Po prostných byla fantasie z op. "Prodané nevěsty", můžete si vzpomenout jak to asi na nás působilo — každý měl zrosené oči. Po té byly skupiny 3 odd. Pohled na ony skupiny vám zasílám přiloženě. V přestávce byla overt.

z op. ''Piková dáma'', též velice pěkná. Hry a zakončeno pochodem z ''Aidy''.

K onomu svátku ''sokolskému'' byl volný průchod na t. zvl. ''propusk'' do města z lagru. Tot' víte, že každý byl nadšen naším cvičením, zdařilo se nad očekávání. Návštěva byla slušná, vybralo se asi na 600 r. Výnos věnován z polovice na ruské zajatce a na českou armádu. Nyní zde budují nový Sokol ruský, chtí nás přijmouti za své členy. Tělocvičnu propůjčí k volnému použití. Asi všichni přistoupíme.

Později pak se ve cvičení velice interesoval zdejší sport. klub. Na žádost jeho bylo několikráte cvičeno na zájem svobody, ve prospěch marod. rot. Cvičeno vždy za velké účasti lidí. Několikráte též na hrazdě, což se jim velice líbilo, ihned přišel člen (předseda) sport. klubu k br. Perglovi a prosil ho, aby vstoupili všichni do klubu a dělali jim cvičitele, že se jim to velice líbí.

Tak se dostalo zde v germanofilském 6. naše jméno na svět. Též je zde na dvě stě dobrov. Do české armády chodí v ruské uniformě vojenské, na čapce českou stužku. Každý je již nyní pozná a na nás hledí jako na blagonadějné Slovany.

Jsme opravdu rádi, že se zde poněkud naše stanovisko osvětlilo, zatím aspoň mezi intelligenty, ostatní mají děsně slabý mozek, nejde jim to do hlavy: Austrijec a co je to Čech. U b o ž á c i!!

Jest to pravý chaos, o kterém referovati jest těžko, vzpomeneme-li, že švýcarský socialista Grimm zneužil ruské pohostinnosti, pracuje pro Němce a nyní zase povolán Rakušan Otto Bauer na společné zasedání Ústředního Výboru Sověta rabočích i soldatetských deputatov to jest bolševiků do Petrohradu. Nepřátelští zajatci dle toho si vedou a nálada mezi lidem vůči zajatcům, kde neznají nás, přenáší se žel i na československé hochy naše, třeba znalo se dobře co naši dobrovolci dovedou. Takové neopatrné přechmaty bolí, však my již naučili se s nimi počítat a nevystupovat zbytečně na veřejnost, kde by mohlo vzbudit pohoršení a naše organisace i vedoucí důvěrníci projevili dosud tolik odvahy a rozvahy, že jest na ně spolehnutí. Jenže tu každý se táže, jak se asi poměry utváří a co bude s těmi našimi dobrovolci, již znovu chápali se zbraně, vzhledem na to, jakých ukrutností a surovostí dopouštějí se Rakušané a Němci na ruských zajatcích, aniž by tamní socialisté pro ně hnuli prstem. Nás ''červenobílých'' na frontě nechali, když bylo nejhůře (vystřiženo) — naším ve Francii skoro závidíme, také těm v Rumunsku a nevíme ani co nás čeká, pod jakou dostaneme se správu.... (Konec ustřižen censurou a zůstalo pouhé) Na zdar!.....

A. Pecháček.

Padula, Italie, 27. srpna.

Dopis zajatce našemu vojínu: Zajisté jest Ti divné, jak možno že našel jsem Tvoji adresu a něco se dozvěděl o Tobě. Dostali jsme fotografie 223. batt. kanadských dobrovolníků a mezi nimi jsem Tě našel. Nemůžeš si představiti moji radost, již pět let co jsme se neviděli — co navzpomínal jsem se na naše krásně ztrávené chvíle, na procházky po Petříně a jiné. Jaké to blažené chvíle našeho mládí bývaly. I vzpomíky na ''Pražský Sokol'', kdy jsme tam chodívali, jsou mně tak milé. Stejným spůsobem jako Tebe našel jsem i br. Kroftu mezi footballisty, dobrovolníky z Ameriky. Jsem již skoro dva roky v zajetí italském a od roku 1916 jsem také dobrovolníkem. Stále čekáme na ten okamžik, aby mohli jsme vyrovati Germánům naše dávno již splatné účty. Vyrovnání naše bude strašné a bez milosti. Doufáme všichni, že hodina naše se přiblíží brzy a snad přiděleni budeme mezi vás, naše americké bratry. Jaké to budí shledání krásné po tolika letech a doufám, že sejdeme se všichni tři: Ty, Krofta i já. Rozešli jsme se, ale naše stejné ideje nás opět sloučí. Jsem zde s D. z konviktu a pak s N. Pamatuješ se naň z Mlejnku lázní? — Mnoho známých z Prahy jest zde a mám zde též tři bratrance. Zde viděti jest dobře deserce českého vojáka. Můj bratr jest invalida. Jest doma již tři roky. Je ženat. Než jsem šel do války, mluvil jsem s Tvojí matkou. Chodíval jsem k Vám často. Vždy mnoho jsme vzpomínali na Tebe a sestřičku. Kdyby matička Tvá věděla, že snad se sejdem a společně druh druhu po boku budeme bojovati, měla by radost a s jakou pýchou v srdci by vzpomínala na syna zdárného. — Zdali víš, že má matička zemřela? Zdravím a líbám Tebe, drahý příteli a všechny bratry dobrovolníky. Tvůj přítel Karel.

Kdes na ruské frontě, 6. října.

Psal jsem Ti ještě ze třetí roty na rozloučenou a dnes již píšu z českého vojska, čili ''brigády smrti'', kterou jste tam v Americe již ''na papíře'' pobili do posledního muže, sloužili za ně panichidu a pak nechali Jste nás se prosekat a přec měli by jste býti opatrní v přijímání zpráv ruských, jež za často ''německy se přibarvují'' a sotva budí nadšení. Tolik musím říci, že v našem českém vojsku jest život veselý, spořádaný a v duchu naprosto demokratickém, na základech rovnosti, volnosti a bratrství. Nazvání všech vespolek jest slovo ''bratři''. Není zde rozdílů, rozkolů a různých cest a také důstojníci nejvyšší jsou ''bratři''. Jdeme všichni za jedním cílem a všichni s hrdostí i pevnou vůlí chceme donésti prapor náš k vytčenému cíli. V řadách ruských jsou hrozné zmatky, jak asi víte a smutno o tom psáti. My však stojíme pevně. Dnes jméno českého vojáka vyslovuje se s úctou, poznali nás, třeba jinde nepochopili. A což ten boj památný! Jak se začalo nastupovati a byl dán povel ku předu, tu bratři do jednoho jsme se hnali jako lvové v před a za tři čtvrtě hodiny měli šestery zákopy v našich rukou. Odehrály se tam smutné scény: Sešel se tam bratr s vlastním bratrem, syn s otcem, kamarádi a příbuzní. Boj byl krutý, ale jakmile se poznávali, bez jakéhokoli odporu v rakouských uniformách přecházeli do šiků našich, dostali červenou stuhu a již obrátili se s rakouskou zbraní v ruce i hnali s námi družiníky na své německé a i rakouské utlačovatele. Dělostřelectvo, kde byli Češi, otočilo jícny děl a bili granáty a šrapnely hned v místa, kde byl jejich štáb a vrchní velení. Hoši od rychlopalných pušek rovněž otočili, ozdobivše prsa svá červenou stuhou a již pálili i pospíchali s našimi v před, aby ukázali jak hájiti dlužno práva svého lidu. Též musím říci, že při celé divisi byly ztráty poměrně jen malé, 700 raněných a 100 mrtvých. Německým důstojníkům se pardon nedával a ti, již se vzdávali, v zajetí bráni nejsou vůbec.... Ted' Rusové dělají veliké hlouposti. Zmatek, že se v tom nikdo nevyzná. Ustupují, ze zákopů odchází a nám dovolí, abychom se za ně tloukli. Což o to by nebylo, ale jak utváří se budoucno, pro všechny nás, pro zajatce naše a Slovanstvo veškeré, když Rus takto se zapomíná i úmluv daných se nešetří.

Na zdar! Věkoslav.

V Paříži, 17. října.

Bratrské České Obci Sokolské v Americe, Chicago. — Bratři a sestry! K velikému našemu překvapení obdrželi jsme od Vás Frs. 1728.00, t. j. $300.00, z nichž 200.00 přímo z Vašeho ústředí z Chicaga a 100.00 od bratří v Clevelandu, určených pro fond invalidů, vdov a sirotků po našich dobrovolnících. Děkujeme Vám, bratři, za Váš šlechetný dar i přijměte výraz naši upřímné radosti z toho, že na nás nezapomínáte, že s námi cítíte a že chcete plniti svoji sokolskou povinnost, seč Vaše síly. Dokázali jste nám, že s námi soucítíte i věřte nám, že jste nám tím nejen hmotně prospěli, však hlavně že i mravní význam Vašeho jednání jest hluboký. Vidouce, že naše oběti jsou vděčně vzpomínány, utržené rány necítíme, ztracené údy a oči s klidnou myslí postrádáme. Tož ještě jednou náš bratrský dík. By Vám bylo známo jak jest podporování dobrovolníků, vdov a sirotků v obci rozděleno, podáváme Vám následující vysvětlení: V naši

jednotě zřídili jsme fond: Dobrovolníků, invalidů, vdov a sirotků. Bratři zbavení služby neb ti, kteří se vrátí po válce, obdrží větší podporu, by se mohli uchytiti v existenčním boji neb, by si koupili šatstvo či prádlo, jež během války přišlo v nivec. Invalidé, vdovy a sirotci dostávají pak neustále pravidelnou podporu. Jmění tohoto fondu naší jednoty se páčí dnes na 600.00 frs. Obnos tento jest sebraný z pravidelné povinné daně, nejmenší 50 proc. příspěvku t. j. 0.50 frs. měsíčně. Při Výboru Obce ve Francii — Dobrovolníků českých, jest pokladna z níž dostávají ranění a legionáři potřebné podpory, dále pokladna invalidů, vdov a sirotků, z kteréž jmenovaní dostávají neustále pravidelné podpory. Tyto dvě pokladny podporují všechny české dobrovolníky bez rozdílu. Tudíž jak peníze rozdělit ponechávame Vaši dobré vůli. Co se týče zaslaných 7000. frs. Národní Radě, obnos tento správně došel i byl potvrzen veřejně v Č. Sl. Samostatnosti, dne 25. února t. r. č. 10. Dr. E. Beneš nám podal potřebné vysvětlení co se dotýče jeho použití. Obnosu bylo správně použito k účelu určenému, t. j. zajatcům československého původu, přišedším ze Srbska, bylo za něj koupeno co nevyhnutelně potřebovali, bylo to hlavně prádlo;podvléčky,onučky atd. Dr. Beneš,jemuž br. Dr. Rudiš-Jičínský v této záležitosti psal, sám podá příslušná vysvětlení se specifikací jak obnosu použito. Těšíme se na Vaše zprávy i přijměte, bratři zatím naše bratrské Na zdar!

F. Štěpán, místopředseda.
Aug. Smutný, starosta, t. č. v české setnině.
Jar. Polcar, jednatel.

Lyon-Serin, Francie, 25. října.

Děkuji Vám upřímně za uveřejnění mého dopisu v "Sokole", hlavně pak za uveřejnění mé žádosti za četbu a hudebniny. Jsem Vám nesmírně vděčen, že jste se nám laskavě postarali o pravidelné zasílání časopisů česko-amer., čtením jichž se dovídáme alespoň o světě a bavíme se četnými povídkami a romány. Jest to nyní naše jediná četba v rodném jazyku a tím více jest nám dražší a tím více jsme i Vám díky povinnováni. S upřímným Na zdar! Jarka Štěrba.

V Soluni, 12. listopadu.

Mohu si asi představiti, že s podivem čteš drahý bratře řádky tyto, jestli totiž se Ti do ruky dostanou a pakli censor propustí. Jako já dychtivě prohlížel minule "Sokola", když dostali jsme několik čísel i jiné časopisy americké.. Vytušil jsem hned kdo poslal a proto se Ti hlásím, že jako jeden z Tvých posud jsem na živu. Byly strastiplné chvíle, které jsme prožili, nežli sem jsme se dostali z Korfu. A co tu ubohých bylo utečenců, před námi. Neradi vzpomínáme, jako spíše práce Vaší družiny ve Skoplje a toho Vašeho dobrodince velikého občana J. W. Frothinghama. Co se vše pro nás vykonalo a dobrodinec ten již od delší doby dlí tu v Soluni, podjav se znovu úkolu samaritána. Jest nás tu Čechů mnoho, někteří jsou jako tlumočníci u francouzské a anglické armády, jiní jako dobrovolci a povinní u Srbů. Jsou srbští poddaní a všichni usilujeme o zřízení vlastních skupin, což mělo by veliký význam, protože se nyní již zná u spojenců, že národ náš jest v odboji proti nepříteli odvěkému Švábu i Germánu vůbec. Když ve Skoplje, Čupriji, Jagodině a Niši usilovali jsme společně i s našimi cvičiteli sokolskými o zřízení československého spolku a tehdy naposled před odjezdem Vaším Jsi předsedal, nikdo z nás se nenadál, jaká pohroma a jak náhle stihne ubohou a vysílenou Srbiji. My vystihli ihned co je třeba, kde naše místo. A tak jsme u Bitolje i poměrně dosti nás. U dělostřelectva jest i br. Kopecký, kterého i tam dobře znáte. Statečný a dobrý činovník. Dále je tu mnoho Tvých známých inžinírů, odborníků, zajatců k nám se přidavších a internovaných a bývalí Sokolové skoro všichni, ze Skoplje, kde zůstal druh Tvůj nejlepší br. Dr. J. Kára. Vzpomněli jsme památky jeho právě v těchto dnech, kdy jiného hrdinu Čecha z Ameriky s poctami vojenskými ukládali jsme na hřbitově soluňském. Vynikající větroplavec, statečný a odvážný junák seržant br. Pavel Pavelka, jenž vyznamenal se u Verdunu, jako člen družiny Lafayette, spadl na srázné cestě s koně, jenž byl se mu splašil u Bitolje a náš Pavel srazil vaz. My, kteří jej znali vážili jsme si jej velice, byl bodrý hoch a celé náš, maje sympatie vřelé s národem nešťastným, ač Američan rodem. Vzdali jsme mu čest u hrobu my dobrovolci, pak četa srbská, družina francouzská i anglický oddíl. Zdejší řecké i srbské listy a zejména anglický týdenník "New Europe" psaly o hrdinu tom a jeho vyznamenání nesčetněkráte. Jaký to osud nelekal se nebetyčných hor, letu v závratných výšinách a nepřátelských útoků a zde na frontě bratří svých tak náhle dokončil slibnou dráhu muže pravého, nadšeného bojovníka za svobodu lidstva.

My bijeme se statečně a jak rádi bychom se probili tam dále podél Vardaru, jak rádi bychom ztrestali kruté Bulhary, kteří strašně řádí v Srbiji. Poslové naši a hlídky vypráví děsné věci. Děti téměř, ženy a dívky jímány jsou v otroctví a do Malé Asie přes Cařihrad posílány, kdežto mužů, kteří přiznají, že jsou Srbíny již mnoho není, věší srbského člověka bez soudu, žalářují a mučí, nechce-li prozraditi bratry své, junáky po horách skryté a k odboji se hotovivší i výpady mnohé proti Švábu i Bulharu podnikající. U Prilepu a dále k Černé Hoře přes Kosovo na tisíce lidu zemřelo hlady, zvláště děti trpí, zoufalé matky raději se ničí, aby jen vyhnuly se zlobě nepřátel, jestli ne horším útrapám. Dříve posílaly se potraviny a jiné potřeby přičiněním Amerického Kříže, přes Švýcary, ano i jiné neutrální země, ale nyní jest vše zavřeno a co v zemi zůstalo, se urodilo, to Švába vyplenil, aneb Bulhar uchvátil. Některé krajiny spustošeny jsou docela a lid srbský trpí hrozně..... Začerněno censorem..... Všechny pozdravuji a byl bych rád, kdybychom se sešli jednou ve vlasti naší, v té krásné naší Praze, volné a svobodné.

Na zdar! J. E. Mašín.

Roche Maurice, 13. listopadu.

Co Váš krajan a co dobrovolník francouzský již od počátku války a nyní tlumočník v zajateckém táboře, kdež se nalézá mnoho Čechů dovoluji se na Vás s jistou prosbou obrátiti. Sta a sta zajatých Čechů ve zdejších táborech postrádá dosud veškerou naučnou a zábavnou četbu v českém jazyku. Následky toho jsou často pozorovatelny v jejich neuvědomělosti co se jich vlasteneckých pocitů týče. Pravda, jest mnoho mezi nimi, kteří čekají na okamžik kdy jim bude dovoleno, aby se angažovali do nastávající české armády, ale žel jest i mnoho těch, jichž správné národní cítění dosud probuzeno nebylo. Čtu mnoho a mnoho dopisů, jež přicházejí z Čech a právě mám jeden před očima kde mladé české děvče vypráví svůj dojem z premiery kusu "Fidlovačka" na vinohradském divadle, 27. října. "A když zpěvák zanotoval "Kde domov můj" tu veškeré obecenstvo povstalo a oči naplněné slzami a zpívalo s ním jedním hlasem. Na to zazněl burácející potlesk, jenž se utišil teprve, když orchestr počal opakovati nápěv. Hluboké pohnutí zmocnilo se i pěvců, jímž házeny květiny." — Načež to prosté české děvče cituje článek z časopisu "Venkov", jenž mluví ke konci o této premiere: "Píseň Tylovu a Škroupovu, píseň naší aklamoval národ, nebot' za těmi jímž dostalo se radosti, že mohli včera býti přítomni vinohradskému představení stojí — to každý cítil: Celý národ, jenž se skupil v jeden šik za projev spisovatelů za projev českého poselstva."

Rozumíte proč Vám píši, proč se obracím na Vaši generositu? Mezitím co u nás lid český aklamuje veřejně národní píseň a veřejně vyznává své cítění tak zde v úplném bezpečí jsou mnozí z českých zajatců, kteří dokonce tají i svojí národnost. Prosím Vás pošlete mi co možno nejvíce českých propagačních časopisů i knih, dále i poučné průmy-

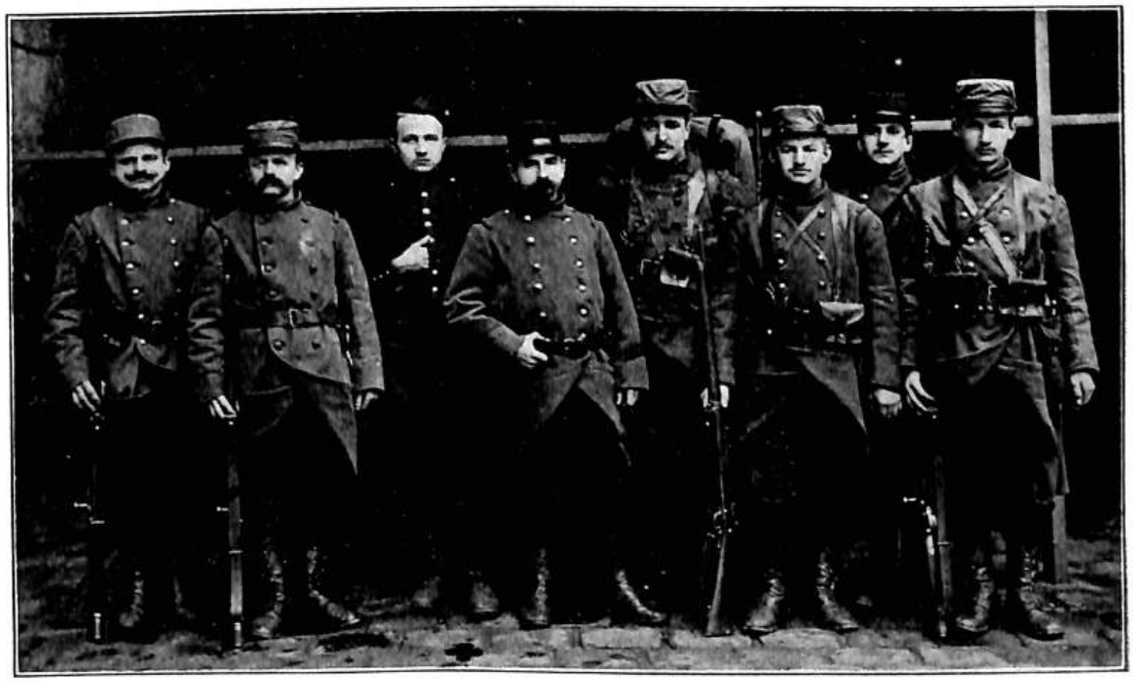
slové (ku př. chemie, matematiku, mechaniku, elektřinu, vůbec vše co slouží ku vzdělání praktickému atd.) Také i učebnice různých jazyků, angl., franc., ruského atd. Němečtí zajatci mají zařízené nádherné knihovny a účinek jest na nich vidět. S krajanským Na zdar! Benoni.

St. Paul, Minn., 18. listopadu.

Dne 28. října t. r. zahájena byla schůze Technického odboru okrsku minnesotského pro příští rok. Zastoupeni byli Sokol Hopkins, Minneapolis, Owatonna, Montgomery, New Prague, St. Paul a La Crosse, Wis. Náčelník br. Fr. Drassal zahájil schůzi, načež nastaly nám volby a zvoleni byli následující: br. Fr. Drassal náčelník, Josef Landa první podnáčelník, John Ptáček druhý podnáčelník, Josef Landa tajemník a A. Limberger pokladník. Na schůzi této usnesli jsme se zavésti cvičitelský kurs do kterého žádáme, aby každá jednota vysílala jednoho cvičence a více je-li možno, neb jest to pro vaše dobro, aby jste měli dobrého cvičitele ve vaší jednotě, ant' některé zprávy zástupců byly velmi smutné. Doufáme, že minnesotské jednoty přejí si docíliti postupu a zachování našich jednot a že úkol tento vezmete všude v pečlivou úvahu. Josef Landa, taj.

Camp McArthur, Waco, Texas, 21. listopadu.

Snad se domníváte, že jsme již na věc českou zapomněli, protož se chápeme pera, abychom Vám něco zdělili z vojenského tábora ve Waco, Texas. Jak každý z Vás zná ty poměry po vypuknutí války s Německem, každý se uchopil práce, aby pomohl zdolati germanskou černožlutou autokracii a ponížit německou šiji, která krutě pronásledovala národ český po několik set let. Zde v Camp McArthur jsme tři Češi od Sokola Mladočech, Racine. Byl by každý překvapen, že ze sboru tak vyspělého nemohl Strýček Sam dostati více, jak se očekávalo avšak každé břímě má svou přítěž, jak každý uzná. Věříme však, že každý upřímný Čech se chopí díla a pomůže jinou stránkou, dle možnosti. Dověděli jsme se, že ze Sokola Mladočech naši bratři nabídli služby své vstupem do vojska, za což jim gratulujem a přejem plného



Bratři naši dobrovolníci, legionáři v Paříži.

Též jsme se usnesli, že každá jednota bude pořádati nějaký pořad aneb vystoupení, které by přivedlo naše minnesotské jednoty do činnosti a zvláště je nutno pracovati mezi naším dorostem, v kterém očekáváme naši budoucnost. Též zde přikládám program Technického odboru okrsku Minnesota, který byl ve schůzi čten a jednohlasně přijat.

1. Odbývání pravidelných schůzí měsíčně v sídle okrsku.

2. Odbývání kursu každý měsíc jeden neb dva dni připravením látky pro cvičitele jednot na měsíc pro hodiny cvičební.

3. Nejvíce bud' věnována pozornost cvičitelům dorostu a žactva obého pohlaví.

4. Vysílání cvičitelské síly na požádání té které jednoty a též hrazení výlohy a pomoci cvičitelovy neb cvičitelky oné jednoty při přípravách k veřejnému vystoupení.

5. Žádána budiž každá jednota o dobrovolný příspěvek roční na výlohy s tiskem, poštovným a jiné.

6. Bedlivý pozor budiž veden, aby každý cvičitel honosil se stejnou bohatostí vědomostí při vedení svých družstev.

zdaru. Co nemohli udělati mladí doplnili muži ve starším věku. Divíme se však co se stalo s našimi borci? Kde jsou? Co dělají? Což nevidí ty kruté drápy nepřítele? Což necítí s národností českou? Avšak jak se ukázalo v posledních měsících i ta naše návštěva cvičebních hodin padala čím dál tím více. Pročež by jsme odporučovali, aby každý jeden Čech se probudil a věci více dbal, jak se ukázalo s námi při vstupu do vojska. Jeden každý by rozeznal při cvičení zde tělo vyspělé a tělo, které nepřekročilo prah Sokola. Sám jsem cvičil jen několik měsíců a každý to vidí na těle neb při každém cvičení se mě ptá: Kde jsi cvičil? Odpověď' v Sokole. Posledních pár měsíců jsem přestal cvičit, ale při vstupu do vojska jsem seznal, že jsem chybil, nebot' je vidět práci sokolskou zde v campu při našem oddílu, hoši padají jako mouchy. Proč? Beze cviku, my jsme se ještě nemocnými nehlásili i doufáme, že předržíme i ostatní co na nás přijde. Jsme již také úplně připraveni jen se vzchopit a jít tam v tu stranu kam nás povinnost volá. Doufáme, že se tak stane v krátkém čase! Zatím končíme. Budeme psáti podruhé více. Na zdar! P. Kopecký a J. Fridl.

Camp Greene, Charlotte, N. C., 21. listopadu.

Již několikráte jsem dostal do rukou "Sokol Americký", který jsem tak rád četl, když jsem byl ještě v Chicagu. Dokud jsme byli v Syracuse, byl zasílaný br. Peňasovi, který byl se mnou u stejné companie, ale když 23. Inf. byla doplňována, byl také on přeložen a dnes jest již ve Francii, odkud mi zaslal dopis. "Sokol Americký" stále chodí na jeho adresu a když jsem při čtení pošty, tak si vždy ono číslo vezmu. Nemohl's by být tak laskav a zasílat mně jedno číslo "Sokola" na moji adresu? Je nás zde několik Čechů u 50. inf., pět je nás členy Sokola Havlíček-Tyrš, to si můžeš představit, jak je nám milé, když jsme některý číslo dostali do rukou. Zde v North Carolina jsme tři týdny, přijeli jsme sem ze Syracuse, N. Y., kde jsme byli asi pět měsíců. Zde se nám dosti líbí, nebot' jest tu teplejší podnebí, nežli v Syracuse. Přes den nám sluníčko pěkně svítí, ale za to v noci bývá někdy dost zima. Cesta byla příjemná v Pullmanových vozech a trvala nám skoro čtyři dni. Vyjeli jsme v neděli, 28. října a sem jsme přijeli ve čtvrtek, 1. listopadu. Zde nám také i trochu změnili cvičení. Ráno v 6.15 se vstává, v 6.30 je snídaně a v 8 hodin začne cvičení, které trvá do 11.30. Ve 12 hodin je oběd a v jednu začne odpolední cvičení, které trvá do 3 hodin odpoledne. Od 3—4 je lehká atletika. Nám všem Čechům jde cvičení lehce, zvláště Sokolům, kteří to považujeme za hračku. Taktéž jsme byli pochváleni, když jsme byli v El Paso, Texas, kde jeden důstojník dal do novin, že jsme my Češi nejlepší rekruti jaké kdy v armádě viděl, že ačkoliv nás málo dovedlo mluvit anglicky, vzdor tomu vše nám šlo lehce. Dnes také již všichni Češi co jsme byli s první výpravou i s druhou, mají dobrá místa a všem se to líbí. Zde jest veliký tábor a jest tu hodně pluků a jsou v nich taktéž Češi; oni jsou asi všude. Před námi zde byla milice a ta je posílána pryč a jiné pravidelné pluky sem přijíždí. Dnes máme volno a to každou středu odpoledne, čili je to jako poloviční svátek. Náš tábor je umístěn v lese, naše stany jsou mezi stromy, takže je zde zdrávo. Bud' tak laskav bratře a příští měsíc zašli několik čísel na moji adresu.

Na zdar!

Corp. Joe Regner,
Co. D., 50th Inf., Camp Greene,
Charlotte, N. C.

Baltimore, Md., 25. listopadu.

Jakýs smutek vkrádá se člověku v srdce při psaní posledního dopisu v tomto roce. Ne snad proto, že zas jeden rok zapadl ve věčnost; taková maličkost už člověka nerozladí. Když si ale vzpomeneme, co vše jsme od tohoto již dokonávajícího roku očekávali a jak málo těch tužeb našich bylo splněno, tu i ta veselá, nikdy nepoklesávající mysl sokolská se zachmuří. Na počátku roku jsme skoro všichni doufali, že během něho válka světová musí rozhodně skončiti a nyní když rok se kvapem chýlí k svému konci, nemáme ani naděje, že válka skončí během roku příštího. Za těch okolností těžko je psáti úvahy plné naděje a povzbuzení. A přece tento rok zaslouží, aby byl zlatým písmem zaznamenán v historii světové. Národ americký, který byl považován za národ sobeckých kupčíků, prostý všech vyšších snah a ideálů, plnou silou veškeré své prostředky vrhl na stranu práva, spravedlnosti a demokracie s hrdým prohlášením, že nechce vydobíti území — nechce peněžité náhrady, ale pouze zajištění svobody všem národům na světě! Není divu, že "kulturní" Němci tomuto stanovisku ve dvacátém století nedovedou porozuměti. Ale nám je zárukou, že vzdor té válce, jejíž možnost jsme si ani nechtěli připustit, lidstvo stále přibližuje se ku ideálu všeobecného bratrství, založeného na zdravém podkladu ušlechtilé soutěže všech národů. Přes potoky krve blížíme se stále více k jasnému cíli a přes všechen žal nad obrovskými obět'mi, přec srdce naše musí plesati nad tím, že nová éra lidstva, št'astnější všech dřívějších, nám nastává. V tom vítězném pochodu demokracie, jediná myšlenka nás hroutí a to je myšlenka na smutnou roli Slovanstva, kterou toto hraje ve světovém zápase národů. Nešt'astné Rusko, jak samo sobě hrozně ublížilo!

Ale obrat'me se raději k věcím veselejším. Rok 1917 byl snad nejvýznamnějším v celé historii Čechů amerických, nebot' v tomto roce nalezli jsme zase sami sebe a poznali jsme jasně svůj cíl. Obětavost našeho lidu pro věc národa dostoupila svého nejkrásnějšího rozpjetí a v čele vidíme opět to naše Sokolstvo, které mimo statků obětuje i životy své pro svobodu lidstva vůbec a pro svobodu našeho národa zvlášť. Obětě, jež američtí Čechové přinesli během tohoto roku, přesvědčují nás, že ta padesátiletá práce naše nebyla marnou, ale že přinesla to nejkrásnější ovoce, jaké by nikdo neočekával od "uříznuté větve". Pravda, že mnohde více mělo býti vykonáno, že mnohý junák honem skočil do růžových pout k vůli snadnější výmluvě, aneb zas, že u některých to posvátné nadšení zvrhlo se v planý žvast bez skutků, to ale na celkové věci nic nemění. Nalezli se poctiví Sokolové, kteří té své zásady provedli do nejposlednějších důsledků a to stačí k uvědomění ,že to naše Sokolství nebylo jen na papíře, jak se nám zhusta předhazovalo. A myslím, že s tím Sokolstvím budou nuceni počítati chtě nechtě i jiní, až už bude po válce. Záp. Br. Jednota, jak uvádí zpráva v minulém čísle "Sokola Amerického" už s organisací sokolskou počítá, jako s možnou záchranou českých podpůrných spolků v Americe a po ní přijdou i jiné. Dnes jen útrpný úsměv vyloudí na mé rty nějaká ta sáhodlouhá resolucе, pojednávající o neblahých vyhlídkách do budoucnosti a při tom vědomě ignorující sokolské školy a sokolskou výchovu. Bude-li, který spolek státi o mladé členstvo jednot sokolských, bude muset také těm jednotám podati pomocné ruky k zdárnému vývinu. Tam, kde lhostejně bude přihlíženo k úpadku jednoty sokolské, nebo dokonce bude snad ještě k němu tajně pracováno, tam nezachrání ostatní spolky od úpadku nic, ani česká škola, zvláště nebude-li řízena rukou povolanou. Tím stručně naznačeny jsou povinnosti českých spolků v našich osadách a k tomu mohl bych snad jen ještě dodati, že dnešní náš společný postup s krajany věřícími nesmí býti vykládán za úplné odložení zásad svobodomyslných. Ve svobodomyslnosti spatřuji jednu ze záruk našeho budoucího života zde a spolky, které k vůli sesílení v členstvu by zásady svobodomyslnosti chtěly odložiti, pocítí nebezpečí zániku nejdříve. — — —

V činnosti vlastní jsme příliš nepokročili a spokojujeme se tím, že neklesáme. V prvních měsících podzimních vyskytla se celá řada překážek, pro něž br. náčelník nemohl se energicky pustiti do práce v tělocvičně. Teprve během konce října a listopadu nastala jakási pravidelnost ve cvičení a tu přikročeno ku přípravám k veřejnému na den, 25. prosince. Jsem jist, že vzdor válečným poměrům, naše veřejné bude velice krásnou ukázkou výchovy tělesné. Bratři cvičenci by ale měli ten ruch, nyní v tělocvičně panující, udržeti dále na stejném stupni. Pravidelnost a stálost v tělocvičně je hlavní ukázkou zdravého života jednoty sokolské. Tam, kde se cvičí jen před závody a před veřejným, tam už nelze mluviti o soustavném tělocviku vůbec. A co hlavního, pomáhejte všichni bratrům náčelníku a cvičitelům ku udržení dorostu a žactva v řadách našich, nebot' přijde doba, kdy každá ta česká dušinka bude důležitou jednotkou v životě našem.

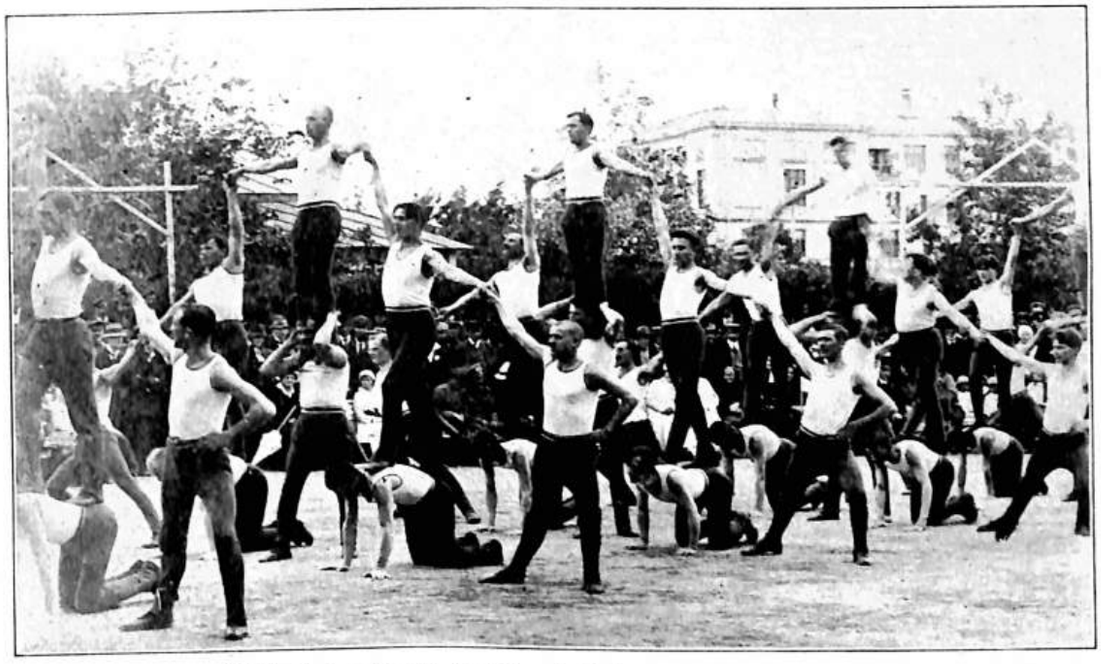
O činnosti jiných odborů jednoty mohu podati jen málo zpráv. Výbor zábavní u nás stává stále, nebot' nelze nám jen tak od zábav upustiti, již ne proto, že dluh nás dosud tlačí. Výbor zábavní ale má nyní těžkou práci, chce-li by jeho námaha byla korunována zdarem. Ve většině případů setká se zábava jen s malým úspěchem, díky hrozné liknavosti vlastního členstva. Následkem této, omrzelost roztahuje se i do řad těch stále pracujících a energie se otupuje. Vidíme

to hlavně na činnosti Vzdělavacího Odboru, který tak slibně započal s prací svojí. Kdyby práce těch několika obětavých jednotlivců byla uznaná, tu by tito s radostí byli pokračovali. Tady nejlépe se osvědčilo přísloví, že doma nikdo není prorokem. Máme pracovníky, jichž schopnosti a práce na poli sokolské a národní myšlenky, jsou všady nadšeně uznávány, ale ve vlastním kruhu je uznati nechceme. Ale hned jsme celí pryč, přijde-li někdo, v kruh náš nepatřící a povídá nám něco, co jsme si před pármi měsíci přečetli v novinách, jenom — že trochu lépe napsané. Ale nač vlastně to píši; to již se u nás snad ani nedá napraviti. V každé naší schůzi jsou na programu též žalostné litanie nad hrozícím úpadkem Pěveckého odboru. Zpívalo členů až přes čtyřicet a pojednou zase zpěv upadá. Co je toho příčinou? Láska ku zpěvu neopustí zpěváka nikdy a proto příčiny musí vězeti někde jinde. Pokud vím, vystřídalo se u nás učitelů zpěvu již hezká řada a to není samo sebou. Žalostné nářky zde nepomohou, musíte milí zpěváci jíti trochu hlouběji a sami mezi sebou hledati, kde to asi vězí.

zásluhu, nebot' kupování bondů není ještě žádnou obětí. Hled'me býti obětavějšími hlavně pokud darů se týče. Jednota naše vybírala od členů poplatek jednoho dollaru ročně pro Výpomocný fond, ale poplatek ten byl nyní zrušen, aby umožněno členům státi se členy Č. N. S. Nuže bratři, učiňte tak všichni, tot' povinností naší a také ochotně plat'te novou daň deseti centů, kterou požaduje Sokolská Obec v Americe. Co takto dáváte, sami sobě dáváte, jak krásně to vylíčil náš velký umělec Kupka v článku ''Národ sobě'', uveřejněném v revui francouzských Čechů. Tedy bratři — trochu více obětavosti. — — —

Ohledně mobilisace pro česko-slovenskou armádu, nemohu ještě podati určitějších zpráv; akce ta leží zde v rukou výboru a zástupců všech česko-slovenských spolků v Baltimore a okolí.

Dne 9. listopadu konána nominační schůze naší jednoty a nominace nových činovníků provedena dosti úspěšně. Staří pracovníci,sloužící jednotě po léta, nevzdávali se práce vzhle-



''Sokolský svátek'' bratří zajatých na Sibiři. — Skupiny.

Odbor divadelní je ještě nejpilnějším a mezi jeho členstvem nalézám ještě nejvíce odhodlání ku práci vytrvalé. Dne 5. listopadu naši ochotníci sehráli velmi pěknou vesnickou veselohru ''Staří blázni''. Provedení bylo znamenité, vzdor tomu, že návštěva nebyla povzbuzující. Na neděli, 9. prosince určeno druhé představení, k němuž vybrána dramatická studie od Jar. Kvapila, nesoucí název ''Oblaka''. Toto představení je dáváno ve prospěch českých vojínů ve cvičebních táborech. Doufám, že aspoň tentokráte bude účele dosaženo a že se sebere trochu peněz na zakoupení vánočních dárků pro naše vojíny. Sestry chtí též přispěti k této akci. Na Nový rok Divadelní odbor bude dávati hru ''Z českých mlýnů'' a všichni členové jednoty bez rozdílu, měli by den ten stráviti v Sokolovně při ušlechtilé, české zábavě. — — —

V ohledu národní činnosti, snažíme se plniti své povinnosti dle svých sil, ač slabé finance nedovolují nám činiti tolik, na kolik bychom chtěli pomoci v tom boji za svobodu národů. Dne 21. října konala se v Sokolovně velká veřejná schůze ve prospěch prodeje bondů Půjčky Svobody. Naše spolky, ústavy peněžní i jednotlivci vykonali opětně svoji povinnost a s potěšením jsem znamenal, že členové jednoty naší stáli v popředí. To ale nesmíme sobě počítati za zvláštní dem ku vážné době, třebaže toužili po odpočinku. Pak-li členstvo samo zbaví je těžkých a zodpovědných povinností, uvítají změnu tu s radostí, ale sami nechtěli odejíti, aby nebylo jim vyčteno, že opustili své stanoviště ve chvílích nejvážnějších. Že o hlavní úřady vyskytli se i uchažeči noví, v tom vidím jen zdravé proudění života sokolského, třebaže mnozí chtí věci dodati jakéhos osobního zabarvení. — — —

Chápu se této příležitosti a blahopřeji našemu Ústředí ku práci, jakou nyní koná nejen na prospěch národa, ale i na prospěch té naší sokolské organisace. Již nyní počínáme chápati, co znamená u nás spojení sil. Jak krásné je, že mohlo dojíti ku rozšířenému vydání spisku ''Náš úkol, směr a cíl'' v rouše anglickém a knížečka ta věru slouží ku cti překladatele, našeho milého bratra Dr. R. Jičínského a ku cti našeho ústředí. K tomuto záslužnému činu pojí se druhý — vydání knihy ''Skupiny'', spracované br. Paskovským. Tak jako mne potěšila dokonalost díla br. Jičínského, tak stejně radostně znamenal jsem důkladnost práce odborné. Bratr Paskovský práci svoji provedl tak soustavně, že dílo jeho dobude si čestného místa v naší odborné literatuře. A to umožněno bylo pouze spojením našich sil! Proto vy bratři, kteří v příštím roce sejdete se v Clevelandu na prvém sjezdu

Sokolské Obce v Americe, hled'te to spojení naše ještě více utužiti na prospěch náš a našeho národa.

Těl. Jed. Sokol v New Yorku slavila, dne 13. října své zlaté jubileum. Jednota newyorská vykonala pro nás a Sokolstvo vůbec příliš mnoho, než abychom se mohli při té příležitosti omeziti jen na pouhý telegram a tak dostalo se mi toho velkého potěšení, že mohl jsem osobně tlumočiti blahopřání Sok. Jed. Blesk bratrům newyorským. Byl jsem nadšen tím, co v New Yorku jsem spatřil; jednota tamní po 50 letech práce sokolské žije silným životem a to jen proto, že práce obětavá je tam uznávána a ceněna. Jak dojemné, za srdce přímo popadající byly ty ovace ku cti starého a přece stále mladého bratra Vokála, tak dojemnými byly vděčné vzpomínky na zesnulého bratra Pavlíka. Tamní pracovníci mnohou trpkou pravdu povědí těm svým spolubratrům a vzdor tomu jsou zahrnováni láskou a nadšením, jež jim další práci činí potěšením. Porovnával jsem v duchu poměry naše. Jaký to hrozný kontrast u nás, kde chlad osobní nenávisti vane člověku v tvář. Chvíle v New Yorku zažité byly krátké, ale št'astné a krásná vzpomínka na ně bude mne provázeti celým zbývajícím životem i navzdor tomu, že nízká pomluva pokoušela se vzpomínky ty v srdci mém otráviti navždy. S bratrským pozdravem Na zdar! Karel Matoušek.

Milwaukee, Wis., 27. listopadu.

Ke sklonku tohoto roku dovoluji si napsati ještě jeden dopis z našeho Milwaukee. Obracejíce listy roku 1917, můžeme býti tak dalece s naší činností spokojeni. Na začátku roku Dram. Odbor sehrál divadlo s pěkným úspěchem všeobecným, jakož i májová beseda našich Sokolic setkala se s dobrým zdarem. Nejlepším výkonem našich Sokolů bylo veřejné a závody Spojeného Turnérstva, kdež Sokol dobyl čestných cen prvních jak četově tak i jednotlivě, překonav opětně 4 cizonárodní jednoty. Doufejme — dojde-li opětně k závodům příštího léta, že naše Sokolové opět zvítězí a to již po třetí, což bude jim jakož i pro celou jednotu velkou ctí pro všechen čas. Sokolstvo též velice činně pracovalo při Bazáru ve prospěch Č. N. S., kterýžto překonal veškeré podniky české u nás kdy pořádané. Čistý výtěžek — přes pět tisíc dollarů — byl odevzdán svému účeli. — Při otevření tělocvičné sezony na podzim, nebyl takový zájem jak byl očekáván, avšak tato liknavost byla v brzku překonána, takže nyní opět panuje dosti čilý život v Sokolovně v přípravách na veřejné sylvestrovské. — V říjnu Dram. Odbor pořádal svoji výroční Akademii, která byla dle úsudku přítomných nejlepší a co nejvíce zdařilá morálně. Každé číslo bylo vybrané, novinkou na našem jevišti. Akademie byla zakončena jednoaktovkou "Hej Slované", která jest jednou z nejlepších prací dramatiky. Sehrána byla naším Sokolstvem s náležitým pochopením a s citem nebývalým, takže na přítomné děj této hry působil dojmem hlubokým, který by měl v našem českém lidu zůstati na vždy ve prospěch slovanské věci. Že tato hra jest výborná a že byla dobře podaná, dokazuje to, že bratří Srbové, kteří byli přítomni, již příští den nás navštívili a žádali nás o sehrání tohoto děje ve prospěch Srbské Národní Ligy a to na vánoční svátky. Dram. Odbor Sokola ochotně přistoupil na žádost tuto a dne 25. prosince večer sehraje "Hej Slované" v South Side Turn Hall ve prospěch Srbského Červeného Kříže a Srbské Národní Obrany. — Naše Tělocvičná Jednota Sokol stala se též členem Amerického Červeného Kříže s poplatkem 25 dollarů ročně, jakož i mnoho našich členů jednotlivě přistoupilo za členy Červeného Kříže. Sokolky též utvořily Klub Červeného Kříže, kdež kvapně pracují na pomůckách žádaných Am. Červeným Křížem, jakož i pracují na různých věcech pro americké vojsko. Tvoří dva kluby, jedni se scházejí ve čtvrtek odpoledne a druzí v pondělí večer a to v české síni. Jest žádoucno, aby ještě větší zájem byl věnován těmto klubům nejen našimi Sokolkami, nýbrž necht' veškerá česká veřejnost béře podíl co největší. — Jako léta minulá tak i tohoto roku pořádati budeme veřejné a novoroční ples, dne 31. prosince večer. Doufáme, že naše obecenstvo poctí nás velkou návštěvou, neb cvičební program, který vypracoval nás cvičitel br. Franta Štěpánek jest veskrze pěkným, protkán jsa cvičením od naší nejmenší drobotiny až do čety Sokolů-medvědů. A letos též předstoupí před naší veřejnost četa žen — která vskutku zasluhuje pozornosti a uznání našeho obecenstva. Příštího léta oslaviti má náš Sokol 50leté své trvání. Slavnostní výbor pracoval na velkém plánu, avšak v poslední schůzi bylo usneseno, aby vzhledem na válečnou dobu, nebyla naše slavnost konána v tak velkém rozměru, jakž před časem se zamýšlelo. Usneseno, aby slavnost rozdělena byla na dva dny a to na sobotu, dne 15. června a na neděli, dne 16. června 1918. Očekávali jsme, že se nám dostane do Milwaukee společného vystoupení všeho Sokolstva Župy Střední při naší velké oslavě — ale Technický Odbor usoudil jinak a tak naše Milwaukee odkázáno bylo samo na sebe. Jelikož však naše slavnost konaná bude letního času, my doufáme, že účast' bratrských jednot bude přec jen veliká a my Vás můžeme ujistiti přátelským pohostěním. Bratři z Chicaga nám slibují účast' tak doufáme, že nás navštíví. Bližší bude oznámeno časem a na jednoty budou rozeslány prohlášení a pozvání. Necht' bratři a sestry zajistí již nyní se na dny naší oslavy pro jejich vyjížd'ku do krásného Milwaukee! Necht' heslem Sokolstva z blízka i z dálí jest "Na shledanou v Milwaukee ve dnech 15. a 16. června 1918!" — Vzpomínku musím též věnovati našemu zemřelému dlouholetému členu br. Ant. Kolmanovi. Zemřel v Milwaukee nemocnici, dne 10. listopadu t. r. Zemřelý br. Kolman byl jedním ze zakládajících členů naší jednoty. Byl vždy čilým pracovníkem pro věc sokolskou a českou vůbec. Práce br. Kolmana není tak moc známa pozdějším členům, avšak starší Sokolové, jak mi bylo zděleno, pamatují se na činnost našeho druha na poli národním a jemu toto upřímně doznávají. V poslední schůzi byla zemřelému vzdána poslední pocta tichým povstáním. — Končím i oznamuji ještě všem Sokolům, aby dostavili se do celoroční schůze, která konati se bude, 26. prosince. V této schůzi nastane nám volba činovníků pro nový rok 1918 jakož i volba zástupce do příštího sjezdu. Přeji našemu Sokolstvu mnoho zdaru v novém roce 1918, jsem s pozdravem Jaroslav J. Hein.

Camp Greene, N. C., 30. listopadu.

Drazí bratři! Předem přijměte ode mne srdečný pozdrav a podám vám malou zprávu o činnosti českých a slovenských dobrovolníků, kteří se ted' nachází v Camp Greene, N. C. Ze Syracuse odrazili jsme, dne 25. října v 6 hodin večer. Před odjezdem naším pršelo po dva dny tak, že jsme vše pakovali při dešti a blátě, ani nevím jak jsem tomu všemu přivykl, že jsem nebyl nemocen. My usedli do vlaku denního a každý měl jedno sedadlo, tak že si dal nohy na druhou stranu a tak spal po tři noci. Pokrývky jsme si nesli každý sebou a vlak byl dobře vytopen, tak že nám zima nebylo. Naši hoši co jsou u 39. pluku měli lepší pohodlí, nebot' měli Pullman vozy. V 9 hodin ráno, dne 26., vystoupili jsme v jedné továrně při nádraží kde jsme se umyli a trochu prostných zacvičili a jeli zase dál. Kolem 12. hodiny jeli jsme přes Harrisburg, hlavního města v Pa., kde bylo viděti hodně ženských v mužských úborech jak pracují v železničních továrnách a dosti těžkou práci. V 5 hodin odpoledne octli jsme se v Baltimore, kde jsme mohli vystoupit z vlaku na 20 minut, trochu kosti narovnat a pak ujížděli jsme dále až v 7:30 dorazili jsme do Washingtonu. Zde zdrželi jsme se přes hodinu a zároveň jsme byli obdarováni zákuskem a kávou od dam Červeného Kříže, které mají malý domek při nádraží a obdarují každý pluk vojska, který projíždí. V noci projeli jsme část' státu Virginie a v 7 hodin ráno 27. octli jsme se ve státu North Carolina. Ihned poznali jsme změnu

podnebí, nebot' jsme jeli celý den při otevřených oknech. Začali se nám objevovat černé tváře, o které zde není nouze, nebot' většinou jsou zde černoši. Na polích se pěstují pouze kukuřice a bavlna. Ráno, když jsme se probudili, myslel jsem, a divil se, že jest na polích sníh, ale to teplo se k tomu nehodilo. Později poznal jsem, že to jest bavlna. V 10 hodin dostali jsme zase čas se umýt a již těšili jsme se, že dorazíme k večeru do campu. Ale sešlo nám z toho, nebot' jsme přijeli pozdě večer a proto zůstali jsme spát ve vlaku až do rána. Ráno jsme se odebrali do campu asi dvě míle od města vzdálenému. Místa pro náš pluk našli jsme v nejlepším pořádku a my byli ihned jako doma. Co se týče počasí máme zde dosti pěkné, noce jsou sice chladné a ve dne slunečno, tak že se stále cvičí. V táboře tomto nachází se na 12 pluků vojska a mohu říci, že u každého pluku nachází se český neb slovenský dobrovolník. My ted' cvičíme nejvíce na bodáky a v zákopech pod dozorem důstojníků, kteří sem za tím účelem z Francie přijeli. Na každém jest viděti, že již byl ve válce a že něco zkusil, nebot' každý byl několikrát raněn. Co se týče nás nevíme kdy odtud odjedem, nebot' stále máme málo mužů u pluku a totéž jest i u druhých. Četl jsem v ''New Yorských Listech'', že hodně česko-slovenských dobrovolníků z New Yorku a Chicaga nachází se již ve Francii. Dle mého úsudku, kdyby se bylo jednalo ihned na začátku před odchodem naším, byl by česko-slovenský pluk silný dost a válčit samostatně a všichni mohli jsme být již ve Francii. Doufám, že se všichni na příští jaro uvidíme tam, kde se hodně našich bratří nachází. Dopis můj končím a přeji všem veselý nový rok. S bratrským Na zdar!

Joe Sazama, 47 Inf., Co. M., Camp Greene, N. C.

Chicago, dne 30. listopadu.

Zpráva moje při ukončení roku bude tentokráte kratičká — není toho mnoho k uveřejnění. Nějaká zábavná schůze spojená s programem, dále posvícenský ples, který jsme ani neměly v úmyslu pořádat, však musely jsme k vůli udržení síně a to jest asi vše co by stálo za povšimnutí. Vždyt' trpí válkou i ta naše činnost sokolská, vše se zdá jak by kolem spalo a přec pracujem a více než dříve. Nečiníme-li tak společně co sbor přec jen pracujem neb sestry naše rozlítnuty jsou po práci jak ty pravé včelky pilné neznajíce únavy, tu pro Červený Kříž tu opět pro Č. N. S. a vůbec kde je nás třeba a kde jsme zavolány. Jsme hotovy obětovati vše. Když vyžádala si ta hrozná válka na ženě-matce-Sokolce obět' tak velkou jako jest obětování syna někdy snad i manžela (neb to jest snad ta bolest největší, kterou může žena snésti) jakou pak malichernou cenu mají vedle toho statky pozemské? Přežije-li žena tuto hroznou ránu a obětuje život synů svých pak nezná námahu tělesnou a pracuje silou lvice, aby pomohla zachrániti naší budoucnost. V posledních číslech ''Sokola'' čteme dopisy vesměs od našich dobrovolníků ze všech končin a čteme je s dychtivostí znovu a znovu hledíce z každého slova vytušit více, než v něm psáno — ano zdá se nám, že i budoucnost si chceme vybájit. Budoucnost? Však věřme v konce ty nejlepší neb statečnost těch našich hochů nám to praví, že vrátí se nám zpět co vítězi a že ukončí válka, která již tolik bolu spůsobila co nejdříve ve prospěch spojenců — ve prospěch náš! V listopadové schůzi měly jsme opět po delší době návštěvu a tentokráte to byly Sokolky ''Berwyn''. Těší nás vždy navštíví-li nás sestry od jiných sborů neb tím se nám zdá, že udržuje se celek v jakémsi užším přátelství a jediné naše přání jest, aby opět brzy některé sestry přišly a my pak jak se již samo sebou rozumí jim návštěvu rády oplatíme. Na měsíc prosinec připadá volba činovnic a tu doufejme, že zvoleny budou činovnice pravé, které mají lásku k věci sokolské, nebot' takých je nám třeba nyní v této kritické době chceme-li, aby odbor náš Plzeňského Sokola pokračoval dle sokolského hesla: ''Stále v před a nikdy zpět!''

Na zdar! Terezie A. Nováková.

Skupiny o ''sokolském svátku'' zajatců našich v Omsk, na Sibíři.

Camp Gordon, Atlanta, Ga., 1. prosince.

Drazí bratři! Mám trochu času napsati též něco z Campu Gordon, Ga., z druhého mého místa. Předem přijměte ode mne srdečný pozdrav a naše hřímavé Na zdar! Měl jsem předem mínění podívati se na bratry newyorské nežli jsem byl přeložen sem z Campu Devens, Mass., ale byl jsem velice zklamán. Ačkoliv jsme byli obeznámeni předem o 14 dní ohledně přeložení a vybráno nás 28 z naší čety, nemohl jsem dostati dovolenou jen na 36 hodin na poslední chvíli. Tak jsem se odhodlal podívati se do mého hnízda Schenectady. Mnoho času jsem neměl, jelikož jsem strávil ve vlaku 14

hodin. Přes to měl jsem příležitost sejíti se skorem se všemi bratry. V neděli odpoledne uspořádána zábava při níž hrál náš br. Koníček. Tak jsem si též trochu zatančil. Zabráni jsme byli v zábavě a v rozhovoru tak, že jsme ještě s druhým br. J. Webrem ani nepomysleli na návrat a pak cestou k nádraží nechtěli-li jsme dostat trest ráno neb dovolená byla jen do 8 hodin tak jsme to brali po vojensku "double time". Předem musím se též zmíniti o upravení večírku (banketu) před naším odjezdem za povinností naší, který uspořádala naše jednota. Přítomno nás bylo 11 bratří. Přítomen byl i br. Jos. Semerád, který slouží nyní v U. S. armádě jako prvý poručík a právě byl na dovolené. Řeč br. starosty S. Matouška, který vylíčil krátce a stručně nynější situaci, byla odměněna potleskem. Musím poznamenati, že místnost byla zaplněna do posledního místa. Po té každý z nás (odměněn) obdržel praporec po jedné straně americký a na druhé český. Dále byli jsme obdarováni pečetními prsteny. Já jako podnáčelník, br. P. Mautošek náčelník a br. Jar. Webr cvičitel. Na prstenu vyryt datum den, měsíc a rok, uvnitř pak věnov. podnáčel. Těl. Jed. Schenectady. Bratři musím vám ještě jednou poděkovati, nebot' mě bude milou upomínkou na vás všechny jak prsten tak praporec, za kterým my ted' jdeme a jest naší povinností jej hájiti, pokud bude v naší moci! Myslím, že dlouho to trvat nebude a budeme tvář v tvář těm, kteří rozbouřili téměř celý svět. Jest jenom na nás a myslím, že jen na nás to zůstane dát jim co proto. Zároveň musím poděkovat za dar našich Sokolek a volám jim naše Na zdar! Aby se jen tužily ted' pod praporem sokolským, kdy jest toho nejvíce třeba a bude snad třeba ještě více. Ted' jsme byli roztrkáni na všechny strany, já s br. Webrem jsme zde na Jihu v Campu Gordon 20 mil od města Atlanta. Zařadili nás k Depot Brigade a každého k jiné Co. Po cvičení se mě stýská přes to, že se zde naběháme dost. Zde není možno se k ničemu dostati. Do města jest to dosti daleko a zde ve Y. M. C. A. ničeho nemají. Jen, že tam dostane ten papír na psaní a pak sem tam se pomodlit, nevím jestli se modlejí, aby jim věk byl ukrácen nebo proč? Poslední neděli byl zde též Billy Sunday. Pro nedostatek času ani jsem se na něho nemohl podívat. Co se týče cvičení to mě jde dosti dobře, zde necvičíme tolik co v táboře Devens. Hlavně co máme zde jest haik každý pátek 16—18 mil s puškou na rameně a pak "shelter tent rain-coat" a jednu přikrývku (blanket). Počasí se zde náramně mění. Poslední týden jsme zkoušeli zimu dosti krutou jaká snad zde nebyla po 20 roků a my jsme na leto vypraveni, ted' jsou dni zase teplé. Právě doslýchám, že bude naše Depot Brigade přeměněno na Inf. Reg. a noviny zdejší uveřejnily, že zdejší tábor bude první co budeme dopravení přes vodu. Nevím co jest na tom pravdy. Dostali jsme nařízení, že žádnou dovolenou na svátky nedostaneme. Tak budeme sedět doma. Přeji vám všem št'astný a veselý nový rok 1918, aby jsme se mohli dočkati věcí lepších po kterých tak toužíme dlouho, to jest poraziti našeho nepřítele a uzříti pak naší vlast svobodnou, tot' myslím jest přáním nás všech. Tomu volám naše sokolské hřímavé Na zdar! Též musím přáti naší jednotě newyorské mnoho zdaru v té druhé padesátce a pozdrav na všechny bratry. Co jsem z domu neobdržel jsem číslo "Sokola" až dnes a to jsem ho četl, že jsem nevynechal ani jednoho písménka. Ku čtení zde nemám nic a za noviny zde platíme každý den 5c. To si koupí vždy 3—4 a pak ve čtení se střídáme. Ted' budeme trochu veselejší neb za dva měsíce budeme brát výplatu od Strýčka Sama celkem 30 dollarů a druhou část podrží si vláda a tu dostanem až bude po válce s 4% úroky. Píšu to na kousku prkénka, které mám na koleně. Dočetl jsem se v "Sokole", že vydaná byla kniha br. Jos. Paskovským "Skupiny". Přál bych si jednu ale až později, nemohu ted' hned zaslati peníze, nebot' jsem takřka bez centu.

V. Kozák, býv. podnáč. T. J. S. Schenectady, N. Y.

Dallas, Tex., 3. prosince.

Milé sestry! Chápu se péra, abych co vaše dopisovatelka učinila zadost svoji povinnosti a ještě jinak mohla sobě s vámi na tomto místě pohovořiti. Bylo by mým přáním, abych tohoto místa v našem měsíčníku využíti mohla ku podání dobrých a užitečných zpráv zde z našeho kroužku a jemu spolu s radostí zprávy tyto opětovala. Bych hrdě poukázati mohla na naši činnost a v případě i za vzor vystavila. Doznávám však k nemalé lítosti nás všech, že za dnešních poměrů to nemožné a já uváznouti bych musila ve svých slovech při pouhém opakování tohoto přání. Zdá se mi, jakoby zdejší náš život spojil se s životem přírody, jež nyní právě skládá se ku svému odpočinku. Jakoby ponurou svoji náladou byla nás též všechny zaplavila. A přece, pak-li by k nám jen mluviti mohla otázala by se nás zdali máme práva k odpočinku, kde jest výkon naší práce — kde jest cíl našich povinností, nebot' "Ona odpočinula až u cíle svojí cesty!" Život náš at' v soukromí nebo veřejnosti, jehož údělem jest práce a povinnost nemůže se ani podrobovati těmto změnám přírody — musí žíti stejně — za každých okolností! A zvláště tehdy, když toho vyžaduje vážnost okamžiku. Tento okamžik, milé sestry, mezi námi právě nadešel, kdy většina z nás mrtva nečinně zaujímá svoje místa — povinností — a mnohé, docela je opouští. A to jen tím, že dosud nepochopily myšlenku sokolskou, že neznaly jejího cíle. Jest až smutno pohleděti při schůzi naši na prázdná místa nepřítomných sester, jež nepokládají za vážné ji navštíviti, jež myslí, že když mají zaplacené svoje příspěvky jest vše odbyté. Ó jak daleko jsme od cíle k němuž kráčíme v přesvědčení ženy, Sokolky! Proč necheeme znáti svojích povinností k národu — když muži — bratří naší obětují zaň své životy? Proč zdá se nám každá sebemenší oběť tak těžkou? Sestry! Jest nutno, abychom se přičinily dle možnosti sejíti se všechny jednou za měsíc do našeho kroužku, abychom naučily se lépe znáti a posuzovati svoje jednání. Příležitostně zděluji vám, které nebyly jste přítomné poslední schůzi, že měsíční náš příspěvek zvýšil se i na dále o 10c na fond Č. N. S. Dále usnesly jsme se malému mimořádnému příspěvku 1 cent měsíčně za každého člena našim českým zajatcům do Francie. Mnozí zaplatili sobě tento malý příspěvek na celý rok, což jest dobrým příkladem i jiným. Letošní volba našich činovníků — vlastně úřednic — zůstala na všeobecné přání samým pracovnicím vyjma některých úřadů, které se též nezdráhaly dále pracovati, začež jim náš upřímný dík a zdar další jejich činnosti! Musím vám též všem společně zděliti, že připravujem pěknou vánoční zábavu s vánočním stromečkem a pěknými dárky. Proto všichni ti, již zasíláte dárky svým milým, přineste je s sebou a zde učiňte jim překvapení. Zároveň nebude potíž o pěkný program. Všichni jste vítáni. Těšili jsme se zde v našem spolku na milou zábavu, jejíž program vyplňovati měli naši Sokolové-vojíni z Fort Worth — pěknou akademii — žel, že z toho dočasně sešlo vyskytnutím se nemilé neočekávané nemoci osýpek, což je přinucuje zůstati na místě. Přeji naším hochům, aby již na Vánoce sejíti se mohli s námi ku společnému večírku. Končím s množným přáním št'astných svátků všem bratrským jednotám a zdaru v příštím roce! Zdar myšlence sokolské! Růžena Partykova.

New York, N. Y., 3. prosince.

Přicházím ještě se stručnou zprávou o činnosti naší během několika předešlých měsíců vyjímaje zprávy o naší jubilejní slavnosti, jež podána na jiném místě. V době letní jevil se u nás čilejší život za příčinou příprav k našemu jubileu. Slavnostní výbor si ovšem nejpilněji vedl, ač začal dosti pozdě s přípravami a podařilo se mu poslední týden ustanoviti přesný pořad slavnostní schůze díky moudrému znovuuvážení již přijatého návrhu ve schůzi jednoty, že ženy at' Sokolky neb ne, mimo delegátů, do slavnostní schůze nesmí. Doufám,

že slavnostní výbor vykonal práci naň vloženou za daných okolností k úplné spokojenosti.

Dramatický odbor sehrál s pěkným úspěchem "Karel Havlíček Borovský", jako slavnostní představení, kde naši přední ochotníci došli plného uznání za svoje vystoupení. Dne 4. listopadu sehrána veselohra "Třetí zvonění" též s pěkným zdarem. Navzdor mnohým obtížím pracuje i letos náš dram. odbor s úspěchem.

Pěvecký odbor společně s pěveckým odborem našich Sokolic pořádal v srpnu výlet ve prospěch Č. N. S. do Českého Domova v Astoria. Vlivem nepříznivého počasí nevydařil se tak jak bychom si přáli, výtěžek byl pouze $32.25. Pěvecký odbor též spolupůsobil na česko-slovácké schůzi v Carnegie Hall, 16. září, které předsedal starosta města New York. Divadelní sezonu zahájil, 18. listopadu operettou "Muzikantova holka", kdy hrálo se při vyprodaném domě. Opětně hráti se bude, 25. prosince. Nemile působilo, že náš pěvecký odbor nepřipravil ničeho na slavnostní představení při oslavě našeho jubilea. Chlubíváme se naším pěveckým odborem čeho je schopen a byla to tudíž slabá omluva, že pěvecký odbor nebyl v tak krátkém čase schopen něco vypraviti. Kdyby osobní záležitosti nevtahovaly se do spolkových snad by bylo bývalo času až na zbyt, jak nám poslední operetta ukázala. Též naše dětská pěvecká škola poněkud se zmohla, leč jest třeba, aby členstvo naše větší pozornost ji věnovalo, abychom se také s ní pochlubiti mohli.

V letním období cvičící členstvo, jež dosud zbylo, a dorost měli prázdniny, žáci cvičili, připravujíce se na župní veřejné žactva, jež pořádáno místo velkého župního veřejného a závodů na oslavu našeho jubilea. Četa našich borců cvičila na veřejném T. J. S. v Newarku, v pořádaném. Dne 9. října cvičili naši borci bradla na francouzském večírku v hotelu Majestic pořádaném, kde i naše Sokolice svými tanci úspěchu dosáhly. Dnes se připravujeme na naši tělocvičnou akademii, jež pořádána bude, pro nedostatek cvičenců, místo našeho obvyklého veřejného. Cvičícího členstva jest unás v tělocvičně málo, jen ti ženatí tam dosud jsou a jest třeba, aby nyní chodili cvičit i ti mladí starci, jichž je dosti; aspoň jednou za týden, by to vypadalo v tělocvičně trochu veseleji.

Náš odvodní výbor, který pracoval pro získání československých dobrovolníků do armády S. S. (naše armáda se tentokráte ještě netvořila), oznámil, že odvedeno 88 dobrovolníků, Čechů a Slováků a to: z naší jednoty 16, od T. J. S. Fuegner 1, od D. A. S. New York 1, od D. A. S. Newark 1, Slováků 12. Ostatní pak byli Češi patřící k různým spolkům new-yorským.

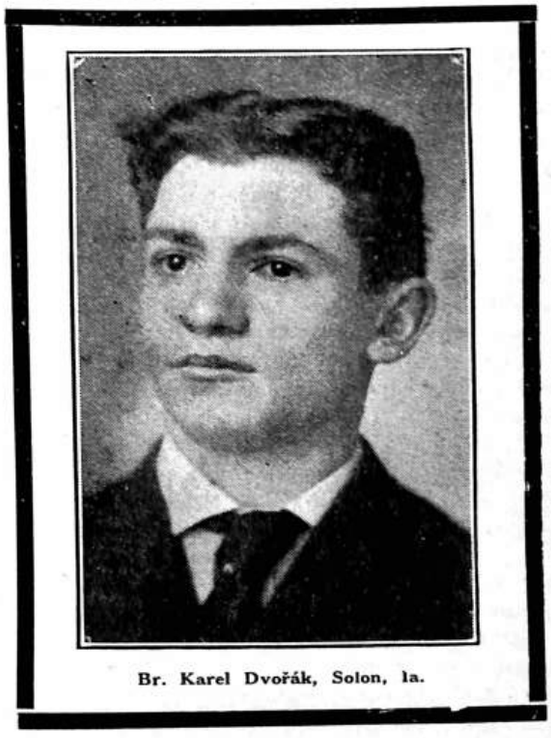
Počet našich dobrovolníků se od té doby zvětšil a mnozí ještě půjdou bud' k americkému vojsku nebo k vojsku českému. Též jest jich dosti, kteří byli vylosováni a mnohý na to čeká, tak že přesný počet našich členů u vojska bude možno až později udati.

Usneseno, že každý člen jednoty musí býti členem Čes. Nár. Sdruž. s ročním příspěvkem nejméně jeden dollar. Tím pokročeno opětně trochu ku předu a nyní kdy budeme míti vlastní armádu, již nechci chválit, že bude tak dobrá jak ty druhé, nýbrž ta bude ze všech nejstatečnější, budou nám ukládány ještě jiné a vážnější povinnosti, které každý z nás rád konati bude.

K vůli přehledu uvádím zde souhrn, jak až do dnes naše jednota po stránce finanční pracovala pro Č. N. S. chovajíc vždy pevnou důvěru v poctivou snahu jeho pracovníků od prvních počátků.

1914—září: povoleno Č. N. S. (Čes. Am. Výbor pro podp. českého národa)	$200.00
1914—listopad: z koncertu sl. Jičínské	30.35
1914—listopad: z představení dram. odb. "Na Oltář vlasti"	106.50
1915—leden: Novoroční dar, sbírka mezi členstvem	25.00
1915—leden: sbírka mezi našimi členy v Astoria	115.00
1915—červen: známky Č. A. S.	5.00
1915—červenec: členský příspěvek jednoty	52.50
1916—únor: ze Smetanova fondu přeneseno	142.05
1916—únor: z přednášky Dr. Rudiše-Jičínského	13.50
1916—březen: z představení dram. odb. Písmákova dcera	93.00
1916—duben: odkoupeno 10 vstupenek na představení Česká Komedie	2.30
1916—červenec: členský příspěvek jednoty	52.50
1916—listopad: každý člen složil 25 centů pro bazár Čes. Nár. Sdruž.	128.75
1916—prosinec: pro bazár sebráno hotově jednotou	132.10
1917—červenec: zakoupeno 25 listků na Benátskou noc Č. N. S.	8.75
1917—srpen: výtěžek z výletu pěveckého odboru	32.85
Úhrnem odvedeno Č. N. S.	$1139.85

Snad ještě některé dary zde nezaznamenány, sbírky mezi členy a pod., jež mně nejsou přesně známé. Mimo toho



Br. Karel Dvořák, Solon, Ia.

k dobru jednoty sluší přičísti, že podporovala návrh V. V. Nár. Jed. Sokolské darovati Č. N. S. $1000. Též od nás vyšel návrh věnovati jistý obnos Č. N. S. na oslavu sloučení Sokolstva a kde věnováno $2000. Též pro finanční zisk jednota pracovala bazáru Č. N. S. množstvím darů získaných. Dram. odbor sehrál v dubnu 1917 představení "Černožlutá Sirena" pro Č. N. S. Mimo toho jednota podporuje morálně veškerou činnost Č. N. S. jsouc ochotna vyhověti vždy, když toho třeba. K doplnění uvádím zde též peněžní dary v list. 1914 za potřeby pro výpravu Čes. Čer. Kříže do Srbska $24.47 a pro druhou výpravu na Černou Horu $25.00. Končím dopis pozdravem na všechny naše bratry vojíny i na ty, kteří na bojišti bojují za svobodu naší krásné vlasti i přeji všem št'astný a veselý nový rok! Na zdar!

V. Lipský.

V prosinci 1917.

Vážený sbore:— Ctění krajané! Tři léta již pracujeme a bojujeme za československou samostatnost. Po tři léta jsme ochotně všichni přispívali dle svých sil. Nyní však kdy dochází k rozhodné chvíli, kdy naše československá vojska shromážděná na ruské i francouzské frontě znamenají, že

jsme vypověděli Rakousku válku a kdy první tři výpravy českoamerických dobrovolníků jsou již na půdě Francie, aby tvořily základ československé armády, je povinností celé české Ameriky boj ten podepřít dobrovolnou národní daní z hlavy 5c měsíčně. České Národní Sdružení obrací se proto ku všem spolkům českým v Americe se snažnou žádostí, aby laskavě ve svých výročních schůzích přijali co zásadu poplatek 5 centů měsíčně na každého člena. Tato dobrovolná národní daň jednotlivých sborů necht' je odváděna nadřízeným tělesům, jako velkořádům, které je jistě laskavě odvedou nejbližším krajským výborům Českého Národního Sdružení! Dobrovolná tato daň z hlavy bude jistě všemi ct. sbory laskavě přijata, vždyt' z příspěvků těch České Národní Sdružení a Československá Národní Rada bude opatřovati:

1. financování akce politické za uznání práv našeho národa.

2. opatření našich dobrovolníků, na cestu do Francie (vyjma útrat spojených s cestou po vlaku a lodi);

3. podpora raněných a zmrzačených vojínů československé armády ve Francii;

4. mimořádná podpora rodin českoamerických dobrovolníků;

5. propagace české věci v Americe.

Ač česká Amerika jistě štědře pamatovala na naše úkoly národní, přece dnes kdy stavíme do pole svou armádu pod ochranou spojenců a vypověděli jsme tak Rakousku neúprosný boj, jet naší povinností také almužnu, kterou jsme dosud národu svému dávali, změnit v občtavost! Který člen našich spolků zdráhal by se malý měsíční příspěvek 5 centů svému národu odepříti? Který poctivý Čech nechtěl by prokázat tímto spůsobem své příslušenství k rekovnému národu, jenž se dnes ze všech porobených národů těší největší vážnosti a má proto největší naději státi se konečně samostatným! Zároveň žádáme, aby ct. sbor Váš zvolil si ve své výroční schůzi zástupce do nejbližší odbočky Českého Národního Sdružení. (Roční poplatek $5.00). Není zajisté jediného upřímného Čecha, jenž by se chtěl zříci té cti, že v rozhodné chvíli přispíval ochotně a pravidelně velké věci svého národa! A ve chvílích, kdy tisíce našich krajanů prolévá krev, kdy sta a sta dobrovolníků našich z Ameriky odjíždí do Francie obětovat svou krev i své životy prosíme Vás: Nedejte zahynouti národu svému a jeho nadějím ve št'astnější budoucnost! Přijměte naši žádost jednohlasně na důkaz nerozborné jednoty našich českých řad v Americe, a na důkaz, že svobodomyslná Amerika, jež se postavila v čelo hnutí za československou samostatnost, plní ochotně heslo našeho velkého vůdce: Na každý spůsob vytrváme a nedáme se! S přáním zdaru Vaší práci i práci všech Vašich členů v novém roce 1918, znamenáme se s upřímným krajanským pozdravem za Ústřední Výbor Českého Národního Sdružení Dr. L. Fisher, předseda; J. Tvrzický, tajemník.

Cleveland, Ohio, 6. prosince.

Milovaný br. pořadateli! Pouhá náhoda mne nutká, bych Tě požádal o laskavé uveřejnění těchto řádků, určených jednotlivci, člověku dobrému, příteli mi nanejvýše milému, Antonínu Nevečeralovi z Kutné Hory v Čechách, důstojníku rakouské armády, zajatému v Suzdal, Vladimírská Gub., Rusko. — Další řádky Ti vysvětlí vše.

Milý příteli! Obdržel jsem od Tebe lístek určený pro mne prostřednictvím br. A. Pánky, dostal jsem Tvůj dopis vytisknutý v clev. "Světu", až posléze mne došel lístek po bru. Štíbrovi. Na vše jsem odepsal a odepisuji stále, takže máš asi 5 dopisů a tolik asi lístků v poštovní dopravě a z Tvé snahy po mé adrese vidím, že v ruce nemáš nic. Doufám, že tyto řádky jistě dostaneš a můžeš býti ubezpečen, že ve mně máš téhož a samého druha z mládí nezměněného. V dobré paměti mám, jak jsi se ke mně choval a jak jsi jednal, což nikdy nezapomenu a pakli pro Tebe budu moci něco učiniti, dokáži Ti pravdu mých slov. Musím šetřiti místem — ale dodám, že nejsem v žádné armádě, nezahálím, pracuji a přispívám kde mohu, takže se marně budeš tázati po úsporách z válečného období, žel, že našim milým v Čechách přispěti nemohu; spojení jest nadobru přerušeno — nevím ani kdo je na živu. Na shledanou! Tvůj

Ant. Čermák, 2850 E. 102nd St., Cleveland, Ohio.

Chickamauga Prk., Ga., 4. prosince.

Přijmi můj pozdrav a dík za zaslání "Sokola Amerického" v měsíci listopadu. Jsem téměř 8 měsíců na vojně a za celý ten čas sokolské literatury mně do rukou nepřišlo, tudíž náš orgán jest mně velmi vítaný. As 6 měsíců trávím zde v Chickamauga Prk., Ga., ve stálém očekávání, kdy přijde rozkaz k odjezdu na východ, ale nějak se ho nemůžeme dočkat! Hochům, kteří obětovali několik roků tělocvičně, jsou vojenská cvičení hračkou a ustavičné stejnoměrné cvičení jest nám nudou. Zprávy, že Česko-slovenská armáda jest skutečností a naši bratři že již odjíždí přímo do Francie nás rozrušuje a nám působí bol, že nemůžeme s nimi. Vždyt' s tou vírou jsme vstupovali do armády, že budeme mít své pluky, avšak hned na počátku v Jefferson Barracks, Mo., jsme brzo seznali, že tomu tak není. Tehdá jsme měli všelijaké pocity, dnes jest to již minulostí a my jsme se v krátkém čase vžili do okolností, jaké povinnost českých dobrovolníků žádala. Závidíme bratřím ,kteří mohou mezi svými žít, bojovat i mřít za svobodu Germánem zdeptané staré vlasti. Věřím, že nadšení obapolné je povede k chrabrým činům. Ale my zde, kteří jsme utopeni v moři ciziny? Nač psát, vždyt' bratře pochopíš, jaké jsou naše pocity a kam naše myšlenky táhnou! Dnes právě uplynul týden, co 18 mužů z naší Co. D. se muselo vystěhovat z tábora do blízkého lesa. Zde totiž se rozšiřovala nějaká krční nemoc a kteří ji ještě neměli, tedy je odstranili. Co píši, sedím pod dubem, vítr papír uchytuje a myslím, že v brzku začne pršet. Cvičením nejsme mnoho zaměstnáni, průběrně asi 2 hodiny denně, ale zase je dosti práce s vyvětráváním a čistěním polních stanů každodenně. Je-li hezké počasí, tedy jest milo trávit několik týdnů v přírodě, naopak však prší-li, tak nezbývá nic jiného, nežli dřepět stále ve stanu, ve kterém se takřka ani posadit nemůže. Ohně jsou stále rozdělány a když přikvačí soumrak ,tož sedíme kolem jako cikáni. Polští hoši si libují ve vyprávění pohádek a tu mimoděk vzpomínám na ty časy, když ve staré vlasti jsme v mladších letech pásávali krávy při struze na loukách (odbočka Moravy) a též si hověli povídáním bájí. To bylo tehdá, dneska ale není času na takové malichernosti, probíráme jiné předměty v hovoru s jedním bratrem (členem Dělnického Sokola v New Yorku) a ještě i jiní br. Slováci. — 18. t. m. půjdeme na týden střílet o rekord na 16 mil vzdálenou střelnici, na což se opravdu těším, nebot' jest to můj nejmilejší druh cvičení a nedbám, jestli tam budeme i přes svátky. Nyní bratři Sokolové, kteří jsou v řeči, psaní a čtení v angličině zběhlí, mají dobrou příležitost dostat se do důstojnické školy. Minulý týden přišla výzva, kdo chce do výše zmíněné školy, aby se přihlásil a tu jen lituji ,že jsem dosud slabý v angličině. Jest nejlepší příležitost, kdo se chce věnovat učení po 4 měsíce, udělat dobrou kariéru. Mnozí bratři již dávno by byli seržanty, kdyby ovládali lépe řeč. Často jsou vystavováni důstojníky za vzor a říkají: škoda, že neumí anglicky, byli by z nich dobří poddůstojníci. Avšak co naplat, ono vše najednou nejde, činíme se jak nejlépe můžeme a jsem přesvědčen, že i tato překážka v krátkém čase bude odstraněna. — Prosím Tě, vyřid' pozdrav bratřím Košařovi, Doležalovi, Vonáškovi, náčelníku Paskovskému a vůbec všem bratřím. — Stmívá se již, proto musím ukončit a též rozdělují večeři, proto nechci minout, v žaludku mně zpívá.

Na zdar! Cpl. Frank Pogoda, Co. D, 6th Inf.

ZÁPISY A RŮZNÉ ZPRÁVY

ZÁPIS O PRAVIDELNÉ SCHŮZI

Výkonného Výboru Sokolské Obce, konané dne 26. listopadu roku 1917.

Schůzi zahájil náměstek br. Doležal za přítomnosti 12 zástupců. Nepřítomni bři.: Čermák Vlk, sestry Splavcová, Šlaufová, Pánková. Všichni omluveni. Br. Čermák se dostavil o něco později.

Zápis o pravidelné schůzi ze dne 29. října čten a v plném znění přijat.

Br. Doležal zděluje, že zúčastnil se spolu s bratrem Vlkem a Vonáškem pohřbu zesnulého br. Václava Matase. Vzdána poslední pocta povstáním členů Výk. Výb.

Br. Šimeček oznamuje, že ve schůzi přítomen jest br. Rudolf od Těl. Jed. Sokol Čechie a týž předsedou uvítán.

Br. Roubal, jenž zavolán byl právem postupnosti na místo poděkovavšího se br. Brouka, dostavil se do schůze a zděluje, že by raději viděl, aby br. Brouk nadále místo ono zastával, když nyní čas mu zase dovoluje. Usneseno, by s br. Broukem se dohodli.

Bratři Holanové zasílají vysvětlení proč počítali o pět dollarů více za vazbu knih Skupin, což vzato na vědomí.

Těl. Jed. Sokol New York žádá záslužní listinu pro br. Frant. Liera a Plzeňský Sokol pro br. Josefa Chvalovskýho. Dle zdělení br. jednatele oba jsou k nim oprávněni a mají jim býti vystaveny.

Těl. Jed. Sokol Milwaukee žádá o zásilku navrhujících listin, neb chtí rozvinouti agitaci ku získání členstva.

Sokol Tyrš, Cleveland, Ohio, si stěžuje, že v Sokole Americkém nebylo oznámeno vyloučení Aloise Vaníka, jenž se velmi hanlivě vyslovil proti Česko-slovenské armádě a proti spojencům vůbec. Jednateli uloženo vyšetřiti, proč žádosti té nebylo vyhověno.

Těl. Jed. Sokol Žižka, Bruno, Neb., posílá $27.55 na zapravení dlužné částky do konce roku 1916 a žádá, aby byla na dále za člena Sokolské Obce s devíti zbývajícími členy považována a slibuje rozvinouti činnost ku zdárnějšímu prospívání. Vzhledem k tomu, že jednota ta 27 roků pracovala na poli sokolském, usneseno jí vyhověti nyní, když záležitosti její jsou urovnány a nepočítati jí příspěvky za čas, který byla suspendována, jak jim jednatel slíbil, když vyjednával o zaplacení dlužné částky.

Br. Pavel Podmajerský, náčelník nově utvořené Slovenské Obce Sokolské, žádá o nějaké anglické brožury. Jednateli uloženo, by žádosti vyhověl.

Výbor Župy Střední žádá vysvětlení pokud se týče organisování Česko-slovenské armády a chce věděti, jakou záruku přihlášení mají za mzdu a zda jaké pojištění pro ně opatřeno. K dopisu mluví br. Kubec a proukazuje se listinami od M. Štefanika a žádá, by dopis byl dán do rukou Vojenského Výboru, v němž bude usneseno co do veřejnosti má býti dáno ze smluv týkajících se armády.

Br. Tvrzický žádá, by Obec přímo delegovala některého člena svého ku vedení veškeré agendy spojené se získáváním sokolských borců do armády, jenž by vedl pravidelný přehled účasti členstva na akci vojenské, jakož i statistiku členstva svobodného, jež dosud svou povinnost nevykonalo, dále žádá o přidělení několika bratrů schopných přednášeti na schůzích agitačních, kteří by na zavolání zajeli kamkoli třeba agitatora pro věc vojenskou. O žádosti této rozpředena širší rozprava, na níž se podíleli hlavně bři. Mueller, Košař, Kubec a usneseno na konec, by br. Paskovský delegován byl ku vedení agendy a bři. Košař, Mueller, Kubec, Jičínský jsou ochotni řečniti.

Těl. Jed. Sokol Nová Vlast, Cleveland, Ohio, oznamuje vyloučení br. Tichýho a Znamínka pro zrušení čestného závazku sloužiti v Česko-slovenské armádě, dále žádá jednota jmenovaná schválení aneb zdělení nesouhlasu s usnesením tímto. Dopis tento zavdal opět podnět k čilé debatě, zvláště pokud se týkalo br. Tichýho, protože týž byl velice činným cvičitelem po řadu několika roků a mnohé platné služby Sokolstvu prokázal. Výsledek toho byl požádati jednotu Nová Vlast o podání podrobností a br. Tichý má též býti požádán o podání vysvětlení.

Sokol Komenský zasílá obšírný dopis, v němž činí výtky do nehospodárnosti Výkonného Výboru a do chyb spojených s vydáním knihy Skupiny a Kroužení Kuželi. Usneseno odmítnouti tyto výtky a poukázati na to, že schodek jevící se za poslední čtvrtletí má v sobě položky jako jest zakoupení $1000 bondu Druhé Půjčky Svobody, splacení $500 Českému Národnímu Sdružení, složených v menších částkách jednotami. Pokud se týká kritiky vydaných knih, předáno zodpovězení Ústř. Tech. Odboru.

Ústř. Vzdělávací Odbor zděluje rozhodnutí své, by jednateli jeho bylo placeno $10.00 měsíčně od září t. r., počítaje za služby spojené s úřadem tím, při tom zavazuje jednatele pravidelnému přispívání do Vzdělávací Hlídky v Sokole Amer. Usneseno, by služné toto platilo na dobu šesti měsíců, na zkoušku jak práce Odboru bude se osvědčovat a zda bude vydání toto odpovídati práci.

Sestra Helena Součkova z Iowa City, oznamuje, že mnoho sester odstoupilo a nezůstalo jich dosti k vedení sboru a snaha získati nové nepotkala se se zdarem, proto usneseno sbor rozpustiti a zbytek peněz odevzdati Čes. Nár. Sdružení. Což vzato na vědomí.

Těl. Jed. Sokol Crete, Neb., zaslala mimozákony své ku schválení a jednatel oznamuje, že v nich nic nestává co by se příčilo stanovám Obce a poukazuje na zbytečné v nich opakování různých článků přímo vyjmutých z hlavních stanov. Má jednatel jim na to poukázati pro úsporu tisku.

Sokol Komenský zaslal domácí řád, veřejný a zábavný a týž dle zdělení jednatele je vzorným, leč v domácím řádu článek první odporuje stanovám Obce v spůsobu přijímání členů do jednoty. Jednateli uloženo by jim na to poukázal.

Čten účet The Franklin Co., za štočky v obnosu $23.44 a poukázán ku vyplacení. Ostatní běžné účty povoleny k výplatě a jsou níže ji ve zprávě jednatele uvedeny.

Jednatel oznamuje, že s br. Šimečkem, Paskovským a Doležalem provedli tah na obraz ze šestého sletu a že vyhrálo číslo 963 z lístků prodaných na Bazáru, šťastným výhercem byl pan Will. Doležal. Br. náměstek za syna svého oznamuje, že obraz ten přenechává Sokolské Obci na památku posledního sletu a ku výzdobě zasedací síně. Uloženo jednateli, aby poděkoval nejen panu Doležalovi ale i br. Vackovi v Dodge, Neb., zároveň usneseno, aby Výkonný Výbor nesl vydání spojené s tiskem výherních lístků v obnosu $11.00 a ček na obnos ten vystaven, aby všechny stržené peníze v obnosu $152.10 byly odevzdány Českému Nár. Sdružení.

Přestěhování skříně na štočky a umístnění ji v místnosti sousedící se zasedací síní, vzato na vědomí.

Br. Šimeček za účtující výbor zděluje, že prohlídka knih byla dne 22. listopadu a knihy nalezeny v úplném souhlasu.

Br. Šimeček upozorňuje na chybu ve stanovách, kde je předepsáno, aby starosta a náčelník Sokolské Obce byli přítomní sjezdu ale o náhradu času a právech zasahování do jednání sjezdu není ani zmínky. Ponecháno sjezdu k rozhodnutí, co se týče náhrady, když je tam sjezd vyvolal.

Br. Šimeček uvádí nespokojenost v Sokole Slávském nad tím, že mu nebylo odpovězeno na dopis týkající se Č. N. S. a že stížnost téže jednoty podána přímo na Č. N. S. nebyla také zodpovězena. Jednatel omlouvá se pro nezodpovězení dopisu a br. Kubec oznamuje, že dopis ten předán Krajskému Výboru k zodpovězení.

Tím jednání vyčerpáno a br. jednatel oznamuje příjem a vydání jak následuje:

Příjem za listopad 1917.

T. J. S. Blesk za knihu Skupiny 1.50, na výměnu 10c	1.60
Sokolky Omaha, příspěvky	3.70
Sokol Lang za výherní lístky	16.90
Plzeňský Sokol přísp. 119.25, do fondu sjezd. 20.25	139.50
T. J. S. Ord za Tabulky cvičit	1.25
D. J. Bridges Binghampton, N. Y., za knihy Skupiny	1.55
T. J. S. Bratři Osvěty, Crabtree, Ore., za přísp.	4.00
Kat. Jednota Sokol za knihy Skupiny	18.00
Šimčík J., Racine, Wis., předpl. na "Sokol Amer."	1.00
Úroky z banku za srpen	8.49
Úroky z banku za září	6.90
Úroky z banku za říjen	4.99
Úroky z dluhopisů	60.00
Sokol Fuegner, Chicago, Ill., za přísp	10.20
T. J. S. Ord, Neb., za přísp	11.20
T. J. S. Oak Park, Ill., za přísp	19.70
J. Vopěmka za knihu Skupiny	1.50
E. Bachman, Chicago, Ill., za oznámku	6.00
T. J. S. Žižka za přísp	27.55
T. J. S. Tyrš, Cleveland, O., za oznámku	2.00
T. J. S. Žižka, Dallas, Tex., za oznámku	1.50
Sokolky Renata Tyrš, Cedar Rapids, přísp	9.95
Za výherní lístky prodané v Bayonne	14.70
Sokol Slavoj za přísp	28.50
Dlouhý Alois, New Bedford, Mass., předpl	1.30
T. J. S. Howells, Neb., přísp	20.05
T. J. S. Owatonna, Minn., přísp	16.70
Sokolky Nová Vlast, Cleveland, O., pro Č. N. S.	49.90
	488.63
Z min. měsíce	3,091.51
	3,580.14
Vydání	496.31
V pokladně	3,083.83

Vydání:

Ček		
112	Národní Tiskárna za tisk Sok. Am. 314.43, za dodávku 61.69	376.12
113	Národní Tiskárna za tisk oběžníkových dopisů	4.25
114	Národní Tiskárna za tisk oznámek techn. knih	4.50
115	Dr. J. Rudiš-Jičínský za redakci listop. S. A.	45.00
116	Jarka Košař za redakci listop. Sok. Amer.	15.00
117	Jos. Čermák za redakci Techn. Hlídky v listop.	15.00
118	The Franklin Co. za štočky	23.44
119	Vonášek T., procenta z ozn	2.00
120	Za tisk výherních lístků	11.00
		496.31

Stav Sokolské Obce:

Dluhopisy	4,000.00
Směnečné pohled.	1,353.05
Hotovost v pokl.	3,083.83
Záloha na nářadí	785.61
	9,222.49

Fond sjezdový	2,320.33
Fond sjezd. sm. pohl.	109.00
Fond Sokolské Obce	300.00
Fond úrazový	404.00
Fond kursový	104.85
Fond Ú. M. Š.	6.20
Fond Č. N. S.	203.18
Fond Ú. T. O.	1,069.19
Fond Vzděl. Odb.	103.57
Různé	15.15
Pro zajatce	1.50
Celkem	4,636.97

ZÁPIS O SCHŮZI Ú. T. O.

konané, dne 4. listopadu 1917.

Schůzi zahájil br. náčelník za přítomnosti sester Kazdové, Zárobské, brů. Pecivála, Čermáka, Pokornýho, Paula, Slívy. Br. Jebavý se omluvil, a bři. Tomeš. Košař, Žitný a Brouk byli na zkoušce ukázkových cvičení pro vystoupení na universitě chicažské, konané v Sokole Havlíček Tyrš. Zápis o minulé schůzi přijat jak čten. Br. Drassal žádá o nějaké pomůcky a br. Paskovský uvolil se je obstarati. Stížnost Župy Západní, že zprávy náčelníka jejího nejsou uveřejňovány vysvětlena tím, že br. Kopecký je jediný z náčelníků župních, který zprávy zasílá a náčelník čeká na zprávy ostatní k sestavení přehledu činnosti v celém Svazu a ne pouze jedné Župy. Do schůze dostavil se řiditel Svob. Škol br. Veverka a žádal, aby cvičební hodiny byly tak určovány, aby nebránily dítkám k návštěvě školy české. Jelikož otázka tato je čistě místní poradilo se br. Veverkovi, aby se obrátil na Župu a Ú. T. O. této doporučí zvolení výboru z cvičitelů místních jednot, který by s výborem pp. učitelů upravil hodiny vyučovací jak v tělocvičnách tak ve školách, aby duševní výchova doplňována byla tělesnou, aby jedna druhé nebyla na ujmu. Znovu vzato na přetřes vydání knihy Dětský tělocvik, jež je takovou nutností a br. Čermák zdělil, že již má dva oddíly vypracovány, třetí doplňuje. Br. Paskovský radí, aby nebylo při tom šetřeno na obrázkách, aby vše bylo pochopitelnější cvičitelům slabším, nemajícím příležitost poraditi se o příkladu tom neb onom. Br. Čermák táže se zda by mohly být půjčeny štočky cvičení kůželi od br. Paskovskýho měsíčníku Mind and Body, jehož vydavatelstvo též ochotně půjčuje "Sokolu Americkému" štočky své a usneseno, aby štočky byly na dále vyměňovány. Na dotaz Župy Západní zda může pořádat slet usneseno odpověděti, že tak může učiniti, neb ukázkou výchovy dorostu věci naší jistě bude posloužení u veřejnosti.

Příjem za knihy	20.00
Z min. schůze	1,058.39
Celkem	1,078.39
Vydání	15.00
Ve fondu	$1,063.39

Sepsal T. Vonášek, jedn.

ZÁPIS O SCHŮZI Ú. T. O.

konané, dne 2. prosince 1917.

Schůzi předsedal br. náčelník Jos. Paskovský za přítomnosti brů.: Brouka, Slívy, Tomše, Pokornýho, Jebavýho, Čermáka, Pecivala, Vonáška a sester Kazdové a Zárobské. Nepřítomní a neomluveni: J. Košař, Žitný, Paul. Zápis o poslední schůzi čten a schválen. T. J. S. Moravan zděluje, že před spojením se Župy F. T. s N. J. S. poslala na tisk knihy Cvič. běh $5.00 a nyní za ty peníze žádá zaslání dvou výtisků Skupin a vydána-li bude kniha Nové poznatky také dva výtisky. Usneseno vyhověti a obnos odpočítati z fondu. Dále se zděluje, že z Bridgeport obdržela toto náčiní: hrazdu, bradla, koně, jednu 50-lib., jednu 100-lib. činku a pruh pryžcového koberce za podlož pro bradla. Br. Kopecký, náčelník Župy Západní, posílá čtvrtletní zprávu a zděluje, že to bude as poslední protože se přihlásil za pekaře k vojsku. Vzato na vědomí. Pak čten dopis T. J. S. J. A. Komenský, adresovaný na V. V .Sokolské Obce, jehož některé části patří Ú. T. O. a proto byl V. V. předán Ú. T. O. k zodpovídání. V něm činěny jsou různé výtky o jichž podstatnosti mluví nejlépe přiznání, že neví ničeho o Svazu Č. S. Sokolstva. Usneseno požádati členy resolučního výboru k navštívení příští schůze Ú. T. O. v níž by pak veškery body zodpovězeny byly. Br. J. Čermák žádá, aby některý z bratrů Ú. T. O. převzal

vedení Technické Hlídky, aby mohl neruseně pracovati na dokončení díla svého Dětský tělocvik, ale protože br. Paskovský odmítil a br. Košař přítomen nebyl, usneseno odložiti do příští schůze. Při tom br. Vonášek upozorňuje na poznámku br. Čermákem učiněnou v Tech. Hlídce minulého čísla "Sok. Amer." ohledně díla Dětský tělocvik, jehož dva oddíly jsou již hotovy a k tisku připraveny a myslí, že by vydání těchto oddílů v sešitech bylo výhodné a cvičitelové by měli již nyní pomůcky a mohli by si je pořídit za menší obnos. Br. Čermák neuznává to však za praktické, neb cvičiteli by bylo tím pomoženo pouze pro jedno oddělení, ve druhém a třetím nevěděl by si pak rady. Br. Čermák chtěl také by rozeslán byl po jednotách dotazník zda má být přikročeno k vydání práce té, ale členové s tím nesouhlasili, prohlašujíce, že nemají-li práva rozhodovati v takových záležitostech, že jim netřeba navštěvovati schůze a zasedati v Ú. T. O. Pak bratři žádáni, aby ve svých jednotách hleděli při volbě zástupců do sjezdu k volení takových členů, již chtějí prospěti věci naši a mají k tomu také schopnosti.

Příjem za knihy	25.30
Z minulé schůze	1,063.39
Celkem	1,088.69
Vydání	19.50
Zbývá	$1,069.19
Vydání: ček 117	15.00
114	4.50
	19.50

T. Vonášek, jed.

ZE SOKOLSKÉ ŽUPY STŘEDNÍ.

Zápis č. 10.

sepsaný o řádné schůzi konané dne 19. list. 1917. Přítomno 15 bratrů a 6 sester.

Schůze zahájena přesně o 8. hod. brem. starostou; týž omlouvá sebe i bra. náměstka, že pro zaneprázdnění nebylo jim možno předešlé schůze se súčastniti. Čten zápis č. 9. a beze změny schválen. Sdružení českých svob. škol žádá Župu, aby vlivem svým k tomu působila, by vyučovací doba tělocviku byla upravena tak, aby dítky mohly i české odp. školy navštěvovati. Přítomný zástupce Sdružení svob. škol br. Veverka objasňuje celý postup učby na školách. Po nastalém delším rozhovoru, kde poukazováno byla na celý pochybený systém vyučovací jak ve školách i v tělocvičnách, usneseno konečně předati celou záležitost technickým odborům jednot, aby se na společné poradě se zástupci škol dohodli, jakým způsobem by se oběma stranám vyhověti mohlo.

Sokol Havlíček Tyrš zasílá dva dopisy, v jednom z nich žádá, aby Župna učinila patřičné kroky ve příčině přistupování bratří do české armády, by nezůstali jsme pozadu za bry. Slováky; v druhém pak dopise žádá, aby působeno bylo na náč. Sok. Obce, by se úřadu svého vzdal, ježto prý nevyhověl slibu svému vstoupiti do Československé armády.

Po vysvětlení daném brem. Dr. Rudišem-Jičínským vzat dopis druhý prostě k vědomosti, o druhých pak bodech dopisu prvého rozpředla se obsáhlá debata, při níž pronesena byla celá řada stížností proti nynějšímu způsobu získávání dobrovolců do české armády a usneseno na konec požádati S. O., aby, když to ještě bude možno, Sokolstvo samo převzalo celou akci do svých rukou, tak jak to původně bylo myšleno a dále, aby bylo s celou veřejností českou zděleno ,kdo celou záležitost armádní financuje, zejména budiž v té příčině žádáno závazné prohlášení Dra. Štefanika.

V. V. S. O. zasílá dopis spolu se stížným dopisem "Stráže Osvojených", v němž stěžováno si, že prý Těl. Jed. Sokol v Oak Parku na plakátech oznamovali pořádání "Svatováclavského" posvícení společně se Svazem katolíků. Poněvač záležitost ta již "Stráži Osvojených" v denních listech byla vysvětlena a na patřičnou míru uvedena, čímž Sokolu v Oak Park dáno zadostučinění, usneseno žádných dalších kroků nečiniti.

Podle přání V. V. S. O. zasadí se Župa o to, aby podle návrhu bra. Ant. Pecivála některé z veřejných hříšť, ústavů a p. neslo jméno zemřelého bra. Jana Šimana a zvolen za tou příčinou výbor, sestávající z bří. Dr. A. Mullera, V. Sedláčka, J. Mrázka a V. Černýho, který má vejíti v úradu s brem. Peciválem a dle výsledků této zařídí se pak kroky další.

Br. náčelník podává zprávu o vystoupení Sokolstva o českém dnu na chicagské universitě; dle této cvičilo 22 sester a 20 bří., cvičení líbilo se velice, takže bylo projeveno přání podobné vystoupení opakovati i na jiných učilištích. Br. náč. děkuje všem sestrám i bratřím, kteří se o zdar vystoupení přičinili, na druhé straně ale stěžuje si, že nejsilnější ženský odbor v Chicagu "Sokolice Plzeňské" vystoupení Sokolstva zcela ignoroval, nevěnoval trochu toho času pro společnou čestnou věc sokolskou, ač jinak pro nacvičení tanců pro druhý den na to, pro klubovní místnosti jiného spolku měl času dost!

Br. Jičínský zděluje výsledek jednání ve příčině placení nájmu. Vzato k vědomosti.

Župní technický odbor má si zvoliti svého stálého dopisovatele do "Sokola Amerického".

Ustavující schůze Ž. Vzd. Odboru, ač dosud ani polovina jednot své zástupce neoznámila, svolá br. jednatel co nejdříve bude možno, bez ohledu na počet přihlášených zástupců.

Zpráva bra. F. Musila co zástupce v Č. N. S vzata k vědomosti.

Zdělen výsledek revise knih býv. Župy Střední a v základě toho usneseno dopsati jednotám, jež příspěvky, at' již staré či z roku letošního dluhují, by příspěvky ty co nejdříve vyrovnaly, ježto by jinak pozbyly práva hlasovacího na sjezdu. Příjem a vydání v dnešní schůzi:

Sokol v Oak Park příspěvky za r. 1914, 1915, 1916	$22.40
Sokol Tábor Slovanské Lípy za r. 1916 a II. pol. 1917	47.90
Celkem	$70.20
Vydáno na nájem za říjen, list. 1917	$5.00
Hotovost v pokladně	$22417

Na zdar! M. Brichta, ž. jednatel.

PÍSEMNICTVÍ.

My u nás vítáme každou novou knížku sokolskou, každý pokus na poučení našich řad a jestli jedná se o dílo odborné, tu s tím větším uspokojením listujeme se v něm, abychom poznali jádro vlastní. Dnes pak kdy odkázání jsme na tvorbu svou, kdy z Čech pomůcek nedochází a poměry i prostředí naše bez tak vyžaduje jiné nápory, jiné směry a volnější rozpětí těšíme se zvláště z pomůcek pro cvičitele a cvičitelky naše. Takovou pomůckou v mnohém ohledu jest i **Česko-Americký Sborník Sokolský**" na rok 1918. Týž vyšel opět nákladem br. Vonáška a Paskovského a jest i jimi uspořádán. Tolik se přiznati musí, že letošní knížečka jest nejen úhledná, ale obsahem svým nad ročníky minulé vyniká. Již kalendářní část' se nám zamlouvá, nebot' naprosto jest sokolská, pak následují Dějiny Sokola Chicago, Přehled činnosti Sokolské Obce v Americe, Rieger o Sokolstvu, Skupinová cvičení, Tyršův sen, dramatická črta, O tvorbě a sestavování cvičení prostných, Zdravotní pokyny pro cvičitele, O seřadění průvodu při veřejném vystupování, Professionální skoky, Ochotnické divadlo, Drobnosti a Doslov, vedle Denních zápisků.

Cena knížečky jest pouze padesát centů. Není pochyby, že Sborník po třetí se vydav na cestu našemi jednotami vyšnořil se tentokráte lépe, ba má mnohé i pěkné illustrace památné a co hlavního uspořádáním vyniká, cenným a v rámci našem a litovali bychom, kdyby i o tomto třeba soukromém podniku poučovacím mělo se říci, že obsahuje příliš mnoho čítací látky. Pro Sokolstvo není a nemůže býti nikdy četby mnoho, jen na jakkost rovněž dlužno přihlížet, jakž v listu našem snažíme se stále zdůrazňovati. Tisk Sborníku obstarala Česká Tiskárna, 2234 S. Kedzie ave., Chicago, Ill.

Kdož by neznal spisy Jiráskovy, jež promlouvají k citu každého čtenáře vroucím ohněm lásky a nadšení pro dobro. Skvělá líčení jeho ze slavných i trudných dob národa našeho, stala se všenárodním majetkem a vlasteneckou biblí obrovské obce českého čtenářstva. Jeho husitské epopeje, jeho mistrné obrazy z dob úpadku pobělohorského, jsou pravými skvosty literatury. Ale zlaté péro Jiráskovo a jeho duch zračí se ve všech jeho pracích, a proto zajisté s povděkem čtenářstvo českoamerické uvítá zprávu, že nákladem "Slavie" vyšly právě 2 krásné knihy Jiráskovy, v nichž září všecky skvělé vlastnosti vypravovatelského slohu našeho autora. Jest to především **Filosofická historie**, v níž Jirásek líčí udalosti pohnutého roku 1848, život studentstva v Litomyšli a jeho účast v ruchu národním a revolučním. Jest to půvabný a napínavý obrázek pohnuté oné doby a bude jistě zajímati každého, kdo jest přítelem dobré zdravé četby. Cena 25c, poštou 30c. Druhou knihou jsou **Starosvětské obrázky**, v nichž líčeny jsou ve formě napínavého vypravování poměry na českém městě po válce sedmileté, v době, kdy jevily se první slabé přízraky probuzení národního. Jest to románek lásky, které však věrně vystihuje onu zajímavou dobu v druhé polovici 18. století. Tato kniha jest illustrována A. Liebsherem a stojí rovněž 25c, poštou 30c. Objednávky vyřizuje Tiskárna Slavie, 2544 So. Millard ave., Chicago, Ill.

NOVÍ, ODSTOUPLÍ A VYLOUČENÍ ČLENOVÉ.

— Z T. J. S. Tyrš v Clevelandu vyloučen Alois Vaník pro zlomyslné poškozování akce pro dobrovolné vstupování do Česko-slovenské armády. Do Čes. Slov. armády vstoupili: Bedřich Braum, Frant. Zborník, Ant. Vojáček, Robert Vojáček, Emil Čada, Josef Štuksa, Josef Káša. Do armády Sp. Států odveden Jan Keberle. Odstoupil Oscar Niederle. Přijat byl Adolf Kořínek.

— Z T. J. S. Cleveland vyloučeni byli pro neplacení: Tajerle Ed., Raich Max. Přestoupil Fr. Polavka k T. J. S. Žižka, Dallas, Texas.

— Z T. J. S. Blesk v Baltimore vyloučen pro neplacení Fr. Linhart.

— Do Ž. Odb. Nová Vlast v Clevelandu přijata byla Josefa Nohejl.

— Do T. J. S. Fuegner-Tyrš, So. Omaha, Neb., byli znovupřijati Karel Strangler a Julius Svoboda (Jaké mají adresy?). Pro neplacení vyloučeni byli: Karel Buresh a Frank Těsnohlídek.

— Do T. J. S. Crete, Neb., přijat byl Jos. Kadlec. Ve vojsku jest Frank J. Prášek.

— Do T. J. S. v New Yorku přijati byli: Lor. Stránský, Frank Marek, Miloslav Hnátek, Václav Pour, Josef Secký. Vyloučen byl Karel Samec.

— Do T. J. S. schenectady, N. Y., po odvolání urážky Sokolstva znovupřijat Václav Horníček. P. Dražan měl adresu 202—4. St., místo 4. Ave. — Odstoupili: Fr. Břečka a Jan Král. Na vojnu dobrovolně šli: Josef a Jaroslav Čermák, Rudolf Sokol. Přijati byli: Wil. Zajan, Math. Matura, Fr. Hartman.

— Z T. J. S. Dívek a Paní v Ne arku odstoupla Františka Prach a přijata Zděnka Hylská.

— Do T. J. S. St. Louis, Mo., přijati byli: Ant. Adámek, Rud. Macků, Fr. Panz, Jiří Tříska, K. Nohavec, Otokar Sádlo, Jos. Michálek. Čestně z vojny propuštěn Fr. Homolka. Ch. Čermákovi se posílá list správně do Presidio, právě jako se posílal br. Homolkovi.

— Z T. J. S. Mladočech, Racine, Wis., vystoupili: Jos. Veselík a Ant. Bartů.

— Do T. J. S. Fuegner, Long Island City, N. Y., přijati byli: Jiří Holub, Josef a Stanislav Kopecký, Theo. Makarius, Karel Křepelka, Karel Vozáb.

— Do Žen. Odb. Sokola Havlíček-Tyrš v Chicagu přijaty byly: Marie Litovská, Anna Maštalíř, Jarmila Chmela.

— Do Žen. Odboru Sokola Slavoj v Chicagu přijaty byly: Boh. Fialová a Růž. Tschulik.

— Do sboru Sokolek Chicago přijaty byly Marie Čertík, Kristina Šesták, Anna Švec, Františka Šimandl. Odstouply: Libuše Lisec, Božena Černá.

— Ze sboru Sokolek Tábor Slov. Lípy se písemně poděkovaly: Marie Hanzlík, Anna a Marie Ulrich.

— Do sboru Plzeňských Sokolek přijaty byly: Sophia Štranec, Emilie Beneš, Josefa Jaroš, Ella Scheffel. Poděkovaly se: Anna a Lena Zvonař, Anna Brouk, Lilian Lauterbach, Anna Vojta. Vyloučena pro neplacení Marie Gall.

— Ze Sokola Slávoj v Chicagu odstoupil Paul Ratiborský. Vyloučen pro neplacení Cyril Kalabza.

— Do Plzeňského Sokola v Chicagu přijati byli: Josef Večera a Alois Nykl. Vystoupil Josef Kilberger. V minulém čísle omylem sazeče byl oznámen Otto Huml jako přijatý, mělo státi, že odstoupil.

— Ze Sokola Čechie v Chicagu odebrali se do služeb Stryce Sama: Jaroslav Meškán, Josef Paul, Louis Rosůlek.

LISTÁRNA VÝPRAVČÍHO.

Výpravčí obdržel pošt. lístek následujícího znění:

Cedar Rapids, Ia., 12/3 1917. — Ct. výpravčí Sokola Amerického! Nevím proč mně není zasílán Sokol Am. Celý čas jsem jej dostával, ale od července tohoto roku jsem jej neobdržel. Jsem členem Těl. Jed. Sokol v New Yorku. Moje adresa je 607 So. 1st St. W., Cedar Rapids, Ia.

A ted' výpravčí má vědět, jak se bratr onen jmenuje (zapomněl se podepsat) a kde bydlel dříve!

Bratři! Když zasíláte výpravčímu změnu adresy, neopomeňte napsati též adresu starou a jméno jednoty, ku které patříte. Činí to velké obtíže zvláště v městech, kde je více jednot, aneb kde se člen stěhuje z jednoho státu do druhého. Jest na to stále upozorňováno, ale málo se toho dbá.

TAJEMNÍKŮM!

Veškeré změny v členstvu každého měsíce bud'též zasílány přímo

Výpravčímu Sokola Amerického

a ne pořadateli, jednateli neb tajemníku V. V.

Nové, odstouplé, vyloučené a přestěhovalé členy oznamte Výpravčímu jedině, a nikomu jinému. Při zasílání změn adres udejte též vždy starou adresu. — Toto se týče též členů, kteří sami nové adresy zasílají. Nemůžeme adresu změniti, když nám není udána stará a jméno jednoty, ku které člen patří. Adresujte:

Výpravčí Sokola Amerického,
2150 Blue Island Ave., Chicago, Ill.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK

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

Cvičení činkami.

Pro Sokoly i Sokolky. Možno provésti též jako cvičení bez nářadí.

Sokolové cvičí činkami železnými (3libernímí), Sokolky činkami dřevěnými.

Zákl. postavení: stoj spatný, připažit.

Ruch střídavý. Hudební doprovod valčík, jeden takt na jednu dobu. Kde cvičení spojeno jest s cviky trupu, tam jeden pohyb vykonáme na dvě doby.

I.

a) Předpažit, (ruce v pol. palcové) 1! vrchním obloukem upažit (ruce v poloze dlanní) 2! vrchním obloukem předpažit 3! zákl. post. 4!

(Opakovat libovolně).

(Pozn. Paže z první polohy do druhé procházejí polohou vzpažení, z které nerušeně přejdou do upažení. Celý pohyb na jednu dobu. Stejnou cestou vrací se do zákl. polohy).

b) Předpažit a výpad l. v před 1! vrchním obloukem upažit a odhyb 2! vrchním obloukem předpažit a předhyb 3! zákl. pos. 4! opakovat s výpadem v pr. 1—8!

c) výpad v l. v před a předpažit 1—2! vrchním obloukem upažit, odhyb a záklon 3—4! vzpřím a předhyb a vrchním obloukem předpažit 5—6! zákl. post. 7—8! opakovat, ale výpad v pr.

d) upažit (ruce v poloze hřbetní) a stoj úkročný v levo 1! o l. noze celý obrat v levo do stoje úkročného v pravo (paže výdrž) 2! o pravé noze celý obrat v levo do stoje úkročného v levo (paže výdrž) 3! stoj spatný a připažit 4! upažit a tři kroky v před (paže výdrž) na 4. dobu stoj spatný připažit 4! opakovat stoje úkročné s celými obraty v pravo 1—4! zakončit třemi kroky na zad 5—8!

e) opakovat d) ale začít v pravo.

II.

a) upažit, ruce v poloze dlanní 1! vrchním obloukem zapažit 2! vrchním obloukem návrat do upažení 3! zákl. post. 4!

(Pozn. Z upažení paže procházejí polohou vzpažení a předpažení až nerušeným pohybem octnou se v poloze zapažení. Toutéž cestou vrací se zpět do zákl. polohy).

b) výpad v l. v zad a upažit 1! předhyb a vrchním obloukem zapažit 2! odhyb a vrchním obloukem návrat do upažení 3! zákl. post. 4! opakovat, ale s výpadem v pravo 5—8!

c) výpad v l. v zad a upažit 1—2! vrchním obloukem zapažit, předhyb a hluboký předklon 3—4! odhyb vzpřím a vrchním obloukem upažit 5—6! zákl. post. 7—8! opakovat výpadem v pravo.

d) opakovat I. d) ale začít obraty v pravo a končit v levo. Pak v levo a končit v pravo.

III.

a) upažit na levo 1! (levá v upažení, v pol. palcové, pravá ohnuta před tělem, ruka v pol. malíkové, dlaň ku předu obrácena, činka před l. ramenem 1! vrchním obloukem levou ohnout před tělem v pol. malíkové, a pravou ohnout zapažmo do vnitř 2! návrat stejnou cestou do zákl. polohy 3! 4! Totéž opáčně.

b) Tatáž poloha paží a výpad v levo stranou 1! úhyb na pr. a vrchním obloukem do druhé polohy 2! stejnou cestou návrat do zákl. polohy 3! 4! Totéž opáčně.

c) opakovat b) 1—2! opakovat b) ale s úklonem v pravo 3—4! návrat stejnou cestou do zákl. post. Totéž opáčně.

d) opakovat d) ale levá polovina zástupů opakuje dvakrát I. d) a pravá polovina zástupů opakuje dvakrát II. d).

Cvičení na nářadí pro mužský dorost.

Bradla.

Stupeň I.

Bradla nízká. Místo vzepření cvičíme vzpírání.
Z podporu o předloktí:

1. zákmihem podpor o předloktí ležmo roznožmo za rukama — střídnoruč (v pr. pak v l.) vzpor ležmo za rukama — vzpor — seskok,
3. předkmihem podpor o předloktí ležmo roznožmo před rukama — střídnoruč (v pr. pak v l.) vzpor ležmo před rukama — podpor o předloktí ležmo a zákmihem seskok.
5. zákmihem podpor o předloktí ležmo v pr. za rukama na pr. žerdi — zanožit v l. — přítrhem souruč vzpor ležmo za rukama roznožmo — vzpor — seskok.
7. předkmihem podpor o předloktí ležmo v pr. před rukama na pr. žerdi — unožit v l. — přinožit v l. a zákmihem vzpor ležmo za rukama — předkmihem přednožka v pr.,
9. zákmihem vzpor ležmo roznožmo za rukama — odsun do podporu o předloktí ležmo za rukama — předkmihem vzpor ležmo roznožmo před rukama — klik ležmo před rukama — vzpor — zánožka v pr.

Stupeň II.

Bradla po ramena. Cvičenec uvnitř bradel ze stoje pokos, vnitř-hmatem na žerdě, náskokem:

1. závěs v pr. podkolení na pr. žerdi uvnitř — zákmihem vzepření střídnoruč (l. pak pr.) do sedu přednož. v pr. na pr. žerdi vně — sesed přednož. v pr. dovnitř do vzporu — zákmihem vzpor ležmo za rukama roznožmo — seskok zánožmo snožmo v pr.,
3. závěs v pr. podkolení na pr. žerdi uvnitř — vzepření střídnoruč (l. pak pr.) do podporu o předloktí a sesed přednož. v pr. dovnitř do vzporu — zákmihem vzpor ležmo za rukama roznožmo — předkmihem přednožka v l.,
5. závěs v pr. podkolení na pr. žerdi uvnitř — zákmihem vzepření souruč do sedu přednož. v pr. na pr. žerdi vně — sesed přednož. v pr. dovnitř do vzporu — klik — vzpor — seskok,
7. závěs v pr. podkolení na l. žerdi uvnitř — zákmihem vzepření střídnoruč (pr. pak l.) do sedu přednož. v pr. na pr. žerdi vně — sesed přednož. v pr. dovnitř a vzpor ležmo v pr. za rukama na pr. žerdi — zanožit v l. — klik ležmo v pr. za rukama — výdrž v zanožení — přinožit v l. a vzpor — seskok,
9. závěs v pr. podkolení na l. žerdi uvnitř — zákmihem vzepření střídnoruč (pr. pak l.) do sedu přednož. v pr. na l. žerdi vně — sesed zánož. v l. s půlobr. v pr. a přehmatem v l. do vzporu ležmo pobok za rukama — klik ležmo za rukama — vzpor ležmo za rukama — seskok nazad.

Stupeň III.

Bradla po ramena. Ze stoje pokos uvnitř bradel. Z náskoku:

1. vzepření vzklopmo do sedu přednož. v pr. na pr. žerdi vně — sesed přednož. v pr. dovnitř — a zákmihem vzpor ležmo za rukama roznožmo — odsun do podp. ležmo o předloktí — předkmihem přednožka v pr.,
3. vzepření vzklopmo do sedu roznož. před rukama — sesed přednožmo dovnitř a zákmihem klicmo vzpor ležmo za rukama roznožmo — předkmihem přednožka v pr. s půlobr. v pr.,
5. vzepření vzklopmo do sedu přednož. v pr. na l. žerdi vně — sesed přednož. v pr. dovnitř a zákmihem podpor ležmo o předloktí roznožmo — předkmihem vzpor — zánožka v pr., —
7. vzepření vzklopmo do sedu přednožmo snožmo v pr. vně — sesed přednožmo snožmo v l. dovnitř a zákmihem podpor o předloktí — předkmihem vzpor ležmo před rukama roznožmo — vzpor — klik — seskok,
9. vzepření vzklopmo do vzporu — předkmihem klicmo vzpor ležmo snožmo před rukama na pr. žerdi — zákmihem klik ležmo roznožmo za rukama — vzpor ležmo a předkmihem přednožka v pr.

2., 4., 6., 8., 10. = 1., 3., 5., 7., 9. na druhou stranu.

Prostná pro maličké.

Zákl. post. stoj spatný, připažit.
Předpažit 1! připažit 2! dvakrát, dohromady 4 doby.
Vzpažit 1! připažit 2! dvakrát, dohromady 4 doby.
Čtyřikrát potlesk 1! 2! 3! 4!
Čtyři kroky na místě 5! 6! 7! 8!

Ruce v bok:
Předklon 1—2! vzpřím 3—4! opakovat, 5—8!
Čtyřikrát potlesk 1! 2! 3! 4 !
Čtyři kroky na místě 5! 6! 7! 8!

Upažit 1! připažit 2! dvakrát, dohromady 4 doby.
Vzpažit úpažmo 1! připažit 2! dvakrát, dohromady 4 doby.
Čtyřikrát potlesk 1! 2! 3! 4!
Čtyři kroky na místě s vysokým předkoleňováním.

Ruce v bok:
Záklon 1—2! vzpřím 3—4! dvakrát, dohromady 8 dob.
Opakovat potlesky a kroky na místě 8 dob.

Předpažit 1! připažit 2! vzpažit 1! připažit 2! upažit 1! připažit 2! vzapžit úpažmo 1! připažit 2!
Čtyřikrát potlesk 1! 2! 3! 4! a ruce v bok.
Úklon v levo 1—2! vzpřím 3—4!
Čtyři kroky na místě 1! 2! 3! 4!
Úklon v pravo 1—2! vzpřím 3—4!

Pozn. Cvičení dvou různých částí těla můžeme střídati dle libosti. Zde každé cvičení uvedeno jest jen jednou — však důmyslný cvičitel bude vědědti, kolikrát možno každé s malými cvičenci opakovati. Proved'me v čilém ruchu, však cviky trupu, jak udáno, volněji.

Zakončeme cvičení několikráte hlubokým vdechem a výdechem.

Stinné stránky naší výchovy tělesné.

Počneme-li hlouběji přemýšleti o výchově, která má z každého chlapce učiniti dokonalejšího muže hlavně po stránce tělesné — z každé dívky dokonalou ženu, obrněnou pro těžký úkol přírodou jí určený, tu chceme-li býti upřímnými, musíme přiznati, že výchova naše posud má mnoho stínných stránek, že postřehneme v ní mnohé a mnohé nedostatky — ba co více, že v mnohých případech nejen že nejsme s to docíliti výsledků žádoucích, ano že výsledky ty jsou spíše takové, že naší výchovnou práci do nepříznivého světla staví.

Věřím, že sokolské ústavy nejsou žádnými ústavy léčebnými, že tělesná výchova sokolská má co dělati jen

s lidmi poměrně zdravými, u nichž snaží se čeliti škodlivým účinkům tělesné nečinnosti, škodlivým vlivům celodenního sedění ve škole a škodlivým vlivům jednostranné práce tovární. Ale přes to nesmíme zavírati oči **před** tou skutečností, že do tělocvičen našich chodí mladíci i dívky na radu lékařů, že do našich ústavů chodí mladíci a dívky, jichž činní soustava jest velice porušena, že k nám chodí dívky chudokrevné, slabé, trpící různými poruchami a čtou-li neb slyší-li o blahodárném vlivu cviků tělesných, právem očekávají, že na sobě blahodárné ty účinky co nejdříve pocítí — že několikaměsíční návštěva tělocvičny učiní z nich mladíky a dívky kypící silou a zdravím. Za krátký čas ale shledají, že v očekávání svém se zklamali a rozmnoží pak počet těch lidí, kteří na všechno to naše poučování a hlásání pohlížejí s netajenou nedůvěrou. A přec jest známo, že tělesnými cviky mohli bychom pro takové mnoho dobra vykonati.

Řekl jsem na tomto místě nejednou, že není každé cvičení prospěšné za všech okolností, že co jednomu prospívá, druhému škodí, a proto vždy kladu důraz na to, aby každý, kdo nad tělesnou výchovou mládeže bdíti zamýšlí, seznámil se aspoň poněkud s pravidly tělocvičné hygieny, která nás učí, kdy a za jakých okolností jisté cvičení může býti prospěšným a kdy může totéž cvičení býti škodlivým a tu hlavní důraz kladen jest na přesné rozdělování látky cvičební dle stáří a dle pohlaví. Kde 6leté dítě mořeno jest cviky, které jsou obtížny i pro dítě 12leté, kde bez dlouhé základní průpravy, bez dlouhého, pozvolného vyvíjení ko-ordinace dáváme útlým dětem složitá cvičení, nejen že nemůžem očekávati žádoucích výsledků, ale dopouštíme se na útlé mládeži těžkého hříchu. O tom bylo již tolik u nás napsáno a tak málo jest upozornění těch dbáno, že jen s nechutí k důležitému předmětu tomuto se vracím.

Ale to není vše.

Do naší tělocvičny vstoupí dívka trpící chudokrevností a jelikož zdraví její není nejlepší, chce v tělocviku tělesný stav svůj zlepšiti. Cvičitel, aniž by s pravým jejím stavem byl obeznámen, vřadí ji do družstva — a dívka taková vrací se z cvičební hodiny vysílena na místě posílena a po krátkém čase tělocvičnu opustí s tím přesvědčením, že námi doporučovaná tělesná výchova má stejné účinky, jako různými dryáčníky doporučované četné životní elixíry.

Uvádím jen případ jednotlivý, nejčastěji se vyskytující, ale případů podobných jest celá řada!

Co tu činiti? Máme slabého dorostence neb dorostenku odmítnouti? Nikoliv — my můžeme pro takové mnoho učiniti — ale musíme voliti jinou cestu. Předně cvičitel měl by znáti stav každého, kdo se do tělocviku přihlásí. On může i bedlivým pozorováním seznati, zdali jednotliví cvičenci neb cvičenky nenapínají příliš své síly když chtějí ostatním při vydatném cvičení stačiti. A takoví cvičenci — takové cvičenky — jichž stav vyžaduje zvláštní pozornosti, měli by cvičeni býti zvlášť. Při nynějším našem zařízení jest to téměř nemožno — neb pro takové není naše nářadí spůsobilé. Vysad'me nervosního člověka na hrazdu, dejme mu houpání v kruzích, mějme ho k tomu, aby vykonal skok přes nějaké nářadí, vzbudíme v něm úzkost — strach — čímž slabé činní jeho soustavě ani dost málo neposloužíme. Pro takové naše tělocvičny by měly býti opatřeny nářadím, které lze přispůsobiti síle a schopnosti a na kterém lze předepsané cviky prováděti bez bázně, bez dlouhého učení, bez přípravy. Na takovém nářadí mohli by cvičiti v cvičební hodině slabí, nervosní, staří, a teprv tenkráte mohli by řadění býti do družstev, až by tělesný stav jejich větší námahu bezpečně snésti mohl.

Tak jak nyní cvičení naše jest vedeno, vykonáme hojně dobra — o tom není pochybnosti — ale nelze zapříti, že také zaviníme dosti zla, jemuž bychom se mohli snadno vyhnouti, kdybychom při stavbách našich sokolen vedeni byli jen tím vědomím, že chceme zříditi ústav jen pro výchovu tělesnou a pro nic jiného.

Také jedna cesta.

Jak vzbuditi u širší veřejnosti zájem o cviky tělesné? Jak poučovati rodiče o naší práci — o našich cestách, kterými za cílem vytknutým se berem? Jak poučovati veřejnost, že právě tak jako ve výchově duševní i my máme své učivo rozdělené dle stáří — že tělesná cvičení nejsou jen pro mladé, ale že jsou nevyhnutelna pro starší — jak ženy tak i muže?

To jsou otázky, na které hledáme stále uspokojivé odpovědi a jak se zdá, stále před těmi otázkami stojíme v rozpacích.

Pořádáme cvičení veřejná — a jaký jest výsledek? Rodiče přijdou se podívati, jak to těm jejich dětičkám hezky sluší — zasmějí se těm nejmenším, jak roztomile se při těch složitých cvičeních pletou, jak pracně namáhají se nápodobovati ty vyspělejší, zatleskají pěkně provedenému cvičení Sokolek neb nějakým bravurním cvičením na nářadí — řeknou, že to bylo všechno velmi krásné — vrací se jako z pěkné zábavy a tím jest vše odbyto.

Pořádáme přednášky — ale o těch lépe nešířiti slov. Do přednášky nedostaví se ani Sokolové a Sokolky — kterak možno očekávati, aby dostavili se lidé mimo řad sokolských stojící?

Vydáváme orgán, v němž stále a stále poukazováno jest na důležitost výchovy tělesné — ale tu opět slyšíme stereotypní stesky, že orgán svůj ani Sokolové nečtou.

Co tu činiti? Složiti bezmocně ruce v klín a odati se beznadějnosti? Nikoliv! Jak vyhlíželo by to s pokrokem lidstva, kdyby hlasatelé nových ideí dali se odstrašiti odmítavostí, zdánlivou bezvýsledností, zneuznáním? A tak i my hlasatelé a zastanci št'astného, zdravého žití nesmíme ochabovati nad zdánlivým nezdarem, nesmíme se dát odstrašiti výsměchem, nesmíme vzdávati se práce, narazíme-li na nevšímavost, ano i odmítavost. My chceme, aby naše budoucí česká pokolení byla silná, zdravá a vědomí, že pracujeme k dobru, musí nám býti postačitelnou vzpruhou k novým pokusům, k nové, neochabující práci. Selže-li pokus jeden, učiňme druhý — selže-li druhý, učiňme třetí až konečně snaha naše přece ponese kýžené ovoce.

Zmínil jsem se s hora o třech cestách, na kterých nesetkali jsme se až posud s očekávaným zdarem a proto chci poukázati opět na jednu cestu, na které mohli bychom právem lepší výsledky své práce hledati.

At' každá jednota — zvláště taková, která má odborně vzdělaného cvičitele — vyhradí si prozatím jen jeden neb dva večery v roce, který by byl určen veřejnému demonstrování naší výchovné práce. K tomuto večeru bud'tež pozváni rodiče, vůbec celá veřejnost, zvláště pak naši lékaři a lékařky. Vstupné nebudiž žádného. Program takového večera představuji si následovně: žádná pracně sestavovaná a před tím nacvičovaná čísla — ale na povel podati na povel ukázky cvičení na základech hygienických založených, cvičení mající hlavně za účel souměrný vývin. Vezměme nejdříve děti a podejme ukázku, jak si počínáme při tělesné výchově dětí. Volme cviky, mající přímý vliv na rychlý oběh, cviky povzbuzující orgány dýchací — cviky jimiž snažíme překonati škodlivé vlivy dlouhého sedění ve škole (cviky trupu). Několika

málo slovy vysvětleme přítomným, proč právě tyto ciky volíme, jak blahodárný vliv na dítě mají. Kde by toho nebyl schopen cvičitel, mohl by slovní doprovod obstarati některý Sokol-lékař. Pak přišly by děti dospělejší. Cviky mající stejné výsledky — ale již složitější. Vysvětliti, proč tyto děti jsou s to složitější cviky provádět — že umožňuje jim to již vyvinutější ko-ordinace — co jest ko-ordinace a jak důležitou úlohu hraje ve veškerém počínání člověka. Vrchol cviků dívek podají Sokolky — a tu podáme ukázky cvičení eminentně ženských, jimiž snažíme se docíliti uhlazenosti pohybu a pak cviků sílících svalstvo pánevní a lékař neb lékařka mohla by poukázati na velikou důležitost cvičení těchto. Sokolové mohli by podati vrchol cviků — ukázky síly a obratnosti — starší členové a starší Sokolky by uzavřeli program ukázkou cvičení, hodících se pro pokročilejší věk, ba mohla by s nimi podána býti ukázka zdravotního tělocviku švédského. Poslední číslo krátká — 15minutová přednáška, po níž následovati by mohla přátelská zábava.

Přemýšlejte o této cestě — bratři Sokolové a sestry Sokolky! Bez příprav, bez námahy mohli bychom podati pěkné ukázky naší výchovné práce, účastníci vrátili by se z takového večírku s mnohými poznatky o důležitosti výchovy tělesné pro každý věk, pro každé pohlaví a na tělocvik přestalo by se u nás pozvolna pohlížeti jako na pouhou zábavu, na pouhý sport mladých lidí.

⁂

Tělocvičná hlídka.

— Všem sestrám a bratřím, kteří na pořadatele této části vzpomněli novoroční zdravicí, můj srdeční dík. Vzpomínka upřímného bratra a upřímné sestry blaží vždy a posiluje v další práci, nebot' vědomí, že není v snaze své osamocen a že slova přece nalezla v dobrých duších ohlasu, vzpruží ochabující víru v lepší budoucnost. I já vám, sestry a bratří, zplna srdce přeji to nejlepší — a učiňme sobě všichni na prahu nového roku slib, že všichni pracovati budeme k tomu, aby sloučené Sokolstvo česko-americké splnilo veškeré očekávání české veřejnosti. Na zdar!

— Jednota Plzeňských Sokolek usnesla se zakoupiti pro svoji knihovnu 10 výtisků "Cvičení kuželi", které vydány byly Techn. Odborem České Obce Sokolské. Jmenovaná jednota vedena jest chvályhodnou snahou, aby členkyně mohly spisky odborné si vypůjčovati a pozvolna v práci tělocvičné se vzdělávati. A tu dovoluji si nejen Sokolkám Plzeňským, ale i ostatním podati návrh, jak to odborné vzdělávání členek mohlo by míti výsledky velice praktické. Řekněme, že dnes Sokolka některá ve spisku vybere a prostuduje si úlohu, která zdáti se jí bude vhodnou pro vyspělost cvičenek. Jakmile bude jista, že jest dostatečně připravena, požádá sestru cvičitelku neb cvičitele, aby jí dovolili v některé hodině úlohu s cvičenkami provésti. Tím pozvolna nabude smělosti, naučí se tak cvičení sestavovati a bude osvojovati si velení. V příští hodině cvičební mohla by se o to pokusiti Sokolka jiná a tak se střídati, ba mohly by se i o vlastní tvorby pokoušeti. Cvičitelka neb cvičitel at' pak šetrně upozorní na některá pochybení, kterého by se sestra vedoucí budoucně vystříhati mohla. Tím způsobem bychom si odchovávali cvičitelky, nebot' často objeví se způsobem tímto talent, o němž třeba tušení nemá ani cvičenka sama. Že cvičenky schopnosti své a spůsobilost mohly by zkoušeti i v jiných odborech cvičení, netřeba snad ani zvlášť poznamenávati. Totéž mohlo by zavedeno býti i ve cvičebních hodinách Sokolů — nebot' jak jsem byl už na tomto místě jednou poznamenal, usilovnou snahou a ne nářkem jsme s to cvičitelské síly si vychovávati. Chápejme se tedy všech možných prostředků — neb cvičitelské síly jsou nám jedině zárukou neochabující tělocvičné činnosti v budoucnosti.

— Br. Jan Sedlák skončil rokem 1916 svoji činnost jako společný cvičitel Nár. Jed. Sokolské a přijal místo cvičitele Těl. Jed. Sokol Tyrš v Cedar Rapids. Br. Sedlák vykonal v řadách našich mnoho dobré práce nejen na poli tělocvičném, ale kde mohl, snažil se připravovati půdu sloučení Sokolstva česko-amerického. Cedar-rapidská jednota může si gratulovati k získání tak vydatné síly a jsem jist, že činnost v tělocvičně působením br. Sedláka bude značně vzpružena.

— My cvičitelé nemáme býti jen vedoucími v tělocvičně, ale jsme určeni též k tomu, bychom byli apoštoly pravého, zdravého, št'astného žití. Měli bychom cvičence poučovati o tom, co zdraví prospívá a co je podrývá, měli bychom dorost poučovati, že nestačí jen zdraví a sílu pěstovati, ale též věděti jak to zdraví a sílu až do pozdních let si zachovati. Co lid jako hlavní podmínku zdraví posud nedovedl oceniti, jest čistý vzduch — zvláště v zimě jsou lidé úzkostliví ,aby byli před vzduchem co nejvíce chráněni. Větrat byty, veřejné místnosti — ba i tělocvičny — na to není pomyšlení — to je plýtvání teplem! Raději plýtváme zdravím! Jistá na život pojišťující společnost v New Yorku shledala, že následkem špatné ventilace v její úřadovnách deset procent zaměstnanců bylo stále na listině "chorobných". Bylo vypočítáno, že ztráta rovnala se ročnímu služnému osmi písařů. Zavedena byla lepší ventilace úřadoven a za celý první rok nebylo ani jediného úřadníka, jenž by byl hlášen nemocným. — V jednom velkozávodu v Baltimore následkem zlepšené ventilace docíleno bylo stejných výsledků. A co platí o závodech, úřadovnách, to platí též o bytech! Mrazivý vzduch jest jen takovým lidem nebezpečným, kteří doma žijí v zkaženém, přehřátém ovzduší a tak ve svém organismu připravují půdu pro všechny možné choroby.

— V bostonské jedné tělocvičně zavedli pravidlo, že kdykoliv přihlásí se několik nových cvičenců neb cvičenek, jest na jich uvítání po cvičební hodině uspořádána malá přátelská zábava, při níž jest novým příchozím poskytnuta příležitost seznámiti se s ostatními cvičenci neb cvičenkami a všichni snaží se učiniti novým členům pobyt v tělocvičně co nejpříjemnějším, tak aby cítili se od první chvíle jako doma. A při čtení tohoto maně jsem si vzpomenul vyprávění jednoho bratra ze staré vlasti, který se zde našich řad vzdaluje. Pravil: "Myslil jsem, že přijdu mezi bratry — ale dostalo se mi takového přijetí, že jsem od první své návštěvy více po sokolské společnosti netoužil." A nejen Sokolové — někdy i sestry Sokolky posměšnými, nešetrnými poznámkami novou cvičenku z tělocvičny vypudí. Proč vlastně si říkáme "bratře?" proč se nazýváme "sestrami?"

— Pěstujte, bratří cvičitelé, s dorostem i dospělými pilně hry. At' žádná hodina tělocvičná nezakončí bez toho, po čem duch mládeže tak dychtí. Tím dodáte cvičení poutavosti. A nejen to — hra, t. j. dobře vedená hra, má jisté účinky, jakých žádným jiným cvičením nedocílíme. Rychle myslet — rychle jednat — cítit, že hráč jest částí celku a že ten celek může setkati se se zdarem jen tenkráte, když jednotlivec v něm potlačí své "já" — jaká to krásná příprava pro život! Ale na jedno — na základě pozorování — upozorňuji: ne zase pro hry zanedbávat ostatní — ne při hrách míti na mysli jen vítězství a tomu obětovati vše! Hra má svoji výchovnou cenu jen tenkráte, když hráči řídí se zásadou, že lepší čestná porážka, nežli nečestně dobyté vítězství!

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK

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

Prostná cvičení

k 32tému sjezdu německých Turnerů, odbývanému v měsíci červnu 1917 v Brooklyně, N. Y.

Cvičení pozůstává ze dvou částí a každá část' obsahuje čtyři oddíly.

Cvičení popsáno jest pouze v levo, ale provádí se dvakráte v levo a dvakráte v pravo.

Hudební doprovod pochod "Under the Flag of Victory" od Franz von Blon.

Cvičení sestavil George Seikel, z Newarku, N. J.

PRVNÍ ČÁSŤ.

ODDÍL I.

1. a) Stoj zánožný v levo a předpažmo vzpažit
   b) c) d) výdrž.
2. a) Stoj výkročný v levo, připažit a nerušeným pohybem upažit,
   b) c) d) výdrž.
3. a) Připažit a nerušeným pohybem předpažit
   b) stoj zánožný v levo, paže úpažmo ohnout, ruce před rameny v poloze hřbetní
   c) d) výdrž.
4. a) Zanožit v levo a pažema mrštit do upažení
   b) přinožit a připažit
   c) d) výdrž.

Opakovat v pravo, v levo a v pravo.

ODDÍL II.

1. a) Stoj přednožný v levo a vzpažit úpažmo
   b) c) d) výdrž.
2. a) Stoj zákročný v levo, podřep v pravo a oblouky do vnitř upažit
   b) c) d) výdrž.
3. a) Připažit a nerušeným pohybem předpažmo vzpažit,
   b) stoj přednožný v levo, paže úpažmo skrčit, ruce za hlavou v poloze malíkové (konce středních prstů se dotýkají)
   c) d) výdrž.
4. a) Hbitě přednožit v levo a paže napnout do upažení (poloha ruky neudána)
   b) přinožit l. a připažit
   c) d) výdrž.

Opakovat jako oddíl I.

ODDÍL III.

1. a) Půl obrat v levo a stoj výkročný v levo, předpažit v levo vzhůru a zapažit v pravo
   b) c) d) výdrž.
2. a) Stoj zákročný v levo a mírný předhyb (ohnutím pr. kolena) zapažit v levo a předpažit vzrůhu v pravo
   b) c) d) výdrž.
3. a) Opět v stoj výkročný v levo paže skrčit úpažmo (ruce sevřené v pěst' dotýkají se nad hlavou lokte stranou odvráceny).

(Poloha rukou neudána, ale patrně malíková. Pozn. pořadatele).

   b) c) d) výdrž.
4. a) Čelem v před, výšvih levé do unožení, trčit do upažení
   b) přinožit a připažit
   c) d) výdrž.

ODDÍL IV.

1. a) V dřep a předpažit
   b) c) d) výdrž.
2. a) Vztyk do stoje úkročného v levo, vzpažit a nerušeným pohybem upažit dolů, ruce v poloze dlanní
   b) c) d) výdrž.
3. a) ¼ obrat v levo do mírného předhybu, levou kryt čela, pravou kryt prsou, ruce v pěst' sevřeny, předloktí v poloze rovné
   b) c) d) výdrž.
4. a) Čelem v před, vývših levé do unožení a pažema mrštit do upažení, ruce otevřeny. (Pozn. poř. Poloha rukou neudána)
   b) přinožit a připažit
   c) d) výdrž.

Opakovat v pr., l. a pr.

ČÁSŤ II.

ODDÍL I.

1. a) Výpad v levo v před, předpažit a hned paže skrčit přípažmo (ruce v pěst' sevřeny těsně před rameny, dlaně k tělu obráceny)
   b) c) d) výdrž.
2. a) Vztyk (náponem levé nohy) a vzhůru trčit
   b) půl obrat v pravo a upažit (poloha rukou neudána)
   c) d) výdrž.
3. a) Oblouky dolů do vzpažení
   b) půl obrat v levo, mírný záklon a upažit, ruce v poloze dlanní (při tomto mírném záklonu pouze hrudní část' páteře jest ohnuta)
   c) d) výdrž.
4. a) Vzpřím a paže opět připažmo skrčit
   b) levou návrat v stoj spatný a připažit
   c) d) výdrž.

ODDÍL II.

1. a) Výpad v levo stranou, upažit a hned paže skrčit (poloha neudána)
   b) c) d) výdrž.
2. a) Půl obrat v levo, vztyk (náponem l. nohy) a vzhůru trčit (poloha rukou neudána)
   b) odhyb na levo, předklon a zapažit (paže v rovné linii s trupem)
   c) d) výdrž.
3. a) Vztyk, vzpřím a vzpažit
   b) půl obrat v pravo, předhyb a úklon v pravo, (ruce otevřeny)
   c) d) výdrž.
4. a) Vztyk a vzpřím a paže skrčit
   b) levou v stoj spatný, připažit, dlaně ku předu obráceny (patrně obrat v pův. směr, ale není udáno)
   c) d) výdrž.

ODDÍL III.

1. a) Čtvrt obrat v levo a výpad v levo v před — úpažmo vzpažit a hned skrčit, levá kryt hlavy a pravá před prsy, ruce v pěst' sevřeny
   b) c) d) výdrž.
2. a) Celý obrat v pravo, předhyb a pažema mrštit vzpažmo do upažení, ruce otevřeny, v poloze dlanní
   b) vzpažit
   c) d) výdrž.
3. a) Celý obrat v levo, nápon pr. nohy a bočné kruhy napřed po levé straně
   b) předhyb (ohnout l. koleno) upažit dolů, ruce v poloze dlanní
   c) d) výdrž.
4. a) Vztyk a paže skrčit
   b) čtvrt obrat v pravo, levou v stoj spatný, a připažit
   c) d) výdrž.

ODDÍL IV.

1. a) Výpad v levo v před, vzpažit a hned skrčit předpažmo
   b) c) d) výdrž.
2. a) Vztyk (náponem l. nohy) pažema dolů mrštit a skrčit úpažmo, pěstě nad hlavou
   b) c) d) výdrž.
3. a) Předhyb a předklon, trčit do upažení dolů
   b) upažit, ruce otevřeny (poloha ruky neudána)
   c) d) výdrž.
4. a) Vzpřím a vztyk (náponem l. nohy), připažit a v zápětí skrčit předpažmo
   b) levou návrat v stoj spatný a připažit
   c) d) výdrž.

(Pozn. poř.: V době, kdy měl jsem cvičení tato již přeložena, bylo mi redakcí časopisu "M. and B." zděleno, že tvůrce cvičení pracuje na některých změnách, aby stala se cvičení jednoduššími. Jakmile budou změny uveřejněny, neopomenu bratry cvičitele s nimi seznámiti).

Povinné výkony na nářadí,

určené pro sjezd německých Turnerů, odbývaném v Brooklyně, v měsíci červnu t. r.

Hrazda.

1. Z náskoku vzepření kmihem (nadhmatem), toč na zad v podp. v předu — veletoč na zad do podporu v předu — spád do visu vznesmo — vzepření vzklopmo a podmet.

2. Náskokem vzepření kmihem podhmatem — přehmat do nadhmatu — toč na zad v podporu v předu do svisu — vzepření vzklopmo — toč napřed v podporu v předu — toč na zad v podporu v předu a seskok na zad.

Pozn. Vzepření kmihem začíná pokmihem.

Bradla.

1. Mírným rozběhem náskok do podporu o pažích u prostřed bradel — předkmihem vzpor — zákmihem stoj o rukou — předkmih a z předkmihu levou kolo přednožmo přes pravou žerd' — ze zákmihu pravou kolo přes pravou žerd' — zákmihem stoj o ramenou — kotoul napřed do vysokého zákmihu v podporu o pažích — kotoul na zad — vzepření vzklopmo — odbočka v pr. s ½ obratem v pr.

2. Ze stoje na konci bradel, ruce na vnitřních stranách žerdí: náskokem vis vznesmo — vzepření vzklopmo do stoje o ramenou — kotoul napřed a zákmihem do vzporu — celý obrat u předkmihu — zákmihem v stoj o rukou — spád do podporu o pažích — kotoul na zad do vzporu — předkmih a zákmihem přednožka přes obě žerdě.

Pozn. Při kotoulu na zad i na před jsou paže napjaty.

Kůň na dél.

1. Skrčka s dohmatem na krk.
2. Veleskok roznožmo, s dohmatem na hřbet (můstek tři stopy od koně vzdálen).

Cvičení společná pro slet žactva okrsku Minnesota, v Hopkins, v červnu 1917.

(Otištěno beze změny).

Žáci a žákyně.

ODDÍL I.

Cvičíme v trojstupech s praporci; cvičenci nastoupí chlapci u prostřed a děvčata po vnější straně. Chlapci mají praporce modré; děvčata na pravé straně bílé, po levé straně červené. Cvičení popsáno pro pravou stranu; na levé straně cvičí opáčně. Základní postavení: praporky svisle dolů; připažit, stoj spatný. Takt mazurkový.

Cvičí všichni.

První takt 1-2-3, valčíkový krok v před, počít levou, kruhy nahoru dovnitř do upažení.

Druhý takt 1-2-3, předklon, zvolna.

Třetí takt 1-2-3, vzpřím, zvolna.

Čtvrtý takt 1-2-3, valčíkový krok na zad pravou, kruhy dolů dovnitř, vzpažit.

Cvičení opakujeme počínaje valčíkový krok pravou na zad s kruhy dolů dovnitř do upažení, 1-2-3, na místo předklonu záklon 1-2-3, vzpřím 1-2-3, valčík na místě levou kruhy nahoru do vzpažení 1-2-3.

Dohromady 8 taktů; vydržet ve vzpažení.

Děvčata.

Cvičení popsáno pro pravou.

Dva mazurkové kroky v pravo stranou, oblouky na levo stranou do předpažení v pravo stranou 1-2-3, 1-2-3; jeden valčíkový krok v pravo 1-2-3, tímtéž obloukem vzpažit, výdrž ve vzpažení a výponu 1-2-3, a opakujeme totéž na levo až na svá místa. Na poslední takt na místo výdrže upažením připažíme. Opět 8 taktů.

Levé cvičenky cvičí totéž, jen že počínají a končí opáčně.

Chlapci.

Dva obyčejné kroky v před, začít levou, každý krok jeden takt. Oblouky na zad, předpažit šikmo vzhůru 1-2-3-1-2-3,, obloukem na pravo, vzpažit celým obratem v levo do předhybu v levo 1-2-3, oblouky na zad do vzpažení, přísun pravé výpon 1-2-3; opakovat ještě jednou, na poslední takt ze vzpažení hned upažením připažit.

Celé cvičení opakují všichni ještě jednou.

ODDÍL II.

Základní postavení vzpažit, stoj spatný.

Všichni.

První takt: oblouky na levo, předpažit na pravo.

Valčíkový krok v levo stranou 1-2-3.

Druhý takt: zvolna úklon v levo páže výdrž 1-2-3.

Třetí takt: zvolna vzpřím páže výdrž 1-2-3.

Čtvrtý takt: valčíkový krok v pravo stranou oblouky dolů, vzpažit, výpon 1-2-3.

Totéž opáčně. Dohromady 8 taktů.

Děvčata na straně pravé.

První takt: obloukem na pravo dolů předpažit šikmo vzhůru v levo s půl obratem v levo, výpad levou 1-2-3.

Druhý takt: obloukem dolů na levo s půl obratem v pravo předpažit šikmo vzhůru v pravo, tělo přenést na pravou nohu do výpadu pravou 1-2-3.

Třetí takt: přísun levé upažit, levá obloukem nahoru, pravá nejkratší cestou půl obratem v levo 1-2-3.

Čtvrtý takt: oblouky dolů předpažením vzpažit a výpon.

Opakovat totéž ještě jednou.

Chlapci.

První takt: dřep upažit 1-2-3.

Druhý takt: vztyk vzpažit dovnitř skřížmo oblouky dolů dovnitř 1-2-3.

Třetí takt: oblouky dovnitř upažit.

Čtvrtý takt: oblouky dolů předpažením vzpažit a výpon.

Opakovat ještě jednou.

Všichni opakují celé cvičení ještě jednou.

ODDÍL III.

Základní postavení: hoši vzpažit, děvčata upažit.

Děvčata s obou stran.

První takt: v upažení tři cvalové kroky dovnitř pravé v levo, levé v pravo do zástupu mezi chlapce 1-2-3, hoši tři podupy na místě.

Druhý takt: bílé praporce vzpaží, chlapci vzpaží zevnitř, červené výdrž v upažení 1-2-3.

Třetí takt: všichni předklon upažit, kruhy dovnitř.

Pátý takt: vzpřím, kruhy dolů dovnitř děvčata upažit, výpon, hoši vzpažit.

Šestý a sedmý takt: děvčata šest cvalových kroků na svá místa. Hoši: na šestý takt výdrž ve vzpažení, na sedmý takt upaží nejkratší cestou.

Osmý takt: děvčata: pravé v pravo, levé v levo, valčík na místě, kruhy nahoru dovnitř, upažit. Hoši: kruhy dolů dovnitř do upažení, podřep a vzpřím.

Děvčata na pravé straně.

První takt: Výkrok levou, výšvih pravou do přednožení, povýš na 1 celý obrat na levé, švihem pravé do přednožení dovnitř, 2. poskok o levé, 3. při obratech klademe praporky v bok zevnitř vztyčené.

Druhý takt: výkrok pravou, výšvih levou do přednožení povýš, na 1 celý obrat na pravé švihem levé do přednožení, 2 poskok na pravé 3.

Třetí takt: krok levou, přísun pravou výpon, upažit oblouky dolů vzpažit 1-2-3.

Čtvrtý takt: oblouky dovnitř upažit, stoj spatný. Opakovat znovu celé 4 takty.

Děvčata na levé straně totéž, ale opáčně.

Chlapci.

První takt: stoj skřížmo levou v před, celý obrat v pravo na špičkách, oblouky vzhůru dovnitř do upažení 1-2-3.

Třetí takt: oblouky dolů, předpažit dřep 1-2-3.

Čtvrtý takt: vztyk předpažením vzpažit a upažit 1-2-3.

Opakovat celé cvičení III. Oddíl od začátku ještě jednou, a na konec místo upažení připažit praporky vztyčit k pochodu.

Mužský dorost od 16. do 18. let cvičí v třídě III.

Pro ženy a dorost ženský od 15—16 let ustanovena cvičení s tyčemi v kruhu, které lze nalézti v "Sokole Americkém" z roku 1915, v měsících březnu a dubnu.

Podrobnosti vysvětlí Technický Odbor Okrsku Minnesota.

FR. DRASSAL, náčelník.

I malé vědomosti lze uplatniti.

Přimlouvám se stále a stále za cvičitelské kursy — přimlouvám se za to, aby stále zaměstnán byl schopný cestující cvičitel, který by ve všech, i v těch nejmenších jednotách položil aspoň základy odborných vědomostí; ano chovám tajné přání, bychom dočkali se doby, kdy i naše Obec Sokolská bude s to vydržovati učitelský ústav, v němž by vychováváni byli učitelé i učitelky tělocviku, tak jako mají národnosti jiné. Těchto několik slov předesílám proto, aby nevznikla domněnka, že neoceňuji ve školách učitelských získané vědomosti odborné, které jsou každému cvičiteli nutny. Chci pronésti jen několik povzbuzujících slov těm Sokolům i Sokolkám, kteří obávají se předstoupiti před cvičence neb cvičenky v obavě, že nemohou se vědomostmi svými rovnati cvičitelům vyškoleným.

Jakkoliv přeji si, abychom co nejdříve mohli pochlubiti se českým ústavem pro výchovu cvičitelů a cvičitelek, přece tvrdím, že ta nejlepší škola ještě cvičitele neb cvičitelku neudělá. Učitel tělocviku musí se zroditi — jeho nelze vychovati. On musí míti vrozenou lásku k povolání svému, nesmí na ně pohlížeti pouze jako na pramen výživy, on musí vědom si býti dobra, které koná, musí viděti své štěstí v tom, činí-li jiné št'astnými, on musí milovati mládež, své péči svěřenou, on hrdým býti musí na to, že stal se apoštolem lepšího, št'astného žití, že hřivnou svoji přispívá k tomu, aby lidské pokolení bylo lepším, dokonalejším, ušlechtilejším. A dále: nesmí nad svými odbornými vědomostmi tak zpyšněti, aby stal se nepřístupným dalšímu vzdělávání, zdokonalování se: z každého nového byt' nepatrného poznatku musí se radovati a pečlivě k svým ostatním vědomostem jej ukládati, musí pozorovati, čísti, přemýšleti. Pozorovati ne proto, aby nápodoboval, ale aby své vědomosti, svoji vyspělost s jinými porovnával a své nedostatky odstraňoval.

Takovým býti má učitel tělocviku.

Máš-li, bratře neb sestro, tyto vlastnosti, neostýchej se a pokoušej se o to, vstoupiti v řady naše — nebot' i obmezené vědomosti lze na poli tělesné výchovy uplatniti. Znal jsem cvičitele, odchované jednou z nejlepších našich škol a nemohl bych s dobrým svědomím o nich říci, že sloužili vznešenému povolání svému ku cti. A znal jsem cvičitele, kteří vlastní pílí vyšinuli se na místa nejpřednější. Znal jsem vyškoleného cvičitele, který před zahájením cvičební hodiny učinil dětem tento slib: "Budete-li dnes hodny, pustím vás dříve domů!" Dle všeho věděl, že jen tímto slibem si získá žádoucí pozornost. Při tom znal jsem cvičitele nevyškoleného, který směle mohl říci: "budete-li hodni, nechám vás zde o hodinu déle . . ." a byl by si získal tu největší pozornost zase tímto slibem.

A když tak někdy o těch cvičitelích uvažuji, nutí mne to k následujícímu porovnání: že cvičitel, vlastnící jen 50 procent odborných vědomostí setká se s lepším zdarem, dovede-li těch 50 procent uplatniti — nežli cvičitel, vlastnící 100 procent odborných vědomostí, který at' už z pohodlnosti neb nedbalosti — není s to ani 25 proc. k platnosti přivésti.

A to mějte stále na mysli vy, kteří cítíte v sobě schopnosti a zároveň touhu státi se cvičitelem neb cvičitelkou: uplatněte veškeré své vědomosti a nejen to, ale přidávejte k nim, nespokojujte se, pokud fond vědomostí vašich nevzroste též na 100 procent — a zdar vás v tomto krásném povolání nemine — nemůže vás minouti!

Tělocvičná hlídka.

— V dnešní příloze uveřejňuji v překladu prostná cvičení, určená pro 32tý sjezd německých Turnerů, který odbýván bude v Brooklyně, v červnu t. r. Přes to, že naším Sokolům budou se cvičení zdáti jednoduchými, tvůrce jejich ještě prý snaží se cvičení zjednodušiti, tak aby docíleno býti mohlo vzorné provedení, a to by mělo sloužiti našim cvičitelům jako dobrý příklad. U nás snažíme se sestavovati cvičení co nejsložitější a pak vedeme nářek nad špatným provedením. Skládáme cvičení taková, že nelze je pro obtížnost ani nacvičiti na obě strany, čímž před veřejnosti podivně dokumentujeme naší stále vychvalovanou všestrannost. Není lepší sestaviti cvičení jednodušší a zajistiti si tak vzorné provedení — nežli shrnouti do sestav celou spoustu se všech končin sehnaných prvků, které svým sestavením namáhají často více mozek nežli tělo a oboustranné provedení činí téměř nemožným? A — last but not least — kdy už nebudeme to pokládati za hřích, když prostná členů nebudou prováděna — do kola?

— Br. J. Pokorný, cvičitel jednoty Tábor-Slov. Lípy v Chicagu byl jmenován též cvičitelem tělocviku v elementárních školách. Jmenovaný bratr jmenován byl jaksi "na zkoušku" — ale znaje píli a vytrvalost br. Pokorného, jsem přesvědčen, že toho svědomitou prací docílí, aby jmenování jeho bylo trvalým.

— Br. J. Sedlák, který převzal nyní vedení cvičení v T. J. Sokol Tyrš v Cedar Rapids, setkává se ve svém novém působišti s potěšitelným zdarem. Tak počet cvičících Sokolek dostoupil již na 40, mezi nimiž jsou i vdané a Sokolů přihlásilo se 43. Též třídy dětské rostou, ač mnoho bylo v tomto směru zanedbáno. Doufám pevně, že ku konci roku uslyšíme, že se číslice tuto uvedené zdvojnásobily.

— Do cvičitelského kursu pořádaného bratry v New Yorku, přihlásilo se přes 80 bratří a sester, což jest důkazem, jak touha po odborném vzdělání se vzmáhá. Snad některý z bratří neb sester bude míti dosti času, aby nám popsal průběh vyučování — tak aby z nabytých zkušeností jinde mohli těžiti.

— Bratry a zvláště sestry žijící v Portland, Oregon, upozorňuji na veřejné cvičení, pořádané tamní tělocvičnou německou Social Turnverein. Cvičitel jednoty té totiž oznamuje mi, že hlavním číslem cvičení budou cvičení tennisová, které Sokolky chicagské provedly v Praze při VI. Sletu. Cvičitel poznamenává, že cvičení jest dobře nacvičeno a proto naň naše Sokolky zvlášť tuto upozorňuji. Žádám též, aby mi o výsledku cvičení podána byla některým bratrem neb sestrou zpráva.

— Ústřední těleso, byt' v něm zasedali lidé nejschopnější, pracovníci nejsvědomitější, není s to dostáti povinnostem, překáží-li mu liknavost a nedochvilnost bratří ostatních. Tak v minulé schůzi předloženo bylo k schválení cvičení se sdělením, že musí býti co nejdříve uveřejněno v listě, jelikož doba kvapí. Za takových okolností nelze cvičení prozkoumati, opraviti neb úsudek o něm podati. Kdo chce cvičení jiným sestavené posuzovati, musí se s cvičením dříve důkladně obeznámiti, aby je procvičiti mohl — jinak jeho úsudek nemůže býti správným. Kdysi předložena byla výboru též cvičení taneční — a ač jednotlivé prvky byly vzaty z naší tělocvičné učebnice, přece jen spojování těch různých tvarů bylo takové, že nebylo lze utvořiti si jasný obraz o sestavách, nebot' jen dosti nepatrný prvek může ukázati sestavu v cela jiném světle. Chtějí-li bratří o svých cvičeních správné posudky, at' zasílají je v čas, a k cvičením neovyklým at' přidány jsou potřebné vysvětlivky, které by způsob provedení učinily jasnějšími.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK.

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

Cvičení tyčemi

pro starší členy k 32mu Turnfestu pořádanému v Brooklyně v měsíci červnu.

Sestavil George Seikel z Newark, N. J.

Cvičení popsáno jest jen na levo, provádí se ale na obě strany.

Zákl. post. Stoj spatný, tyč rovně před tělem nadhmatem.

Cvičení rozděleno jest na tři části a každá část obsahuje čtyři sestavy.

ČÁST I.

Sestava 1.

1. a) Stoj předkročný levou a tyč rovně nad hlavou.
   b) výpon — tyč k pravému rameni, kolmo v pr. dolů l. ruka před pr. ramenem. (Pr. paže pohybuje se do této polohy předpažmo.)
   c) jako a)
   d) zákl. post.
2. a) b) c) d) opakovat 1.
3. a 4. opakovat 1. a 2. opáčně.

Sestava 2.

1. a) Stoj úkročný v levo, tyč rovně v levo stranou
   b) úhyb na levo, v pravo vzhůru třčit (tyč do polohy strmé v pr. nad hlavou)
   c) jako a)
   d) zákl. post.
2. opakovat jako sestava 1.

Sestava 3.

1. a) Stoj zákročný v pravo, tyč rovně za hlavu
   b) odhyb — tyč k pr. rameni šikmo na zad, levá ruka před pr. ramenem.
   c) jako a)
   d) zákl. post.

Opakovat jako sestavy předcházející.

Sestava 4.

a) ¼ obrat v levo a stoj předkročný v levo — tyč kolmo před tělem v levo vzhůru.
b) celý obrat v pravo a předhyb, tyč za hlavou šikmě v l. dolů, pr. paže ohnuta, ruka nad pr. ramenem.
c) jako a)
d) zákl. post.

Opakovat jako sestavy předcházející.

ČÁST II.

Sestava 1.

a) Stoj předkročný v levo a předhyb, tyč rovně nad hlavou hled vzhůru (k tyči) obrácen
b) odhyb, otočit trup na levo, tyč rovně v levo stranou, hled na levo.
c) jako a)
d) zákl. post.

Opakovat jako sestavy předcházející.

Sestava 2.

a) Stoj úkročný v levo, úhyb na pravo, tyč rovně v levo stranou
b) úhyb na levo, úklon v levo, obloukem dolním tyč k pr. rameni v pr. vzhůru
c) jako a)
d) zákl. post.

Opakovat jako sestavy ostatní.

Sestava 3.

a) Stoj zákročný v levo a předhyb, tyč rovně za hlavou
b) půlobrat v levo předhyb a předklon, tyč rovně dolů, (střed tyče před l. nohou)
c) jako a)
d) zákl. post.

Sestava 4.

a) Stoj předkročný v levo zevnitř a odhyb — tyč v levo v před v poloze strmé, (pr. ruka za hlavou)
b) levou v stoj spatný a dřep — tyč rovně před tělem
c) jako a)
d) zákl. post.

ČÁST III.

Sestava 1.

a) Výpad v levo v před, tyč rovně nad hlavou
b) odhyb — předklon a tyč k pr. rameni šikmo na zad, levá ruka před ramenem
c) jako a)
d) zákl. post.
Opakovat jako sestavy ostatní.

Sestava 2.

a) Půl obrat v levo, výpad v levo v před, tyč nad hlavou rovně v levo v před (pr. ruka nad hlavou)
b) celý obrat v pravo, předhyb — nápřah na rub vrchní obě ruce drží l. konec tyče (Při této poloze pravá ruka šine se na konec těsně k levé a změní hmat do podhmatu — tyč jest skloněna v pr. dolů za tělem.)
c) jako a)
d) zákl. post.
Opakovat jako sestavy ostatní.

Sestava 3.

a) Výpad v levo stranou, tyč ve výši boku rovně v levo — hled ku předu.
b) úhyb na pr. vrchním obloukem tyč na pr. šikmo dolů (pr. paže ohnuta jako při vrchu oštěpem).
(Zde zdá se mi býti opomenuto vysvětlení, neb má-li pr. paže znázorniti vrh oštěpem, bylo by třeba změniti hmat.)
c) jako a)
d) zákl. post.
Opakovat jako ostatní sestavy.

Sestava 4.

a) Čtvrt obrat v levo a výpad v levo v před — levá ruka šine se těsně k pravé, změní v podhmat takže obě ruce drží pr. konec tyče; předpažit nahoru, tyč v poloze strmé. Tyč v stejné linii s pažema.
b) celý obrat v pravo ,levá ruka změní v nadhmat — tyč v rovné poloze nad hlavou ale paže jsou ve vzpažení šinuty co nejvíce na zad.
c) jako a)
d) zákl. post.
Opakovat jako sestavy předcházející.

Prostná pro Sokolky neb Sokoly.

Sokolky provádí cvičení jako prostná, Sokolové mohou provésti činkami.

Zákl. post. Stoj spatný, připažit.

I.

a) Výpad levou v před a předpažit 1!
levou vzpažit pravou připažit 2!
předpažit 3!
pravou vzpažit levou připažit 4!
předpažit 5!
vzpažit 6!
předpažit 7!
zákl. post. 8!
(Pozn. Výdrž ve výpadu od 1. do 7. doby.)
b) opakovat opáčně — výpad pravou, a začít vzpažit v pr. (Opakovat libovolně.)
c) Výpad v l. v před a předpažit 1—2!
hluboký předklon a vzpažit 3—4! (Pozn. Při předklonu trup, hlava a paže v jedné linii.)
návrat do zákl. post. 5—6! 7—8!
d) opakovat výpadem v pravo.
e) výpad v levo v zad a předpažit, 1—2!
záklon a vzpažit 3—4!
návrat v zákl. post. 5—6! 7—8!
Totéž v pravo.

II.

a) Výpad v levo stranou a upažit 1!
vzpažit levou a připažit pravou 2!
upažit 3!
vzpažit pravou a připažit levou 4!
upažit 5!
vzpažit 6!
upažit 7!
zákl. post. 8! (V upažení ruce v pol. dlanní.)
b) Totéž opáčně.
Opakovat libovolně.
c) Výpad v l. stranou a upažit 1—2!
hluboký úklon a vzpažit (paže těsně u hlavy) 3—4!
návrat v zákl. post. 5—6! 7—8!
Opáčně.
d) výpad v levo stranou a upažit 1—2!
vzpažit a otočit trup v levo 3—4!
návrat v zákl. post. 5—6! 7—8!
Opáčně.

Pro Sokolky můžeme upraviti cvičení následovně: Když byly zaujaly volný rozstup, obrátí se cvičenky zástupu prvního čelem k cvičenkám zástupu druhého — cvičenky zástupu druhého obrátí se čelem k cvičenkám zástupu prvního. Rozstup musí býti dostatečný, aby bylo dosti místa pro výpad v před a předklon. Po každém cvičení, které jest 8dobé, vymění si cvičenky místa následujícím spůsobem: Jdou v před a podají si levé ruce, jako při obyčejném řetězu. Ruce si podají při setkání a hned opět pustí a postoupí na protější místa s celým obratem v levo. Změna místa vyžaduje 4 kroky, načež vykonají 4 kroky na místě a cvičí sestavu v pravo a vymění místa podáním pravých rukou.

Hudební doprovod polka neb čilý pochod.

Sestava krasokroků mazurkových.

Pro děvčátka 10—12 letá.

Sestava tato budiž nacvičena nejdříve ve volném rozstupu (jako cvičíme prostná) a teprv když si byly cvičenky celou sestavu náležitě osvojily, pokusíme se provésti ji v čelném kruhu.

Cvičenky, stojíce ve stoji spatném, ruce v bok, na daný povel unoží v levo, z kteréžto polohy počnou cvičiti:

1. Stoj skřižný v zadu levou s mírným podřepem 1! stoj úkročný pravou 2! stoj skřižný levou v před (levá před

pravou) 3! Jeden takt — každý pohyb na jednu ¼ notu.

2. Stoj únožný pravou zevnitř a výdrž, dvě ¼noty, na 3tí notu výšvih pravé do mírného unožení. Druhý takt.

3. Opakovat 1. opáčně, t. j. začít stoj skřižný v zadu pravou — třetí takt.

4. Stoj únožný zevnitř levou — čtvrtý takt.

Nyní opakujem kroky tyto až vidíme, že si byly cvičenky je náležitě osvojily a vzorně, se žádoucí elegancí a lehkostí je provádí .

5. Opakovat 1.

6. Opakovat 2.

7. Opakovat 3.

8. Opakovat 4.

9. Tři mazurkové kroky poníž stranou v levo (3 takty) a ve 4tém taktu zakončit třemi podupy.

10. Opakovat kroky od 5. až do 9. opáčně.

Když jsme byli tuto sestavu provedli bezvadně, rozšíříme ji opět následovně:

1. Opakovat kroky od 5. až do 9. ale zakončíme pouze dvěma podupy.

12. Stoj úkročný a poskok o levé, pravá doprovází poskok výšvihem do přednožení do vnitř. Totéž v pravo, v levo a v pravo, 4 takty.

13. Tři mazurkové kroky povýš stranou na levo a v posledním taktu zakončit třemi podupy.

14. Opakovat celou sestavu opáčně.

Nyní můžeme pokusiti se celou sestavu provésti v čelném kruhu následovně:

Děvčátka odpočítaná na ''první'' a ''druhé'' utvoří čelný kruh, při rukou spojených zvýše ramen. Paže mírně ohnuty.

V tomto útvaru cvičí následovně:

1. Opakovat 1.

2. Opakovat 2.

3. Opakovat 3.

4. Opakovat 4.

5. Opakovat 5.

6. Opakovat 9. a v posledním taktu zakončit dvěma podupy.

7. ''První'' cvičenky v následujícím taktu vykonají sunný krok stranou na levo — druhé cvičenky s celým obratem v pravo předstoupí před první a obě uchopí se za ruce v upažení. (Jako v Besedě při sousedské.)

8. První vykonají opět sunný krok stranou na levo a druhé zaujmou místa v čelném kruhu ale po pravé straně cvičenky první.

9. Opakovat 12. ale pouze jednou v levo a jednou v pravo.

10. Opakovat 13.

Nyní celou sestavu opakujem opáčně. Když cvičíme 7., tu první cvičenky vykonají sunný krok na pravo a druhé s celým obratem v levo předstoupí. V taktu následujícím octnou se druhé na svých původních místech.

Pozn. Nepokoušejme se naevičiti celou sestavu najednou — rozdělme si ji jak s hora naznačeno — v každé hodině jedno cvičení. V třetí hodině dvě nacvičené sestavy spojme a tak přidávejme, až celé cvičení jest vzorně provedeno.

Cvičení na hrazdě pro mužský dorost.

2. **Hrazda doskočná:** I. stupeň: komíhání visem prostým. II. stupeň: komíhání a obraty visem prostým. III. stupeň: komíhání a obraty visem prostým — vzepření visem smíšeným.

Stupeň I.

1. Komíhání nadhmatem — u zákmihu seskok. Cvičenec rozkomíhá se tím, že zvedne nohy do přednosu — prohne se a nechá tělo zhoupnouti vpřed — u zákmihu mocným prohýbáním napomáhaje kmihu, při druhém kmihu už nezvedá nohy při předkmihu, nýbrž tlačí trup ku předu. Cvičitel drží cvičence za ruku a dbá, aby sebou neházel zbytečně, nýbrž aby se klidně komíhal o pažích napjatých, napomáhaje kmihu trupem u před- i zákmihu. Při seskoku nedopomáhá cvičitel příliš cvičenci, nýbrž jen v pravý čas velí ''teď'' a cvičenec se pustí. Cvičiteli, dbej, aby cvičenci sami vycítili, kdy mají seskočiti. Seskok děje se do podřepu — zapažit a bud' požadován neústupně vždy a na každém cvičenci.
2. Komíhání dvojhmatem v pr. nadhm. — v l. podhm. — u zákmihu seskok.
3. Komíhání dvojhmatem — v l. nadhmatem — v pr. podhmatem — u zákmihu seskok s půlobratem v l.
4. Sestava 2. — u zákmihu seskok s půlobratem v pr.
5. Komíhání nadhmatem — u zákmihu seskok s celým obratem v l.
6. Sestava 5. — u zákmihu seskok s celým obratem v pr.
7. Komíhání podhmatem — u zákmihu seskok.
8. Komíhání nadhmatem — u předkmihu seskok.

Zde nutno, aby dával cvičitel nejen řádnou záchranu, nýbrž aby skytal ještě dopomoc tam, že při seskoku drží cvičence za ruku a ještě jej opírá druhou rukou ze zadu v pase. Při seskoku u předkmihu jest nutno upozorniti cvičence, aby se o malý okamžik dříve pustil hrazdy než přijde do mrtvého bodu, ne tedy vyčkávati mrtvý bod jako u zákmihu.

9. Komíhání dvojhmatem — u předkmihu seskok.
10. Komíhání podhmatem — u předkmihu seskok.

Stupeň II.

1. Komihání nadhmatem — u zákmihu seskok. U stupně tohoto učíme kmih nabírati tak, že cvičenec naskočí ze stoje spatného pod hrazdou do klidného svisu, nohy zvedne do přednosu (rychle), pak jimi mrští dolů a vzad mocně se při tom prohybuje, po té hned nohy samy tlačeny jsou ku předu a nahoru, nechá je tedy dojíti až do svisu vznesmo vpředu a pak jimi mrští vpřed vzhůru od hrazdy (podmetno), paže stále napjaty.
2. Komíhání nadhmatem — u předkmihu seskok.
3. Komíhání nadhmatem — předkmihem celý obrat v levo do dvojhmatu v l. podhm. — v pr. nadhm. — u zákmihu seskok.
4. Sestava 3. na druhou stranu — u zákmihu seskok s půlobratem v l.
5. Komíhání dvojhmatem v l. nadhm. — v pr. podhm. — překmihem celý obrat v l. do nadhm. — u předkmihu seskok.
6. Komihání nadhmatem — předkmihem celý obrat v l. do dvojhm. — předkmihem celý obrat v pr. do dvojhm. — u předkmihu seskok.
7. Komíhání podhmatem — u zákmihu seskok.
8. Komíhání podhmatem — u předkmihu seskok.
9. Komíhání nadhmatem — předkmihem celý obrat v l. do podhmatu — u zákmihu seskok.
10. Sestava 9. na druhou stranu — u předkmihu seskok.

Stupeň III.

1. Komíhání nadhmatem — vzepření závěsem v pr. vně— přešvih únožmo v pr. nazad — kmih podmetmo — u zákmihu seskok. V tomto stupni učíme kmihu jako v členstvu. Náskok do mírného podkmihu — při zákmihu shyb a svis vznesmo a mocné trčení nohama vpřed a vzhůru (podmetmo).
2. Komíhání nadhmatem — vzepření závěsem v l. vně — přešvih únožmo v l. nazad — kmih podmetmo — u předkmihu seskok.
3. Komíhání nadhmatem — předkmihem celý obrat v l. do dvojhm. — vzepření závěsem v pr. uvnitř — přehm. v nadhm. — spád nazad do svisu vznesmo — průvlek a kmih podmetmo — u zákmihu seskok s celým obratem v l.
4. Sestava 3. na druhou stranu — u předkmihu seskok s půlobratem.
5. Komíhání dvojhmatem v l. nadhm. — v pr. podhm. — předkmihem celý obrat v l. do dvojhm. — předkmihem celý obrat v pr. do dvojhm. — vzepření závěsem v pr. uvnitř — přehmat v nadhmat — spád nazad do svisu vznesmo — průvlek a podmetmo kmih — předkmihem celý obrat v pr. do dvojhmatu — u zákmihu seskok s celým obratem v l.
6. Komihání podhmatem — vzepření závěsem v pr. vně — přehmat v nadhmat — přešvih únožmo v pr. nazad — odskok nazad.
7. Komíhání podhmatem — vzepření závěsem v l. vně — přehmat v nadhmat — přešvih únožmo v l. nazad — odkmih do svisu — u zákmihu seskok.
8. Komíhání nadhmatem — předkmihem celý obrat v l. do podhmatu — vzepření závěsem v pr. uvnitř — přehm. v nadhm. — spád nazad do svisu vznesmo průvlek a podmetmo kmih — předkmihem celý obrat v l. do dvojhm. — vzepření závěsem v l. vně — přešvih únožmo v l. nazad — odskok nazad.
9. = 8. na místě odskoku odkmih do svisu — u zákmihu seskok.
10. Komíhání nadhmatem — předkmihem celý obrat v l. neb v pr. — v nadhmat — střídnoruč — (souruč) — u zákmihu neb předkmihu seskok.

O záchraně i dopomoci platí u všech stupňů to, co pověděno u stupně prvého. V. S.

Tělocvičná hlídka.

— Zajímavé číslice uvádí washingtonský časopis 'Washington Post'. Tak od 1. ledna do 30. září r. 1916 dobrovolníci, hlásivší se k službě námořní, byli tak tělesně zanedbaní, že mohl býti přijat pouze — jeden z třiceti! Při příležitosti té upozorňuje tentýž časopis na truchlivou skutečnost, že od r. 1838 celkem 18,000 kandidátů bylo kongresníky doporučeno do vojenské akademie ve West Pointu a do námořní akademie v Annapolisu — a celých 50 procent kandidátů musilo býti odmrštěno, jelikož nebyli tělesně dostatečně vyvinuti. K tomu podotýká dr. Hampton Young z nemocnice John Hopkins: "Kdyby tito američtí hoši byli nuceni prováděti systematický tělocvik, jak dokonalejšími byli by po stránce tělesné — a jak dokonalejší pokolení bychom si tak vychovávali!"

— To co uvádím v hořejším odstavci, jsou fakta a úsudek pronesen jest vynikající autoritou lékařskou. Vedle toho stojž zde následující smutná ukázka, jak vážní lidé mohou býti tou "modní vojančinou" tak zpiti, že nejsou s to ani logicky myslet. V Chicagu ve schuzi žen učinila jedna z přítomných prohlášení, "že její syn dvoutýdním cvikem vojanským získal více na svém tělesném vývoji, nežli byl získal před tím školním tělocvikem za celé čtyři roky." Snad není třeba ani poznamenávati, že za dva týdny ani ten nejdokonalejší system tělocviku není s to vykonati na mladém muži takovou zázračnou změnu — tím méně jednostranné cviky vojanské. — Že to řekla vznětlivá, nemyslící žena, nad tím bych se nepozastavil — ale že výrok ten uvádí vážný anglický časopis jako důvod pro vojanský výcvik, to se musí hnusiti každému myslícímu člověku.

— Jak bratřím známo, vydal pořadatel této části vlastním nákladem "cvičení kuželi" v anglickém jazyku. Jest to až na některé malé opravy a změny dílo, které vydal náš Tech. Výbor v češtině. Neměl jsem v úmyslu uveřejňovati zde posudky anglických odborných listů o díle tomto, ale když br. pořadatel ve své laskavosti sám uveřejnil v Sokole posudek nejčelnějšího časopisu "Mind and Body", odhodlal jsem se podati zde též jako doplněk úsudek orgánu tělocvičných organisací Y. M. C. A., měsíčníku "Physical Training". Časopis ten v lednovém vydání píše: "Jest to výtečný spisek o cvičení kuželi. Velice chvalitebnou vlastností knihy jest, že každá úloha rozdělena jest na dvě části. První obsahuje pravidelné cviky kuželi, druhá část, nazvaná "prostná", jejíž účelem jest poskytnouti svalstvu vydatné cviky, kterýmžto způsobem překonává autor námitky proti cvičením kuželi, že neposkytují dosti cvičení skupinám mocného svalstva. Cvičení jsou bedlivě sestavena postupně a upravena jsou též pro doprovod hudební." — V dalším redakce seznamuje čtenáře s rozdělením látky cvičební a dodává: Obsahuje též výtečné pokyny pro nástupy k cvičením kuželi. Kniha ta bude všude velice vítána."

— V poslední schůzi Tech. Výboru Sokolské Obce jednáno bylo o krocích, jaké nutno v nejbližší budoucnosti činiti pro výchovu cvičitelských sil. Přítomni byli též bratří z Detroitu, Omahy a Cedar Rapids, kteří do Chicaga přijeli za tím účelem, aby vzdali poslední poctu zesnulému starostovi Šimanovi. Rozpředla se zajímavá debata o zamýšleném kursu, a tento projednáván byl přítomnými s různých stanovisek. Bylo viděti, jak výměna náhledů prospívá, kde jedná se o tak důležitou věc. Bylo hovořeno o tom, zdali by bylo prospěšnější uspořádati dříve kursy župní a posluchači těchto aby pak sjeli se do kursu hlavního, když by byli pro vyšší stupeň vyučování poněkud připraveni. Při tom ale bylo poukazováno též na to ,že kdyby byl dříve uspořádán kurs hlavní, že by posluchači pak spíše mohli znalosti nabyté šířiti v Župách. Většina klonila se k tomu náhledu, že více by prospěl kurs větší, ale s obmezeným počtem posluchačů; aby byli vysláni jen tací bratří, od nichž právem mohlo by býti očekáváno, že vědomosti nabyté pak ve své Župě náležitě uplatní. Podávám o poradě zprávu proto, aby o náhledech pronesených bylo i jinde přemýšleno a jednáno.

— Po minulých nezdařených pokusech o sloučení Sokolstva amerického četli jsme stále opakované stesky, že vše zavinili "předáci". Ti "předáci" vyhověli nyní žádosti všech jednot — nebylo jediné, která by proti sloučení pozvedla hlasu — a ti "předáci" vynaloží všechny síly a schopnosti, aby sloučení bylo trvalým a splnilo očekávání veřejnosti. Budeme bedlivě pozorovati, jak vůči sloučení zachovají se nyní ti, kdož stále na ty "předáky" trpce si stěžovali.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK.

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

Cvičení tyčemi.

Pro muže neb ženy. Možno provésti též s vyspělým dorostem.

Vtáčení a vytáčení nadhmatem.

Zákl. post. stoj spatný, tyč rovně dole před tělem nadhmatem.

Ruch volný.

SESTAVA I.

Tyč k levému rameni v levo vzhůru 1—2! vtočit levou do rovné polohy v levo v před, pr. ruka pod l. ramenem 3—4! vytočit levou a tyč opět k l. rameni v l. vzhůru 5—6! zákl. post. 7—8! Opakovat v pravo 1—8!

Opakovat libovolně v l. i v pravo.

SESTAVA II.

Tyč k l. rameni v levo vzhůru a stoj úkročný v levo 1—2! půl obrat v levo, poklek v pravo a vtočit levou do rovné polohy v l. v před, pr. ruka pod l. ramenem 3—4! 5—6 jako 1—2! zákl. post. 7—8!

Opakovat v pravo.

Opakovat v l. i pravo libovolně.

SESTAVA III.

Tyč k l. rameni kolmo v l. vzhůru a výpad v l. stranou 1—2! odhyb na pr., a předklon, vtočit levou do rovné polohy v l. v před, pr. ruka pod l. ramenem (levý konec tyče země se dotýká) 3—4! 5—6! jako 1—2! zákl. post. 7—8!

Opakovat v pravo.

(Pozn. Opakujme každou sestavu několikráte, až prováděna jest všemi cvičenci neb cvičenkami správně. Po 3. sestavě můžeme provést sestup a některá známá cvičení pořadová, načež opět rozstup k cvičení sestav následujících:)

SESTAVA IV.

Vtočit levou, do polohy kolmé před tělem, v levo vzhůru 1—2! pravou rukou pustit tyč a levou švih tyčí (¾ kruhu) nahoru až do rovné polohy před prsy, kde pravá uchopí tyč opět pod levou paží 3—4! (Tyč jest v poloze rovné před prsy, levá paže nad pravou) vtočit levou opět do kolmé polohy před tělem v l. vzhůru 5—6! zákl. post. 7—8!

Opakovat v pravo.

(Pozn.: Jakmile pr. ruka dolní konec tyče pustí, pohybuje se konec tento směrem nahoru až dospěje tyč do rovné polohy před prsy, kde pr. ruka opět pod pr. paží pr. konec tyče uchopí.)

SESTAVA V.

Opakovat sestavu 4. se stojem úkročným v l. a pr. s pokleky, tak jako sestavu 1.

SESTAVA VI.

Výpad v l. stranou a vtočit levou do kolmé polohy před tělem v levo vzhůru 1—2! odhyb na pr., úklon v pravo a opět švih tyče do rovné polohy před tělem, l. nad pravou 3—4! vzpřím, odhyb na levo, a vtočit levou opět do rovné polohy před tělem v l. vzhůru 5—6! zákl. post. 7—8!

Opakovat v pravo.

Pozn. Vysvětlil jsem bratřím cvičitelům na tomto místě již dříve spůsob vtáčení nadhmatem, nebude ale od místa, když neobvyklé cvičení to zde ještě připomenu. Vtáčení podhmatem jest známo: zvedneme-li tyč podhmatem do rovné polohy před tělem, jsou ruce v poloze dlanní a chceme-li vtočit, pohybuje se ruka směrem, kam dlaň jest obrácena, tedy nahoru a pak dolů. Zvedneme-li tyč do rovné polohy nadhmatem, jest dlaň obrácena dolů a tu ruka vtáčející musí se pohybovati směrem dolu, jinými slovy směrem, kterým můžeme zápěstí co nejvíce ohnouti — a pak pohybuje se ruka nahoru. Jest to tedy pohyb zcela opáčný od vtáčení podhatem. Pamatujme si ale, že podhmatem můžeme vtáčeti do všech známých poloh, nadhmate vtáčeti můžeme jen do poloh některých. Tak jako na př. můžeme lehce vtočiti podmatem do rovné polohy před prsy, nadhmatem již jest to nemožné a proto při sestavování cvičení musíme vybrati si vždy polohy takové, do kterých vtáčeti jest možno. Kde tento spůsob vtáčení posud není znám, neradím aby se cvičitel pokoušel již o cvičení zde uvedené, ale at' věnuje některou ¼ hodinu prostným věnovanou, nácviku vtáčení.

Prostná pro dorost.

Pro chlapce neb děvčata 12—14letá.

Stejno i různostranné pohyby paží rovných a ohnutých se stoji kročnými, výdrži, výpady a klony.

I.

a) předpažit 1! vzpažit levou a ohnout zapažmo dovnitř pravou 2! předpažit 3! připažit 4! opakovat opáčně.

b) opakovat a) a zaujmout stoj předkročný levou na 1. dobu a návrat v stoj spatný na 4. dobu. Totéž v pr.

c) předpažit a stoj předkročný v levo 1—4! vpažit levou, a ohnout za tělem do vnitř pravou, zanožit pr. 5—8! předpažit a návrat v stoj pravou 1—4! zákl. post. 5—8! opáčně.

d) výpad levou v před a předpažit 1—2! předklon, vzpažit levou a ohnout zapažmo do vnitř pravou 3—4! 5—6! jako 1—2! zákl. post. 7—8. Opakovat opáčně.

e) výpad levou v zad a předpažit 1—2! záklon, a vzpažit levou a ohnout zapažmo pravou 3—4! 5—6! jako 1—2! zákl. post. 7—8! Opakovat opáčně.

Zástupy protichod v levo (až na konec tělocvičny a návrat na pův. místa opět protichodem v levo. Opakovat protichody v pravo.

II.

a) upažit 1! vzpažit levou, a ohnout zapažmo do vnitř pravou 2! upažit 3! připažit 4! opakovat opáčně.

b) opakovat a) a zaujmout stoj úkročný v l. na 1! a stoj spatný na 4! totéž v pravo.

c) upažit a stoj úkročný v levo 1—4! vzpažit levou, ohnout zapažmo do vnitř pravou a unožit v pravo 5—8! upažit a pravou návrat v stoj 1—4! zákl. post. 5—8! opáčně.

d) upažit a výpad v levo stranou 1—2! úklon v levo, vzpažit v levo a ohnout zapažmo v pravou 3—4! 5—6! jako 1—2! zákl. post. 7—8! opáčně.

e) výpad levou stranou upažit 1—2! otočit trup na levo, vzpažit levou a ohnout zapažmo do vnitř pravou 3—4! 5—6! jako 1—! zákl. post. 7—8! opáčně .

Opakovat protichody v l. a pravo poklusem, sestup a odchod.

Pozn. Cvičení toto provésti lze též činkami. S vyspělejšími cvičenci neb cvičenkami možno provésti cvičení tak, že při stojích kročných, výdržích a výpadech vzpažujeme různojmennou paži a sice: stoj o levé, zanožit v pravo, vzpažit pravou, ohnout zapažmo levou. Nebo: ve výpadu v levo a upažení úklon v levo a ohnout zapažmo levou a vzpažit pravou atd. Výpady a klony můžeme provésti též s následující změnou: výpad v před 4krát — při prvních výpadech (l. a pr.) předklon a vzpažit, při druhých výpadech (l. a pr.) paže ohnout zapažmo do vnitř. Totéž při výpadech v zad a záklonech, výpadech stranou a úklonech. Na možné změny tuto upozorňuji proto, abych nemusil celé cvičení s uvedenými změnami opakovati.

Cvičení krasokrokům.

Cvičením tak zvaným krasokrokům dodáme zajímavosti též tím, když kroky stejné dáme cvičenkám prováděti v různém rythmu. Jak již nejednou na tomto místě poznamenáno bylo, různé kroky, jimž ve cvičebních hodinách žen a dorostu ženského vyučujeme, lze přispůsobiti rythmu jakémukoliv a zde podám několik příkladů. Budiž ale s důrazem zde poznamenáno, že nesprávno bylo by pokoušeti se o provedení kroku jednoho v různých rythmech, pokud cvičenky krok neosvojí si náležitě v rythmu jednom — v jakém krok nejsnáze provésti lze.

Abych vyhnul se opakování způsobu provádění kroku, popíšu je na počátku a v dalším pak již jen na ten neb onen krok poukáži, což snad zkušenému cvičiteli neb cvičitelce postačí.

Skřížné kroky před- i zánožmo.

Dříve než přistoupíme k provedení skřížného kroku přednožmo, velíme, aby cvičenky mírně unožily, z kteréžto polohy pak krok prováděti počneme.

a) Z unožení v levo mírný šin levou na pravo v skřižné poloze levou před pravou 1! na 2. dobu šin pravou stranou (na pravo), a na 3. dobu levou hbitým přinožením a mírným nárazem odrazí pravá do unožení. (Neunožovat příliš vysoko, noha napjata a špička dolů odehnuta.

Opakovat opáčně.

Cvičme ve volném rozstupu zvolna, dle počítání: ráz! dvě! tři! ráz! dvě! tři!

b) Krok skřižný zánožmo: z unožení šin levou dovnitř, tedy ve skřižné poloze za pravou 1! šin pravou stranou 2! nárazem levé odrazit pravou do unožení 3!

Opakovat opáčně.

Kroky a) a b) v rythmu polkovém.

Vidíme-li, že cvičenky oba kroky správně ovládají, t. j. že provádějí jej se žádoucí lehkostí a elegancí, provedeme jej v rythmu polkovém a sice můžeme počítati, jak zvyklí jsme počítati pro polkový krok v před, a sice:

Krok a) Na slabiku "jed-!" šin levé v skřižné poloze v předu; na slabiku "-na!" šin pravou na pravo a na "dvě!" odraz pravé levou do unožení.

Totéž opáčně. Dva takty.

b) Tímtéž spůsobem provedeme krok b). Dva takty.

Kroky a) a b) v sestavě.

Když cvičiteli neb cvičitelce podařilo se nacvičiti shora popsané kroky tak, že může s jich prováděním býti spokojen, může je spojiti s některými známými cviky, které cvičenky již dříve si byly osvojily — a uvedu zde příklady cvičení nejjednodušších.

Ve volném rozstupu:

1. Krok a) v levo a pravo, 1! 2! 3! — 1! 2! 3! —; levá na poslední dobu ocitʼuje se v unožení. Dva takty.

2. Dva obyčejné kroky v tomtéž rythmu v před; opět krok levou v před a zakončit poskokem a výšvihem pravé do přednožení dovnitř. Dva takty.

3. Opakovat krok a) ale začít pravou. Dva takty.

4. Opakovat 2., ale začít pravou, zakončit poskokem o pravé výšvih levou. Dva takty.

5. Levá nalézá se v přednožení a tudíž z polohy té počne krok b). Dva takty.

6. Opakovat 2., ale kroky na zad.

7. Opakovat 5., ale začít pravou.

8. Opakovat 4., t. j. začít pravou, ale na zad. Dva takty.

9. Opakovat krok a). Dva takty.

10. Skřižné kroky stranou, následujícím způsobem: skřižný levou za pravou 1! — stoj úkročný pravou 2! stoj skřižný levou před pravou 3! poskok o levé a výšvih pravé do přednožení zevnitř.

11. Opakovat krok a) Začít pravou — dva takty.

12. Opakovat 10., ale začít krokem skřižným pravou.

13. Opakovat krok b).

14. Opakovat 10.

15. Opakovat krok b), začít pravou.

16. Opakovat 12.

Celé cvičení provedeno v rythmu polkovém — budoucně podám návod, jak tytéž cviky — bez nejmenší neb jen s nepatrnou změnou provésti lze v rythmu "šotyšovém" i mazurkovém.

K čemu slouží veřejná vystoupení.

Hlavním a jediným účelem vystoupení veřejných jest, šířiti ve všech vrstvách lidu poznání, co výchova tělesná znamená. O tom snad nebude dnes mezi námi sporu. Doby, kdy pořádali jsme tak zvané "tělocvičné produkce", při nichž jen vyspělí jednotlivci v nádherných trikotech napodobovali profesionelní akrobaty z cirku, náleží již minulosti. Byly to doby našeho dětství. Dnes již vidíme snahu ukázati vždy postup výchovné práce, vidíme snahu ukázati, jak počínáme si při výchově malých, jak cvičení stupňujem s tělesným i duševním vývojem dospělejších, až konečně podána jest ukázka, kam takovým postupným, methodickým cvičením dospěti lze.

Ale přes to ještě vidíme — a viděli jsme nedávno — při veřejných vystoupeních zjevy, které na programu vážných tělocvičných organisací místa by míti neměly. Nespouštějme s mysli, že svým vystoupením, svými ukázkami tělesné výchovy chceme veřejnost poučovat, přesvědčovat — tím poučení a přesvědčením ji získat a ne ji odpuzovat. Až posud — ne jen u nás, ale i jinde — tuží se jen velice nepatrný zlomek lidu. To platí o ženách nejvíce přes to, že se stále hlásá a píše, že ženě, jejíž stav tělesný jest domácí výchovou zanedbanější nežli stav muže a na níž čeká nad jiné těžký úkol, jsou cviky tělesné potřebnější nežli muži. Chceme-li starati se o zdravé, silné pokolení, musíme postarati se též o silné, zdravé matky. Jinak zůstává práce naše jen polovičatou — neúplnou. Účast dcer na cvičeních tělesných závisí ale hlavně na vůli matek — a tu nesmíme zapomenouti, že zde jest předsudek proti cvikům tělesným nejvíce zakořeněn. Matka nemá proti tomu ničeho, chodí-li do cvičení dceruška 10—12 letá — ale jakmile dcera dospěje v pannu, myslí matka, že "cvičení se více pro ní nehodí". A často při vystoupení veřejném toto přesvědčení v matkách bývá ještě více utvrzováno. Cvičitel, aby vyhověl své marnivosti, získal trochu bezvýznamného potlesku, jehož obyčejně dostane se mu od nemyslících lidí, hledajících jen zábavu, dovolí cvičenkám prováděti cviky, kterými jen posílí ten mylný názor, že účelem tělocviku jest naučiti cvičenky nějakým akrobatickým výkonům. Vidí-li matky dospělá děvčata prováděti stoje o rukou, vidí-li dívky prováděti společně s muži dosti obtížné skupiny, vidí-li matky, kterak dospělé dívky marně pokoušejí se o vysoký skok a jak zachycovány musí býti cvičitelem, aby předešlo se možné nehodě — takové zjevy nepřesvědčují o potřebě cvičení tělesných pro ženu. Takové zjevy staví myšlénku výchovy tělesné do nepravého světla, takové zjevy sice někoho pobaví, ale ty, které cviky tělesné nejvíce potřebují, do našich tělocvičen nepřivábí — takové ukázky tělocvičné výchově více škodí nežli prospívají.

Tělocvičná hlídka.

— Následkem značného rozmnožení jednot v městě Chicagu, hlásivších se k Obci Sokolské, nebude pořadateli možno přinášeti podrobné posudky o všech veřejných cvičeních, jak byl jindy ochotně činíval. Mohlo by se státi, že obmezený čas neb jiné povinnosti by nedovolovaly navštíviti cvičení jednoty každé, což zavinilo by zbytečné stížnosti na zanedbávání té neb oné jednoty a proto vidím se nucena, ač nerad, učiniti toto oznámení. Budu přinášeti podrobnější odborné posudky jen o větších našich vystoupeních a schopné bratry žádám, aby mi o cvičeních ve svých jednotách vždy zprávu podali.

— Závody německého Turnerbundu, které měly býti odbývány v měsíci červnu v Brooklyně, byly na neurčito odloženy. Ústřední Výbor Bundu vydal následující provolání: Sborům Svazu: Gut Heil! Společným usnešením, pořádacího sboru (Brooklyn E. D.) a slavnostního výboru s Ústředním tělesem jsou 32. svazové závody na neurčito odloženy. Přítomná doba jest pro odbývání závodů nepříhodná a zlepšení v příštích několika měsících, žel, se nedá očekávat, pročež toto usnešení se stalo nutností. Dobu k odbývání těchto závodů určí 27. sjezd Bundu. S turnerským pozdravem H. Steichman, I .tajemník. — 27. sjezd bude odbýván v neděli 24. června tohoto roku v tělocvičně Boroklyn E. D. — Sjezd německých učitelů tělocviku bude ve spojení s konvencí A. P. E. A. v Pittsburghu, Pa., dne 5. dubna ve William Penn Hotelu v Pittsburghu. — Zpráva tato zaslána byla red. Sokola bratrem E. Hockem.

—Čemu měli bychom si již také odvyknouti, jsou ony tak zvané "slavnostní řeči" při veřejných cvičeních — at' už jsou to cvičení celé Obce, župy nebo pouze cvičení jednot. Politování hodný jest často řečník, který venku namáhá se, aby hlasem svým překonal panující hluk a ruch a tu a tam vedený hovor — nebot' řeč jeho slyší jen nejblíže stojící a ostatní se vesele baví. Namítne snad mnohý: jest to pěkná příležitost poučiti lid o tom, co tělesná výchova znamená — poučiti lid o významu myšlenky sokolské. Pravda — ale viděli jsme také, a žel, dosti často, že později krásná slova řečníkova pozbyla veškerého významu tím, co pak následovalo. Přesvědčujme lid vyspělou prací, přesvědčujme lid krásnými výsledky naší výchovy a to nám získá více přízně, nežli ta nejkrásnější slova. Řeči jsou na místě při významných slavnostech, banketech a p., ale při tělocvičné manifestaci at' za nás mluví k lidu naše práce — vzorné chování každého našeho člena a zvláště těch, kdož dostaví se v kroji sokolském. Co platno, slyší-li obecenstvo krásná slova, když v zápětí na to jest často svědkem výjevů, které naši ušlecht'ující snahu do podivného světla staví!

— Náčelníkem Župy Střední zvolen byl v ustavující schůzi známý odborník br. Jar. Košař, podnáčelníky bratři Žitný a Macák. Střední Župa bude míti před jinými župami tu vzácnou výhodu, že jsou téměř všechny jednoty k ní náležející soustředěny v Chicagu (až na malé výjimky), což

technickým činitelům bude práci jejich značně usnadňovati. Jeví se touha, aby župa letos uspořádala nějaké vystoupení — ale kladu rozhodujícím kruhům na srdce to, nač jsem byl již v ustavující schůzi upozornil a sice: neukvapit se; lépe později a vystoupení důstojné — nežli připravovat se s chvatem a pak předstoupit s prací, která by nesla patrné známky nehotovosti, nežku-li nevyspělosti.

— Od doby, kdy jsem toto upozornění napsal, běh událostí pohnul mne ještě k následujícímu upozornění: Bude lépe, když v nynější válečné době od všech veřejných vystoupení všude docela upustíme. President volá pod prapor hvězdnatý dobrovolníky a přirozeno, že na každého mladého, zdravého muže bude s údivem pohlíženo, proč výzvy neuposlechl. My již několikráte prohlásili jsme veřejně, aniž bychom byli o to žádáni, že jsme ochotni konati svoji povinnost. Dostojí-li náš mladý lid slibu danému, ztenčí se řady naše značně — a kdyby nám přece zbylo dosti borců, že bychom mohli důstojnou tělocvičnou manifestaci uspořádati, tu právem veřejný tisk mohl by se nás tázati: Proč nekonají tito vaši silní a zdraví členové v nynější vážné chvíli svoji povinnost? Jste tak pamětlivi svých slibů? Proč stavíte v této vážné době na odiv svoji zdatnost, svoji sílu, svoji vytrvalost, když ji nechcete uplatniti tam, kde je vás třeba? Jakou odpověď dali bychom na tyto otázky?

— Zdar cvičitelského kursu — at' už delšího anebo kratšího nezávisí ani tak na sboru učitelském, jako na posluchačích samých. Jest sice pravda, že zkušené síly učitelské jsou nezbytny — ale posluchači, kteří nedovedou sami mysliti, kteří nedovedou na základech položených sami budovati, kteří nepojímají své povinnosti vážně a jdou do kursu jen k vůli jakési změně, zábavě, těm nepostačí ani kurs nejdokonalejší. V ústavu pro výchovu učitelů a učitelek tělocviku, kde pořadatel této části též vyučuje, trvá kurs dva roky, vyučuje se 8 hodin denně a přes to vše nelze probrati veškerou tu bohatou látku, kterou by učitel tělocviku ovládati měl. Jak možno očekávati, aby veškeré vědomosti vštípeny byly posluchačům za krátkých šest týdnů? Ale jak již několikráte jsem byl řekl, základy lze položiti a kdo dovede stavěti, dočká se úspěchu — kdo spoléhá jen na práci jiných — kdo jest jen pouhým nápodobitelem, ten s látkou za 6 týdnů získanou bude také za 6 týdnů hotov.

— Těchto dnů došel pořadatele Tech. části z Ruska dopis, který i mnohé bratry bude zajímati, proto jej uveřejňuji: "Podivíš se, kdo a odkud Ti to píše. Účastník prvé sokolské výpravy do Ameriky Ferda Steiner, člen závodních družstev Č. O. S., nyní střelok Československého zápasného batajlonu v Borispolu v Poltavské gubernii. Jsem zde přes 2 měsíce, chystám se do vojenské školy, právě se mluví o našem přeložení během 14 dnů do Bobrujska v Minské gubernii. Nálada mezi dobrovolníky výborná, každý s nadšením a netrpělivostí čeká vypravení do pole; v tyto dny se sestavoval maršový batajlon, který v nejbližší době odjede. Borispol je asi 40 km od Kyjeva, většina obyvatelstva židovského, život žádný, zpříjemňujeme život naším milovaným dobrovolníkům v divadle. Na naší královské scéně v "zemljance" rozměrů tak 6x4x3 m. každou sobotu, neděli a pondělí představení s programem hudebním (orchestrová i koncertní čísla), kvarteta, kvinteta, zpěvní čísla, zpěv kvarteta, sólová a pod.), činohra, opereta, partie z oper, recitace, výstupy, tělocvičná, taneční i varietní čísla atd. Máme dobré síly (i muže v ženských rolích), konservatoristy, umělce, učitele, herce z povolání, ochotníky a pod., krátce lidi, kteří z ničeho v našich malých poměrech udělají věci k neuvěření (příkl. v týdnu sestavení, rozepsání a nastudování parodie na operu Lohengrin). Na podzim se konaly závody v prostém tělocviku, foot ball, později turnaje šachové 60 hráčů (organisátor mistr Hromádko, prostý dobrovolník, bratr ryzího charakteru.)

Psal jsem před nějakým časem br. Malému, učiteli tělocviku a náčelníku "Sokola" v Kyjevě, aby mi půjčil **hudební doprovod pro cvičení s raketami** (cvičení od Tebe). Dal ho před vojnou vojenskému kapelníku, ten ho někde ztratil a nemá ho. Tak tě prosím snažně, bys mi ho laskavě na jeho adresu poslal. Dále prosím Tě o zaslání též na jeho adresu "Amerického Sokola" ročník 1915 a 1916 a z ročníku 1913 čís. 12 a ročníku 1914 čís. 7, 9, 10, 11, 12, jestli jsou na skladě. Zároveň s mým dopisem Ti posílá br. Malý 13 rublů na zaplacení a výlohy a jestli by byl nějaký přebytek, pošli prosím zaň laskavě něco tělocvičného z ženského neb mužského tělocviku v českém jazyku. Jestli by 13 rublů nestačilo, milerádi ostatní doplatíme po obdržení. Předem přijmi srdečné díky za zaslání žádaných věcí. Adresa br. Malého: Josef Malý, Gymnasia Naumenko, Kiev, Russia. — Poz. poř. Pokusím se vyhověti žádosti, ale nevím zdali žádané věci dojdou. Vše, co jsem byl až dosud na bratry na Rusi meškající v tomto i minulém roce poslal, přišlo k ztracení. Peníze nedošly a nečekám, že dojdou. Bratři učiní lépe, když v nynější pohnuté době raději žádných peněz posílati nebudou.

Výkony na nářadí

pro druhé Okrskové závody v Minnesotě, v Hopkins ve dnech 21—22. června 1917.

Třída I.

HRAZDA I.

ŠVIH.

1. Z komihání nadhmatem — vzepření přítrhem ve visu v zadu — toč v podporu v zadu na zad vysazeně — spád na zad a průvlek do visu vznesmo v předu — vzepření vzklopmo — přemyk předem do visu — velvýmyk do vzporu a podmet s půl obratem v levo (pravo).

2. Z komihání podhmatem — vzepření vzklopmo a přemet do svisu — u zákmihu přehmat v nadhmat a předkmihem velvýmyk do vzporu — spád na zad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo—přemyk předem do visu a přemyk zadem do stoje na zemi.

TAH.

1. Z visu nadhmatem: Vzepření tahem souruč (nadhmat dovolen) sešin na před do visu střemhlav — zvolna váhou ve visu v předu svis — přednos — průvlek do visu vznesmo v zadu — skrčit přednožmo — trčením do váhy ve visu v zadu — odskok.

2. Z visu nadhmatem: Průvlek do visu v zadu — zvolna prohnutě do váhy ve visu v zadu — zpět do visu v zadu výšin zadem — přehmat v podhmat — sešin na před váhou bez oporu a váhou ve visu v zadu do svisu v zadu — vis střemhlav v zadu — vzepření práporem s půl obratem v levo (pravo) a podmet.

BRADLA I.

1. Na konci bradel:: Z náskoku do visu vznesmo vzepření vzklopmo— předkmihem poskok klicmo a kotouč na před vysazeně do podporu vznesmo — vzpor u zákmihu — mezi — kmihem stoj o rukou — zvolna zpět do vzporu a spojitě přednožka v levo (pravo) s celým obratem zevnitř.

2. Z komihání v podporu o pážích uvnitř bradel: vzpor vzklopmo a stoj o rukou — odsun a kotoul na zad rozpažmo do podporu vznesmo — vzpor u zákmihu a spojitě stoj o ramenou (prohnutě) — překot na před po podporu o pažích — předkmihem vzpor a přednožka přes obě žerdě.

TAH:

1. Na začátku bradel: Z visu stojmo vzepření tahem do přednosu zakmih — předkmihem poskok krčmo a váha oporem o pravý (levý) loket — výsed roznožmo před ru-

(Pokračování na str. 126.)

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK

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

Skoky — prostná — krasokroky a sestavy taneční.

Pro veřejné vystoupení vyspělejšího ženského dorostu aneb Sokolky.

(Cvičení toto ,které jest uvedeno též v knize "Ženský tělocvik" sepsané pořadatelem, provedeno bude družstvem děvčat v tělocvičné škole "American College of Physical Education". Bylo ale pro tuto veřejnou ukázkovou demonstraci značně pozměněno, jak zde uvedeno.)

V cvičení tomto zahrnuty jsou veškeré důležité cviky pro družstva dívčí a sice: běh, skok, krasokroky, prostná, a cviky taneční. Výhodou cvičení tohoto též jest, že jsou-li cvičenky seznámeny se všemi cviky, z nichž oddíly tyto jsou složeny, nevezme nácvik mnoho času. Jen tam možno provésti je se žádoucím zdarem, kde cvičenky veškeré prvky v sestavách uvedené důkladně znají a vzorně je provádějí.

Cvičiti může počet jakýkoliv — počet zástupů řídí se dle počtu cvičenek. Neradil bych více než asi osm nanejvýš deset cvičenek v zástupu. Prostná musí býti upravena tak, aby cvičící skončily v stejné době s těmi, které provádějí skoky — cviky taneční pak aby provedeny byly v stejném počtu dob, jako krasokroky. Cvičiteli jest zde ponecháno volné pole voliti prostná neb kroky jaké sám za dobré uzná — může je bud'to zjednodušiti, neb učiniti složitějšími — dle vyspělosti družstev, s kterými cvičení provésti hodlá.

Nástup ponechán jest též cvičiteli — neb musí býti též upraven dle toho, na jak velké prostoře cvičení provedeno býti má.

Cvičení provedeno jest v útvaru následujícím:

0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0

Žíněnka Žíněnka

Jak vidět, cvičení upraveno jest pro 32 cvičenky, 8 v každém zástupu.

Zástupy označeny jsou zevní a nitřní. Nitřní zástupy stojí proti žíněnkám a sice tak daleko, aby mohly poklusem čtyřmi kroky dospěti až k žíněnce, před níž můžem též postaviti můstek a na 5tou dobu vykonati odraz levou nohou. Cvičení skoku můžeme prodloužiti, je-li toho třeba též tím, že dáme cvičenkám vykonati více nežli 4 kroky rozběhu Běh budiž lehký, svižný, o špičkách — doskok do podřepu a vztyk též proveden budiž hbitě. At' celé cvičení i při své jednoduchosti ukazuje, jaká péče věnována jest cvikům průpravným.

Když nitřní zástupy cvičí skoky, zástupy zevní cvičí prostná a jak již s hora poznamenáno, budiž cvičení tak upraveno, aby prostná skončena byla stejně s cviky skoku.

Hudební doprovod tak zvaný "šotyš".

Zákl. post. stoj spatný, připažit.

ČÁST I.

Zástupy nitřní.

Poklusem 4 kroky, odraz levou na 5. dobu, takže na 6. dobu ocit'uje se cvičenka v letu. Doskok do podřepu, při čemž můžeme předpažit zevnitř (ruce v poloze hřbetní) anebo můžeme upažit vzhůru, (ruce v poloze dlanní). Hned po doskoku hbitě vztyk, a postavit se na zevní stranu žíněnky (levá na pravo, pravá na pravo) přesně proti zástupům zevním. Rozběh, odraz, skok, doskok a odchod na místo vyžaduje 4 takty a v 5. taktu již počne rozbíhat cvičenka následující. 8 cvičenek, každá 4 takty, činí dohromady 32 takty — a proto bud'tež i prostná upravena aby nevyžadovala více nežli 32 takty.

Zástupy zevní (prostná).

a) Paže skrčit úpažmo, ruce (v pol. hřbetní) před rameny záloktí i předloktí rovně s rameny 1! mrštit do upažení 2! obrátit ruce do polohy dlanní a vzpažit 3! upažit (pol. dlanní) 4! vzpažit 5! upažit 6! paže opět ohnout 7! připažit 8! Opakovat 9—16! (4 takty.)

b) paže skrčit úpažmo, ruce na ramena 1! vzhůru trčit 2! rozpažit (do pol. dlanní) 3! vzpažit 4! rozpažit 5! vzpažit 6! skrčit, ruce na ramena 7! připažit 8! opakovat 9—16! 4 takty.)

c) Paže skrčit úpažmo, ruce v pol. hřbetní před rameny a výpon — stranou mrštit a podřep — vztyk do výponu a paže ohnout — zákl. post. — Opakovat. 4 takty. (Počítat: Jed-na! dvě a! tři! a-! čty-! ři!)

d) paže skrčit úpažmo, ruce na ramena a podřep 1—! 2—! vzhůru trčit a vztyk do výponu 3—! 4—! paže skrčit podřep 5—! 6—! zákl. post. 7—! 8—! Opakovat.
(Pozn. V sestavě c) a d) vykonáme dva pohyby v jednom taktu, čili jeden pohyb na dvě ¼ noty.)

e) výpad (zevní nohou) v před zevnitř a paže skrčit úpažmo, ruce před rameny (výdrž 2 takty) únik zevně v zad do vnitř, zevní ruku v bok a nitřní pažit trčit v před takže ruka dotýká se podlahy asi tam, kde dříve noha ve výpadu spočívala 1—4! zpět výpad a paže skrčit 1—4! zákl. post. 1—4! (V každé poloze vydržíme dva takty takže celá sestava provedena jest v osmi taktech.

f) opakovat e) opáčně — 8 taktů) a při návratu do zákl. post. obrátí se cvičenky čelem do vnitř t. j. směrem tam, kde dříve nitřní zástupy stály a podají si ruce ve výši ramen.

Celé cvičení dohromady 32 takty, zrovna jako cvičení skoků.

KRASOKROKY A CVIKY TANEČNÍ.

Zástupy nitřní.

Jak s hora poznamenáno, cvičenky nitřních zástupů, které cvičily skoky, řadily se po straně žíněnky do zástupu tak, že ta, která skákala první, jest v zástupu poslední a poslední jest první. Předřad'ovaly se tedy. Jakmile předřadila se poslední cvičenka, a zevní zástupy v téže době dokončily prostná a cvičenky zástupů těchto obrátily se čelem do vnitř, cvičí nitřní (po skocích) v zástupu krasokroky: Cvičení popsáno jest na levo — tedy pro ty, které levou začínají zevně — druhý zástup cvičí totéž opáčně:

a) šin levou v před1! přísun pravou a mírným nárazem odrazit levou do přednožení 2! mírným předskokem doskok na levou 3! poskok o levé 4! (pr. výdrž v zanožení, ale na 4. dobu hbitě přednoží.) 1 takt.

b) pravá odrazí levou do zanožení a poskok o pr. 1! 2! levá ze zanožení přednoží a opět odrazí pravou do zanožení a zakončí poskokem 3! 4! 1 takt.

c) d) opakovat a) b) ale začít v pravo 2 takty.

e) 4 drobné krůčky v skřižné poloze levá za pravou, (směrem na pravo) — levá jen špičkou dotýká se podlahy a pravá o plné šlápi — dotek špičkou a úkrok pravou na jednu ¼ notu 1 takt.

f) pravou rychle skřížit v zad a opakovat e) opáčně 1 takt.

g) šin levou stranou 1! pravou odraz levou do unožení 2! doskok na levou a zanožit skřižmo pravou 3! poskok o levé pr. výdrž 4! 1 takt.

h) podupem stoj úkročný pravou 1! stoj skřižný l. před pravou 2! ve stoji skřižném dvojný obrat na pravo, čímž octne se pravá před levou 3! 4! 1 takt. Dohromady 8 taktů.

Opakovat ale začít v pravo — vynechat g) a h) a zakončit jak následuje:

g) 7mý takt: dvěma poskočnými kroky na místě celý obrat v levo.

h) 8mý takt: zakončit třemi podupy.

Celé cvičení dohromady 16 taktů.

Těmito cviky tanečními octly se cvičenky bývalých nitřních zástupů na místě zástupů zevních, načež provedou táž prostná, která prováděly dříve zástupy zevní.

Zástupy zevní:

Jak s hora udáno, zástupy zevní, jakmile byly skončily prostná, obrátí se v posledním taktu čelem ku středu a spojí v ruce ve výši ramen. Stojí tedy ve dvou čelných řadech proti sobě.

a) Mírný šin l. v před 1! přísun pravou 2! šin levou 3! a poskok o levé 4! 1 takt.

b) totéž ale počínat pravou 1 takt.
(Tím přiblížily se čelné řady k sobě. Kroky bud'tež tak odměřeny, aby řady přiblížily se k sobě na vzdálenost asi jednoho kroku.)

c) d) cvičenky stojící proti sobě podají si levé ruce a provedou zátočku kroky poskočnými a mírnými výšvihy volné nohy do přednožování skřižmo. Celá zátočka provedena jest čtyřmi kroky — čili dva takty.

d) f) opakovat cvič. a) b) na opáčná místa. 2 takty.

g) dvěma kroky poskočnými celý obrat v levo 1 takt.

h) zakončit třemi podupy 1 takt.

Dohromady 8 taktů.

Opakovat a) b) c) d) ale počínat pravou, při zátočce podat si pravé ruce a zátočka v pravo 4 takty.

e) f) opakovat a) b) (počínat pravou) ale šiny kratinké, tak aby se zástupy octly naproti žíněnkám 2 takty.

g) dvěma poskočnými kroky obrat čelem k žíněnkám 1 takt.

h) zakončit třemi podupy 1 takt.

Celé cvičení dohromady 16 taktů.

Nyní se celé cvičení od počátku opakuje — zástupy, které byly dříve nitřními, jsou nyní zevními a které byly zevními, jsou nyní nitřními. Opakováním celého cvičení — skoku, kroku i tance vrátí se všechny opět na svá původní místa, načež počnou cvičiti část' II.

ČÁSŤ II.

Zástupy nitřní.

První cvičenka po doskoku vykoná mírný výskok a v letu celý obrat v levo. Vztyk a setrvá na místě.

Když doskočí cvičenka následující, zaujme první zároveň s druhou podřep a obě uchopí se za ruce v upažení. Nyní společně mírný výskok s celým obratem v levo. Druhá setrvá a opakuje totéž s třetí atd. První odstoupí stranou a tak se předřad'ují jak v části I. Cvičenka neodstupuje stranou volnými kroky jako dříve, ale poklusem, tak aby čtyřmi kroky octla se na místě.

Zástupy zevní.

Cvičenky pro toto cvičení odpočítány jsou v zástupu na "první" a "druhou".

a) První provedou cvičení a) druhé cvič. b)

b) první a druhé vymění si cvičení.
c) první cvičení c) a druhé cvičení d)
d) cvičení si vymění.
e) první cvič. e) zevně, druhé do vnitř.
f) opáčně.

KRASOKROKY A CVIKY TANEČNÍ.

Zástupy nitřní.

Viz vysvětlení hořeji.

a) b) c) d) opakovat kroky a) b) c) d) části I. 4 takty.
e) v postoji "Merkur" v levo 8mi poskoky na místě dvojný obrat v levo 2 takty.
f) opakovat c) v pravo 2 takty.
Opakovat a) b) c) d) e)
Na místě kroku "Merkur" v pravo dvěma poskočnými kroky v pravo celý obrat v pravo 1 takt Zakončit třemi podupy. 1 takt.
Dohromady 16 taktů.

Cviky taneční.

Viz vysvětlení pro zevní zástupy hořeji.

a) b) kroky a) b) první části utvoří oba čelné řady kruh tak, že všechny čtyři konce řadu pohybují se poněkud delšími kroky v před. 2 takty.
b) když byl kruh utvořen, podají si krajní cvičenky ruce. Dva poskočné kroky na místě a zakončit třemi podupy 2 takty.
e) v kruhu mírný stoj předkročný levou (o špičce) a mírný výskok, ruce spojené vzpažit; přenést váhu těla na pr. nohu a poskok o pr., při čemž vykonají cvičenky mírný předklon, zanoží levou a předpaží dolů 1 takt.
f) 4 drobné krůčky na pravo v poloze skřižné levou za pravou 1 takt.
g) opakovat e) ale začít v pr.
h) opakovat g) na levo, ve stoji skřižném v pr. v zad 1 takt.

Na poslední dobu obrátí se cvičenky proti sobě jako při jednoduchém řetězu ve čtverylce a provedou kroky poskočnými jednoduchý řetěz v l. a pr. až dospějí v kruhu k svým původním místům. Řetěz budiž proveden v 6 taktech.

Když dospějí ku svým místům, tu v předposledním taktu třemi kroky utvoří zástupy proti žíněnkám a zakončí třemi podupy.

Nyní se celé cvičení opět opakuje až dospějí všechny na svá původní místa.

*

Radím bratřím cvičitelům, kteří chtějí se o toto cvičení pokusiti, aby dříve společně se všemi nacvičili řádně cvičení skoků, odchod a obraty. Pak společně se všemi kroky, prostná a cviky taneční. Jelikož všechny cvičenky veškerá zde uvedená cvičení provésti musí, jest nutno aby s nimi důkladně byly seznámeny a mnoho času a zbytečného vysvětlování se tím uspoří, když nacvičí se vždy jedno cvičení společně. Potom teprv, když jsou cviky řádně všemi nacvičeny, možno rozděliti cvičenky v zástupy a tu již postačí jen upozorniti, které cvičení který zástup prováděti má.

Hudba budiž upravena tak, aby pro cviky prostná a cvičení skoku byla hudba jiná — 32 takty — a pro cviky kroku a cviky taneční také jiná, poněkud živější, odpovídající již více čilým cvičením těmto. Kapelník snadno může dle návodu cvičitele hudbu si upraviti.

***

Cvičení krasokroků.

II.

V minulém čísle popsal jsem dva kroky, které provésti lze ve všech možných rythmech, čímž cvičením těm dodáme větší zajímavosti a co hlavního, lze je často opakovati a při tom udržovati o cviky stále neochabující zájem.

Poukazuji br. cvičitele neb cvičitelku na minulé číslo, kde popsány jsou kroky a) a b), jak prováděny jsou v rythmu polkovém.

V rythmu "šotyšovém" provedem krok ten jen s tou malou změnou, že na 4. dobu (na 4. notu) zakončíme krok mírným poskokem a sice: a) z unožení v levo mírný šin levou na pravo v skřižné poloze před pravou 1! šin stranou pravou 2! levá hbitým přinožením odrazí pravou do unožení 3! poskok o levé výdrž pravou v unožení 4! Krok b) provedem stejně.

Nyní provedem krok a) v l. a pr. a hned na to krok b) v l. a pravo.

Kroky a) a b) v sestavě.

1. Krok a), začít levou — jeden takt.
2. Tentýž krok, ale začít pravou, jeden takt.
3. Tři kroky v před poklusem a zakončit třetí krok poskokem o levé, jeden takt.
4. Opakovat 3. ale začít pravou a zakončit poskokem o pravé noze.

Dohromady čtyři takty.

5. Krok b) (skřižmo v zadu) jeden takt.
6. Tentýž krok ale začít pravou — jeden takt.
7. Poklusem tři kroky na zad a zakončit poskokem o levé — jeden takt.
8. Opakovat 7. ale začít pravou.
9. Opakovat krok a) jeden takt.
10. Tentýž krok ale začít pravou — jeden takt.
11. Stoj zákročný levou dovnitř 1! stoj úkročný pravou 2! stoj předkročný levou do vnitř 3! poskok o levé a unožit pravou — jeden takt.
12. Opakovat 11. ale začít pravou.
13. Opakovat kroky b)
14. Cvič. 11. a 12.

Ještě jiný spůsob dvou zde vylíčených kroků v rythmu "šotyšovém" můžem voliti a sice v ruchu výstředním. Jak zde vylíčen byl, provádíme jeden pohyb na jednu ¼ notu — tedy 4 pohyby v jednom "šotyšovém" taktu. V ruchu výstředním musíme provésti dva pohyby na jednu ¼ notu jak následuje:

Šin levou na pravo před pravou nohou a hned v zápětí hbitě šin pravou stranou na 1! Tedy oba tyto pohyby na jednu ¼ notu. Odraz pravou levé do unožení druhá ¼ nota. Na následující dvě ¼ noty provedem tentýž krok ale začnem pravou. Kde tedy celý krok proveden byl v jednom celém taktu a provedení jeho v levo a pravo vyžadovalo dva takty, nyní krok v pravo i v levo provedem v ruchu výstředním v jednom taktu. Krok b) provedem tímtéž spůsobem.

Spojiti můžeme v sestavu jak s hora udáno — ale nepokoušejme se o to, provésti krok v ruchu výstředním, pokud neprovádějí jej cvičenky vzorně v ruchu mírném.

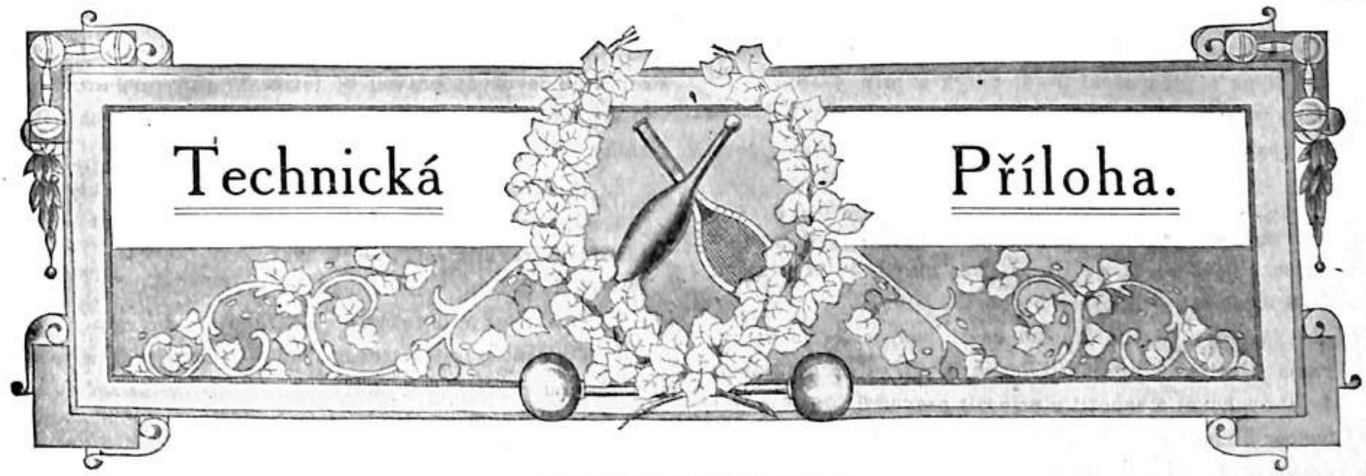
Tělocvičná hlídka.

— Oznámil jsem v čísle minulém, že následkem rozmnožení místních jednot, které obyčejně v stejném období svá veřejná cvičení pořádají, nebude pořadateli pro nedostatek času možno, podávati o všech podrobnější posudky — ale shrnu dojmy těch cvičení, které bylo mi možno navštíviti v posudek celkový. A tu na prvním místě s potěšením zaznamenávám, že počíná se u nás jeviti snaha po tom, aby dorost navykal si pěkné chůzi a pěknému držení těla. To jest základ — neb jak již na tomto místě bylo poznamenáno, nenaučíme-li naše chovance pěkně chodit, musíme z naší vychvalované výchovy tělesné značné procento sleviti. A když již jsme u té chůze, dovolím si poukázati ještě na jedno: čiňme u tříd dívčích rozdíl mezi krokem tanečním a krokem obyčejným. I o tom bylo mnoho na tomto místě psáno. Nevím proč děvče při nástupu k prostným nebo k nářadí nemohlo by jíti rázným krokem. Vidíme-li při cvicích tanečních i tam, kde jde se jen obyčejným krokem — neb kde taneční kroky spojeny jsou krokem obyčejným — že při kroku jsou špičky přesně dolů sehnuty, tak aby noha dotkla se podlahy špičkou dříve nežli patou — vidíme v tom karakteristiku cviků tanečních — ale při pochodu, při nástupu k prostným, k nářadí pěstujme chůzi také pěknou, ale přirozenou. Při cvičení dětských tu a tam postrádali jsme předně rychlosti, neb cviky rychlosti jsou to, které hlavně napomáhají oběhu krve, což jest prvním účelem tělesných cvičení dětí — a pak vydatnější cviky trupu. Sílením svalstva trupu čelíme škodlivému vlivu dlouhé nečinnosti ve škole — a sílením tohoto svalstva hlavně napomáháme přímému držení těla. Je-li kostra trupu obklopena otuženým svalstvem, nebude nám třeba stále na cvičence volati "chod' rovně!" poněvač pevné svalstvo mu jinak choditi ani nedovolí. Slyšíme často poznámku matky, že "dcera nemůže držeti rovně tělo, nemá-li na sobě šněrovačky . . ." a proto sama nosení šněrovačky podporuje. Že by ale otužilý sval šněrovačku nahradil a že by dcera při tom byla zdravější, o tom je dnes ještě těžko matinky i dcerušky přesvědčovati. Proto musíme my svoji výchovnou práci tak zařídíti, bychom čelili nejen škodlivému vlivu dlouhého sedění ve škole — ale i mylným názorům pochybené výchovy domácí. Psaním a mluvením toho nedocílíme — lidé dají se přesvědčiti jen když budou vlastními zraky viděti doklady k tomu, co píšeme a kážeme. Viděl jsem na cvičebním pořadu též některá čísla taneční — a tu ač nerad, nucen jsem opakovati starou a tak často opakovanou stížnost: že jevila se u mnohých nedostatek průpravy pro vrcholové cviky tělocviku esthetického. Proč někde prostná sokolů činí dojem topornosti, neuhlazenosti? Poněvač nikdy prostná necvičili a nacvičili pro veřejné spoustu cviků jim úplně neznámých. A tu i když to cvičení, jak říkáme "nadřou", jest viděti, že různé ty postoje nejsou jim vrozeny, že jen pracně si je osvojili. A při tancích tělocvičných nedostatek methodické průpravy tím více bije do očí. Polohy nohou nejsou stejny, a provádění sestav prozrazuje u svědomitých cvičenek nejistotu a u nesvědomitých nedbalost. Radil bych bratřím cvičitelům, aby se už jednou zmohli na dávno slibované cvičitelské schůzky a v těch aby probírány byly od základů všechny prvky těchto jinak pěkných cviků. A další pokyn: při sestavách cvičení ženských nemějme na mysli jen krásno — ale též účinky fysiologické a tam kde se tyto dvě věci střetnou, kde nutno jednu neb druhou věc obětovati — obětujme raději krásno — nebo pozměňme cvičení tak, aby vyhověno bylo požadavkům obéma. V tom bohatém výběru ženských cvičení jest to možné. — Dovedu se smířiti s obligátním "pohovem", kde Sokolové provedou několikráte oddíl vydatného, namahavého cvičení — ale tam, kde ženy provedou cvičení snadná, nevím, proč i ony zaujímati mají ten u nás tak obvyklý pohov. A ještě jedno upozornění: složením paží v zad, napneme prsní svaly tak, že napjetí to pak překáží mocnějšímu rozpjetí hrudníku a nemůže-li si cvičenec hluboce vydechnouti, nelze o nějakém pohovu mluviti. Jest to též jeden zjev, kde stránka hygienická jest obětována "pěknému vzhledu" a to v nynější pokročilé době v našich ústavech bychom neměli viděti. Zjevy, na které upozorňuji, vyskytly se ne všude, ale upozorňuji na ně proto, poněvač jest mým přáním, bychom přiblížili se co nejdříve dokonalosti, tak abychom sloužiti mohli za vzor ostatním. Celkový posudek musí vyznětí v potěšitelném doznání, že na všech stranách viděti jest pokrok, což budíž nám všem zárukou slibné budoucnosti.

— V minulé schůzi V. V. Obce Sokolské čtena byla žádost chicagské odbočky Nár. Sdružení, aby milwaucká jednota požádána byla, by vzdala se společného vystoupení s tamními německými Turnery, ku kterému jsou činěny již po delší dobu přípravy. O žádosti rozpředla se dlouhá a čilá debata a při hlasování hlasovalo z desíti přítomných zástupců a zástupkyň 5 proto, aby v tom smyslu milwaucké jednotě dopsáno bylo a 5 proti. Byla tedy stejnost hlasů a jako starosta bez váhání rozhodl jsem, aby žádost podobná Výk. Výborem milwaucké jednotě zaslána **nebyla.** Jelikož o věci panují různé náhledy a pokládána jest za velmi důležitou, podávám zde důvody, které mne k rozhodnutí tomu vedly. Předně: vybízením jednoty naší, aby nepůsobila společně s Turnery, povzbuzovali, ano přímo vybízeli bychom k národnostní nevraživosti ,což by nedůstojno bylo nás, co občanů amerických — neb v zemi této pro národnostní zášť není místa. — Němečtí Turneři postavili se v nynější době na stanovisko ryze americké, ano jsou vybízeni jako my, aby co občané této republiky konali svoji povinnost — a pokud jednají co Američané, nedůstojno bylo by nás, kdybychom jim vypovídali veškeré přátelství, přerušovali s nimi styky jen proto, že jsou občany původu německého. Kdyby zaujali stanovisko ryze německé, bylo by to jinaké — pak nejen my, ale každý Američan by s nimi veškeré styky přerušiti musil — ale oni až posud stojí na tomtéž stanovisku co my, přes to, že Spoj. Státy vyhlásily nepřátelství jejich staré domovině a tu nevěřím, že důstojno bylo by nás, přerušovati veškeré styky s organisací, která sleduje tytéž cíle co my, aniž bychom k tomu měli té nejmenší příčiny. Jakou odpověď dali bychom, kdyby nám pak někdo položil otázku: proč tak jednáte, když Turnéři sami v tak těžké pro ně době, prohlásili, že konati budou své povinnosti co Američané? Opakuji: Amerika není místem pro národnostní svárý a právě nynější vážná doba musí nás pobádati k tomu, bychom zachovali svornost všichni, kdo žijeme pod hvězdnatým praporem — at' si kolébka naše stála kdekoliv! Praví se, že jest zde hojnost Němců, kteří pracují proti Spoj. Státům — což jest pravda. Ale jsou zde i čeští lidé, kteří chtěli v nás probouzeti pocity lásky a vděčnosti k Rakousku — bylo by spravedlivo říci, že proto všichni Čechové američtí jsou rakouského smýšlení? — Rozhodnutí své jako starosta učinil jsem v plném přesvědčení, že jednám správně jako Sokol i jako občan této republiky.

LISTÁRNA POŘADATELE.

Pro nával látky bylo nutno odložiti zprávu z konvence Společnosti Těl. Výchovy a cvičení br. Drassala.



POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK

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

Cvičení činkami a cviky doskokům.

Pro mužský dorost. Možno též zjednodušiti a upravit pro cvičební hodinu.

(Cvičení toto sestaveno bylo jako ukázka cvičení vhodného pro třídy chlapecké v Am. College of Physical Education, ale pro nedostatek času nebylo provedeno.)

Cvičiti může počet jakýkoliv.

Cvičení předchází rejovitý nástup, z kterého přijdou cvičenci do obyčejného rozstupu.

Popsáno jest pro 16 cvičenců, ale jak s hora poznamenáno, provedeno býti může počtem jakýmkoliv.

Jak zástupy, tak i řady označeny jsou "první" a druhé.

Zákl. post. stoj spatný, připažit.

druhá	řada	0	0	0	0
první	řada	0	0	0	0
druhá	řada	0	0	0	0
první	řada	0	0	0	0
		1ní	2hý	1ní	2hý zástup.

I.

Když byli cvičenci místa svá zaujali v rozstupu, hraje hudba 8 neb 16 taktů předehru, načež všichni počnou cvičiti: (Hudební doprovod pochod.)

a) paže skrčit přípažmo 1! vzhůru trčit 2! předpažit 3! vzpažit 4! předpažit 5 vzpažit 6! skrčit přípažmo 7! připažit 8! opakovat 9—16!

b) výpon a předpažit 1—2! podřep a zapažit 3—4! prudce předpažit a předskok 5—6! (doskok na 6. dobu do dřepu a předpažení) vztyk a připažit 7—8! 8 kroků na místě. 9—16!

c) paže skrčit přípažmo 1! vzhůru trčit 2! rozpažit (poloha dlanní) 3! vzpažit 4! rozpa žit 5! vzpažit 6! skrčit 7! připažit 8! opakovat 9—16!

d) opakovat b) ale na poslední 4 doby celý obrat v levo. 1—16!

(Pozn. Paže skrčíme tak, že záloktí jest těsně přimknuto k tělu a předloktí v poloze kolmé na zevní straně záloktí. Činky proti zevní straně ramen. Hrud' vypjata. Skok musí býti svižný, lehký, doskok do dřepu sotva slyšitelný. Doskok jest na 6. dobu načež hbitě vykonáme vztyk.. Celé cvičení i při své jednoduchosti musí ukazovati úplné ovládání těla.)

II.

a) paže skrčit přípažmo 1—2! předklon a paže vzhůru trčit 3—4! vzpřím a paže skrčit 5—6! zákl. post. 7—8! opakovat 9—16!

b) předpažit a výpon 1! zapažit a podřep 2! předskok 3! doskok 4! vztyk a 4 kroky na místě 5—8! opakovat 9—16! (V tomto cvičení prostná v ruchu volném, skoky v ruchu rychlém.)

c) paže skrčit přípažmo 1—2! záklon a stranou trčit (poloha dlanní) 3—4! vzpřím a skrčit 5—6! zákl. post. 7—8! opakovat 9—16!

d) opakovat b) a na poslední dobu celý obrat v pravo.

III.

a) 1ní zástupy opakují cvič. a) I. jednou 8 dob a cvič. a) II. jednou 8 dob — dohromady 16 dob.
2hé zástupy opakují cvič. b) I. jednou, ale po doskoku setrvají v dřepu a předpažení 7—8! podpor dřepmo 9—10! podpor ležmo 11—12! podpor dřepmo 13—14! vztyk a přip. 15—16!

b) zástupy vymění si cvičení. 16 dob.

c) 1ní zástupy opakují cvič. c) I. jednou a c) II. jednou 16 dob.
2hé zástupy opakují b) a všichni na poslední dobu vykonají celý obrat v levo.

IV.

a) První řady: předpažit a výpon 1—2! podřep a zapažit 3—4! předskok do dřepu a předpažení 5—6! výdrž 7—8! podpor dřepmo 9—10! podpor ležmo za rukama 11—12! podpor dřepmo 13—14! vztyk a připažit 15—16!
Druhé řady: podpor dřepmo 1—2! podpor ležmo za rukama 3—4! podpor dřepmo 5—6! vztyk a připažit 7—8!

předpažit a výpon 1—2! podřep a zapažit 3—4! předskok do dřepu a předpažení 5—6! vztyk a přip. 7—8!

b) řady vymění si cvičení.

c) d) opakovat a) b) a na poslední dobu celý obrat v levo.

V.

a) 1ní zástupy: paže skrčit přípažmo 1—2! vzhůru trčit a úklon v levo 3—4! vzpřím a paže skrčit 5—6! připažit 7—8 opakovat s úklonem v pravo 9—16!

2hé zástupy: podpor dřepmo 1—2! podpor ležmo za rukama 3—4! klik a zanožit levou 5—6! vzpor a přinožit 7—8! opakovat a zanožit a přinožit pravou 9—10! 11—12! podpor dřepmo 13—14 vztyk a připažit 15—16!

b) zástupy vymění si cvičení.

c) 1ní zástupy opakují a) (úklony) ale trčí stranou.

2hé zástupy: podpor dřepmo 1—2! podp. ležmo 3—4! půl obrat vpravo upažit v pravo a zanožit v pravo 5—6! obrat zpět do podp. ležmo 7—8! půlobrat v levo, upažit v levo a zanožit v l. 9—10! obrat zpět do podp. ležmo 11—12! podpor dřepmo 13—14! vztyk a připažit 15—16!

(Pozn. v cvič. tomto na dobu 5—6! ocit'ují se cvičenci v podporu ležmo stranou, tedy o levé neb pr. paži. Při obratu v pravo přešvihnou pr. nohu do zanožení a položí ji na zem za nohou levou ve vzdálenosti kroku. Přešvih děje se obloukem.)

d) zástupy vymění si cvičení.

Rejovitý odchod poklusem.

***

Cvičení krasokrokům.

V minulém čísle podal jsem ukázku, jak krok, který před tím popsán byl pro hudbu polkovou, může býti proveden i při hudbě tak zvané "šotyšové" — a dnes vylíčím, jak tentýž krok jen s nepatrnou změnou proveden býti může při hudbě mazurkové. Podávám tyto tři příklady jako doklad k tvrzení, že téměř každý krok lze přispůsobiti rythmu jakémukoliv a cvičení jednoho a téhož kroku — jedné a téže sestavy — v různých rythmech dodává pěkným cvikům těmto více zajímavosti.

Takt mazurkový, jak snad známo, obsahuje tři ¼ noty — chceme-li v jednom taktu provésti tři pohyby, vykonati musíme na každou jednu ¼ notu jeden pohyb. Krok, který na tomto místě popsán již byl dvakráte, provádíme při hudbě mazurkové asi takto:

a) Šin levou do polohy skřižné před pravou 1! šin stranou pravou 2! přírazem levé odrazit pravou do unožení 3! (jeden takt.) Z unožení v pravo opakujem tentýž krok pravou: šin pravou do skřižné polohy před levou 1! šin levou stranou 2! pravou nohou odrazit levou do unožení 3!

Nyní můžeme při hudbě mazurkové opakovati libovolně, až si cvičenky krok náležitě osvojí.

b) Šin levou do polohy skřižné za pravou 1! šin pravou stranou 2! levou odrazit pravou do unožení 3! z unožení opakovat krok opáčně. 1! 2! 3!

Kroky a) a b) v sestavě:

1. Krok a) v levo a pravo — 2 takty.
2. Levá octla se na poslední notu 2. taktu v unožení a počínaje levou, vykonáme tři krůčky poklusem v před a sice: krok levou 1! pravou 2! levou 3! stoj přednožný pravou v před zevnitř a vydržet celý takt. 2 takty. Dohromady 4 takty.
3. Opakovat krok a) ale začít pravou — 2 takty.
4. Opakovat 2. ale začít pravou a zakončit stojem přednožným zevnitř levou — 2 takty.

Cvič. 1. 2. 3. a 4. dohromady 8 taktů.

5. Opakovat a) 2 takty ale šin zánožmo dovnitř.
6. Tři krůčky poklusem na zad — začít levou a zakončit postojem pravou — 2 takty.
7. Opakovat 6. ale začít pravou.
8. Tři krůčky na zad a zakončit postojem levou.
9. Opakovat a)
10. Tři drobné skřižné krůčky stranou na pravo následovně: stoj skřižný v zadu levou s mírným podřepem 1! stoj úkročný pravou 2! stoj skřižný levou před pravou 3! stoj únožný pravou a výdrž jeden takt.
11. Opakovat a) ale začít pravou.
12. Opakovat 10. opáčně.
13. Opakovat b)
14. Opakovat 10.
15. Opakovat b) opáčně.
16. Opakovat 12.

A nyní, bratře cvičiteli, neb sestro cvičitelko, když jste byli krok ten ve třech cvičebních hodinách provedli v třech různých rythmech, jak vylíčeno, proved'te jej v jedné hodině najednou ve všech rythmech. Máte-li zkušenou pianistku, at' vám zahraje 16 taktu polky — hned na to 16 taktů "šotyše" a na konec 16 taktů mazurky a sestry cvičenky at' provádějí jeden a tentýž krok dle hudby. Mohu říci z vlastní zkušenosti, že i vyškolené tanečnice byly podobným cvičením nemálo rozjařeny.

***

Skupinová prostná cvičení.

ve trojstupech činkami dřevěnými.

Sestavil Fr. Drassal.

Základní post. stoj spatný připažit; cvičení popsáno pro pravého. Ruch volný.

ODD. I.

1—a) upažit v poloze hřbetní.
b) vzpažit v poloze palcové.
c) d) výdrž.

2—a) kruhem na pravo dolů vzpažit.
b) ½ obrat v levo do předhybu, obloukem na pravo předpažit vzhůru.
c) d) výdrž.

3—a) b) c) d) z volna vzpřím a vzpažit, hluboký záklon a odhyb.

4—a) Vzpřím předpažit v poloze palcové a dřep přísunem levé.
b) Vztyk, ½ obrat v pravo, unožit pravou, upažit, pravá obloukem dolů.
c) připažit a přinožit do zákl. post.
d) výdrž.

Celý oddíl opakovat ještě jednou.

Opakovat celé ještě jednou, ale počínat a končit opáčně, dohromady 64 takty.

Střední zástup.

1—a) předpažením vzpažit.
b) upažit v pol. hřbetní.
c) d) výdrž.
2—a) b) c) d) zvolna předklon, páže výdrž.
3—a) připažit vzpřím a předpažit v poloze palcové.
b) dřep, paže výdrž v předpažení.
c) d) výdrž.
4—a) Vztyk vzpažit.
b) oblouky na zad do předpažení, výpad pr. v zad.
c) přísunem pravé stoj spatný a připažit.
Opakovat ještě jednou.
Opakovat celé cvičení ještě jednou, ale počínat a končit opáčně, dohromady 64 takty.

ODD. II.

Krajní pravý.

1—a) upažit, stoj úkročný levou;
b) vzpažit, přísun pravou.
c) úkrok levou, upažit.
d) výdrž.
2—a) b) c) d) zvolna úklon v levo, unožit pravou, levá ruka opírá se střednímu o bok, pr. výdrž.
3—a) vzpřím, páže výdrž v upažení (stoj rozkročný).
b) ½ obrat v levo, přednožit levou, předpažit, pravá spodním obloukem.
c) únik levou v zad, vzpažit.
d) výdrž.
4—a) Vzpřím, stoj zákročný levou, ½ obrat v levo do stoje rozkročného, vzpažit levá, obl. do vnitř.
b) přísun pravou, upažit v poloze hřbetní.
c) dřep.
d) vztyk připažit.
Opakovat ještě jednou.
Opakovat celé cvičení Odd. II. ještě jednou, ale počínat a končit opáčně. Dohromady 664 takty.

Střední zástup.

1—a) předpažením vzpažit, stoj zákročný pravou.
b) upažit.
c) vzpažit.
d) výdrž.
2—a) b) c) d) předpažit, klek v pravo.
3—a) vztyk do stoje zákročného v pravo, vzpažit.
b) celý obrat v pravo, upažit.
c) dřep přísunem levé, paže skrčit úpažmo, činky na ramena.
d) výdrž.
4—a) vztyk, upažit.
b) přednožit pravou, předpažit.
c) únik pravou v zad, vzpažit.
d) vzpřím přísunem pravé stoj spatný, připažit.
Opakovat ještě jednou.
Opakovat celý druhý oddíl ještě jednou, ale počínat a končit opáčně. Dohromady 64 takty.

ODD. III.

Pravý krajní.

1—a) předpažit na pravo.
b) horními oblouky výpad str. do podp. dřepmo únožmo levou.
c) d) výdrž.
2—a) oblouky na pravo vzhůru, vztyk do stoje rozkročmo.
b) úhyb do výpadu v levo stranou, pravá skrčí úpažmo, levá upaží šikmo dolů.
c) d) výdrž.
3— a) b) c) d) ½ obrat v levo do stoje zákroč pr. a zvolna klek v pravo, levá zvolna vzpaží, pr. upaží.
4—a) vztyk do výpadu levou, vzpažit.
b) ½ obrat v pravo do výpadu pr. v před, odpažit dlaně v před.
c) ½ obrat v levo přísunem levé, stoj spatný.
d) výdrž.
Totéž opáčně.
Opakovat celý III. odd. ještě jednou, ale počínat a končit opáčně. Dohromady 64 takty.

Střední.

1—a) předpažit, stoj zákročný pravou.
b) vzpažit a hned skrčit, úpažmo činky na ramena kolmo, záklon.
c) d) výdrž.
2—a) přísun pravé do výponu páže výdrž.
b) dřep, trčit do vzpažení zevnitř.
c) d) výdrž.
3—a) b) c) d) zvolna vztyk, pravá pomalu obloukem na zad do předpažení, dlaň vzhůru. Levá obloukem do předu do zapažení dlaň vzhůru.
4—a) výpad pr. v zad vzpažit levá dolním obl., záklon.
b) celý obrat v pravo, klek levou, upažit, dlaně nahoru.
c) vztyk, přísun pravou, stoj spatný, připažit.
d) výdrž.
To samé ještě jednou.
III. oddílu celé cvičení opakovat ještě jednou, ale počínat a končit opáčně. Dohromady 64 takty.

***

Konference společností tělesné výchovy a hygieny Spojených Států.

Dne 13. dubna zahájena byla v chicagské universitě Konference Společnosti Tělesné Výchovy a Hygieny Středních Států (Middle West Society of Physical Education and Hygiene.) Súčastnil jsem se konference této jako člen Společnosti jmenované a zároveň jako zástupce Obce Sokolské, které dostalo se od Výboru zvláštního pozvání.

Konference tato — jako všechny konference podobné — měla ten výsledek, že přednesenо bylo několik pěkných řečí, postěžováno bylo na to a ono, a — vše bude zase dále jak bylo. Výsledky svými připomínají mi tyto konference občasné nadšené schůze v různých městech — na př. v Chicagu. Vyvolá se jistá věc, jejíž uskutečnění městu velice by prospělo v ohledu politickém i hospodářském, svolá se schůze v níž promluví se několik pěkně nastudovaných řečí — zvolí se Výbor padesáti vlivných občanů, aby veškeré přání shromážděného lidu uvedl v skutek a — zde celé hnutí končí. A sledujeme-li výsledky konferencí tělesné výchovy, slyšíme-li tam ty stížnosti na šlendrián jaký zahnízděn jest v athletice vysokých ano i nižších účilišť — a vidíme-li pak, že šlendrián ten po konferenci květe dále a že není vidět nikde žádné snahy, aby byl vymítěn — vidíme-li, že tak zvaný "coach" foot-ballu jest stavěn stále vysoko nad svědomité fedrovatele výchovného tělocviku a dle toho také i odměňován, — tu mimoděk musí každý pozorovatel se tázati, k čemu že jsou tyto konference, mnoho-li dobra již myšlénce rationelní tělesné výchovy přinesly?

V konferencích těchto vedeny jsou též debaty o přednostech různých systemů tělesné výchovy — methodách. — Debaty tyto mohly by býti poučnými, kdyby zastanci různých systemů a method dovedli se opanovati, nepokoušeli se o to, snižovati system jeden a při tom zase vychvalovati svůj system jako jediný ,který jest určen k tomu, zachrániti lidstvo před fysickým úpadkem. Nevěřím, že sesměšňováním může býti někdo přesvědčen — a kdyby protivníci německého systemu, který i my Sokolové jsme přijali, který přijat byl i Francií a Italií — shrnuli naň celé spousty hany a sesměšňování, výsledky jeho přece jen poráží všech-

ny jejich důvody. A jak důslednými jsou ti odpůrci německého systemu! Před dvěma neb třemi roky slyšel jsem volati, že jest ten system příliš evropský, příliš vojanský a tudíž pro americký dorost nespůsobilý. Dnes slyšíme zase, že není dosti vojanským a proto že musí tělesná cvičení býti doplněna cviky vojanskými! Uvádím to jako ukázku, jak mělkými jsou důvody těch, kteří mluví proti starým, osvědčeným věcem, jen aby se zdáli být moderními!

A ty ukázky tělesné výchovy, kterými snaží se nahraditi to, co zavrhují! Co u nás mládež našla už před dávnými lety, co řadili jsme už dávno v našem systemu v odvětví "různosti" — s tím vytasili se mnozí před konferencí jako novou náhradou za "formální tělocvik!" A když pak na konec bylo oznámeno, že cvičitel má všechny ty "stunts" vytištěny na kartách a že se může každý o seznam těch "stunts" přihlásit — viděl jsem celý zástup cvičitelů a cvičitelek, jak demonstratora obklopili a vztahovali ruce po těch tištěných "stunts"! Působil na mne ten zjev dojmem, že veliký počet učitelů tělocviku posud jest tak mělkých odborných vědomostí, že jsou s to nadchnout se pro všechno — co se jim zdá být jen trochu "něčím novým", co ještě před tím nebyli viděli.

Měla však konference ta i své světlé stránky. Když osvědčený vychovatel líčí, jak školní dítě zůstává pozadu ve studiích a že v takovém případu učitel tělocviku by mohl nejen na tělesný ale i na duševní stav blahodárně působiti — musíme viděti, jaká důležitost přikládána jest tělesné výchově — jaké pole otvírá se svědomitému učiteli tělocviku ve výchově budoucího pokolení. Ale důležitá úloha ta udělena bude učitelům skutečným, kteří nebudou vyučovati mládež jen různým "stunts" — ale budou s to tělocvikem výchovným působiti na tělesnou, duševní i mravní stránku budoucí ženy, budoucího muže!

Tělocvičná hlídka.

— "Cvičení prostná, přesahující duševní schopnosti dítěte toto čivně jen vysilují — jsou tedy více škodlová nežli prospěšna . . . " — "Příliš složitá cvičení pro útlé děti činí jim tato neoblíbenými ano protivnými a tato neobliba se tak zakoření, že nechtějí později o prostných ani slyšeti..." Uvádím tyto dva výroky vynikajícího tělocvičného hygionika jako výstrahu některým našim bratřím cvičitelům, jimž svěřen jest úkol bdíti nad tělesnou výchovou útlé mládeže. A otáže-li se někdo, zda-li u nás posud na dětech jsou páchány hříchy, před jakými s hora citovanými výroky varují, odpovídám že ano — poněvač jsem takových hříchů byl očitým svědkem. Tělocvikem chceme síliti též čivní soustavu a tak čeliti chorobě moderní doby — nervóze. Dnes žení se slabí nervosní muži — vdávají se slabé, nervosní dívky a přivádějí na svět chorobné, nervosní děti. A zbývá-li dítěti ještě špetka té energie, o tuto oloupí je škola. Proto se volá: "musí nás spasit tělocvik!" A tu přijde bratr cvičitel a aniž by dbal toho, co snésti může dítě 6leté — 8 neb 10leté — cvičí všechny společně a za krátký čas předstoupí před veřejnost, aby podal ukázku té své výchovy, kde při pohledu na ty ukázky musí upřímný přítel mládeže zvolati: "Tělesná výchovo! co hříchů jest ještě napácháno ve jménu tvém!" Musíme-li patřiti na to, jak útlé děti namáhají se, aby provedly spletitá, beze všeho logického postupu složená 8dobá ano i 16dobá cvičení s obraty, musíme chtěj nechtěj přijíti k závěrku, že tělesná výchova mládeže jest u nás na mnohých místech až posud v rukou nepovolaných. Bude u nás kdy lépe? Obávám se skoro říci, že ano — nebot' když honosíme se již 50—25 letou existencí a za tu dobu tělesná výchova stojí na tom primitivním stupni, na jakém byla před těmi 25 lety, počíná se člověka mocně vzmáhati beznadějnost. Zdá se, že posud někteří bratří cvičitelé při tvoření ukázkových cvičení pro děti mají na prvním místě na mysli sebe a ne útlé děti — ale kéž by jen mohli věděti, jak truchlivé vysvědčení sobě dávají — snad by pak byli nějakému upřímně míněnému pokynu přece jen přístupnějšími!

— Tato neznalost těch nejjednodušších zákonů hygieny tělesné výchovy, toto pomíjení všech pravidel, na nichž výchova mládeže — at' již výchova duševní neb tělesná — spočívati má, vymstí se nejen na dorostu, nebot' nezíská z takového tělocviku to, co hledá — ale vymstí se i na cvičiteli samém. Má-li dítě prováděti dlouhou sestavu, s kterou mozek těžce zápasí, musí-li veškeré své duševní schopnosti soustřediti na to, aby si pamatovalo, jak různé ty tvary za sebou následují, nemůžeme od něho očekávati přesné provedení a tu vidíme-li takové cvičení, býváme v rozpacích: má to býti vzpažení nebo upažení nahoru — má to býti pohyb paží napjatých anebo ohnutých? — má to býti postoj kročný nebo nožný? má to býti dřep anebo podřep? — o pěkných výpadech ani nemluvě. A přec je známo, že z cvičení lze získati tělesně jen tenkráte, když ten nejjednodušší pohyb proveden jest přesně. Jen tenkráte může se očekávati, že cvičenec osvojí si uhlazenost pohybu, jen tenkráte lze očekávati, že osvojí si dorost přesné cviky základní tak, že stanou se mu přirozenými a cvičitel nemusí pak na členy neb členky stále volati, jak správně ten neb onen cvik proveden býti má. Nedávejme se sváděti šablonovitými zprávami, že vše bylo krásné a že "ladné pohyby budily obdiv..." Sledujme vyučování ve školách, kde děti učí se nejdříve znáti písmeny, tyto skládají v slova, když osvojí si slova, učí se tvořiti věty — a upravme si své učivo pro dorost též tak. Nesprávné jest — chci-li voliti výraz co nejmírnější — když nenaučíme dítky ani správné tělocvičné abecedě a pak před veřejnosti se chceme chlubiti, jak dovedou přednésti tělocvičnou báseň. "Osmělme se už jednou zmúdřeti...!" — není to tak těžké, jen trochu dobré vůle jest třeba a pak trochu toho vědomí, že kdo chce učiti jiné, musí také on poučení přístupným býti.

— Dovolím si též na jeden nepěkný zjev upozorniti naše sestry Sokolky. Viděl jsem, jak při veřejném vystoupení některé snažily se při provádění obyčejného kroku polkového tak násilně odehýbati spičky, jako by krok ten provésti chtěly o palci, jako když vyškolené baletky provádějí své pirouetty. Není to správné ani hezké. Neměňme si náš krok polkový — ponechme jej v jeho původnosti — nápodobením baletek krok ten jen zpitvoříme. Ostatně naše tělocvičné školy nejsou žádnými průpravními školami pro ústavy baletní — pěstujeme rythmické cviky proto, že jsou prospěšny, že stimulují orgány dýchací, osvěžují ducha, nebot' vyvolávají u cvičenek pocit radosti — a netřeba do tělocvičen zanášeti pósy baletní, které patří na jeviště a ne do tělocvičny!

— Vydavatelský ústav newyorský, 'Association Press' objednal minulý měsíc anglický Čermákův spis "Cvičení kuželi" pro tělocvičný ústav v Cantonu, Čína. Spisek nalezl značného rozšíření i v Canadě a nyní bude cvičeno dle knihy českým Sokolem sepsané i v daleké Číně.

— Ve schůzi Technického Výboru Obce Sokolské pronesen byl před časem náhled, aby věnováno bylo více též pozornosti cvičení nářad'ovému pro členstvo — nebot' až posud přinášeny byly články a cvičení hlavně pro třídy dětské a pro ženské odbory. Příčina, proč se tak dělo, jest následující: po každé, když pozorujem cvičení naše při nějaké veřejné manifestaci, nejeví se tak naše slabost a nevyspělost v cvičení členů, jako v cvičení dětí a žen. Pomůcek pro cvičení členů bylo vždy dosti — a v poslední době br. Paskovský vydal tabulky postupných cviků na nářadí — a tu jelikož místo jest obmezeno, věnoval jsem pozornost více tam, kde jak posud za to mám, poučení, pokynů a rad jest nám nejvíce třeba.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK

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

Názvosloví při výcviku vojenském.

Před nějakým časem učiněn byl pokus zavésti vojanský výcvik do našich tělocvičen — ne snad proto, že bychom ''vojákování'' ze srdce přáli — ale viděli jsme, že blíží se doba, kdy naši hoši budou nuceni vstoupiti do armády Spoj. Států a že předběžný výcvik byl by jim k velikému prospěchu. Jako ve všem, ani v této snaze nebyli jsme stejného smýšlení: někteří pokládali to za zbytečné, odkazujíce se mylně na to, že cviky ty znají — jiní opět byli toho náhledu, že cvičení ta měla by býti pořádána společně — až konečně učiněn byl první pokus v Sokole K. Jonáš v Chicagu. A tu ukázalo se, že i Sokolové, s cviky pořadovými obeznámení, mají s četnými cviky a obraty obtíže, ano, že snáze osvojí si jistý cvik neb obrat takový nováček, který cvik podobný neprováděl, nežli ten, který jest již po delší dobu zvyklý prováděti jej jiným spůsobem. Ukázalo se též, že mají-li bratři cvičitelé v cvičeních těchto pokračovati, musí býti obeznámeni s anglickými povely a jelikož vypisovati tyto pro každou jednotu vyžadovalo by mnoho času, vyhovuji tuto žádosti bratří cvičitelů a uvádím nejvíce užívané anglické termíny s připojeným vysvětlením, kde vysvětlení je třeba. Výslovnost termínů těch neuvádím, maje za to, že v každé jednotě jest bratr anglického jazyka dostatečně znalý, aby ostatní, jazyka anglického neschopné, výslovnosti správné naučil.

Cvičení vojenská mohli bychom si rozděliti na tři odvětví a sice: a) School of soldier (cviky na místě), b) Military tactics (cviky s místa, pochody, různé přeměny, atd.), c) Manual of arms (cviky puškou). Cviky polní neuvádím, jelikož prováděny jsou na různá znamení (signals) a vysvětlení těchto vyžadovalo by příliš mnoho místa. Cviky puškou též neuvádím, neb tyčemi cviky ony prováděti nelze a v tělocvičnách pušek nemáme. Věřím, osvojí-li si bratři, kteří do vojska vstoupí, termíny a cviky tuto uvedené, že bude jim to velice prospěšné a ostatní pak budou již snadněji chápati.

Nežli přikročím k popisování různých cviků, uvedu zde v překladu některé termíny, s nimiž každý voják seznámen býti má:

Alignment — vyřízení řadu.

Base — základní element, dle něhož ostatní vyříditi se mají.

Column — proud.

Deploy — rozšíření útvaru a sice: proudu v řad — řady v rozstup.

Distance — čelný rozstup.

Element — jednotlivý útvar, z něhož složeny jsou větší tělesa, kp. z tak zvaných ''squads'' (čety) tvoří se tělesa zvaná ''platoons'' (sbor) a z platoons tvoří se company (prapor) atd.

1 2 3 4
o 1 2 3 4
Squad (četa)

File — dva cvičenci, stojící jeden za druhým; kp. tak zvanou ''squad'' tvoří osm cvičenců, čtyři v předním a čtyři v zadním členu. První od přední a první od zadní čtveřice, stojící za sebou tvoří ''file''.

File-closers — tak zvaní dozorčí nad útvarem zvaným ''squad''. Vedou dozor nad tím, aby vojáci udržovali krok, vzdálenost, vyřízení. Jsou to obyčejně seržanti, aneb i prostí vojínové jsou též ustanoveni jak ''file-closers'', pro které ve ''squads'' není více místa. Pochoduje-li se v proudu, jdou file-closers vedle 1ho neb 4ho člena předního členu.

o o o o
1 1 1 1 1 1 1 1
2 2 2 2 2 2 2 2
3 3 3 3 3 3 3 3
4 4 4 4 4 4 4 4
Column (proud)

Zatočí-li ''squads'' do šiku, jsou file-closers za svými četami. Tak kp, jde-li ''file-closer'' vedle čtveřice po pravé straně a squad zatočí do šiku na levo, zaujme file-closer místo za svojí četou. Jde-li po pravé straně a squads zatočí do

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

šiku na pravo, musí ''file-closer'' projíti mezi zatáčejícími se četami na druhou stranu, aby po utvoření šiku zaujmouti mohl místo za svojí četou.

Flank — levý neb pravý bok řadu neb proudu.

Intervals — rozstup bočný. V obyčejném útvaru jest mezera mezi jednotlivými členy délku předloktí.

Line — když jednotlivé útvary stojí vedle sebe v čelném vyřízení (šik, viz hořeji).

Order, close — když jednotky stojí v obvyklém vyřízení. — t. j.

Order extended — když jednotky jsou od sebe vzdáleny.

Pace — krok, délka rychlého, plného kroku měří 30 palců.

Rank — Dva cvičenci stojící v útvaru zvaném ''squad'' vedle sebe 1. a 2., tvoří rank — dva cvičenci téhož elementu, stojící za sebou 1. a 1. neb 2. a 2. (jak shora udáno) tvoří file.

Po objasnění těchto nejhustěji užívaných termínů, přikročím k líčení dalšímu.

Attention! — (Pozor!) Na tento povel vojíni zaujmou stoj, jak zvyklí jsme činiti v naších cvičeních. Paty u sebe, špičky oddáleny, takže chodidla tvoří úhel 45 stupňů — kolena napjata, trup vzpřímen. Připažit tak, že palec spočívá na švu spodků. Ramena šinuta na zad — ale vystříhejme se topornosti. Hrudník vypjat, břicho vtaženo do nitř, hlava zpříma, šíj kolmě. Váha těla spočívá na celé šlápi.

Fall out! (rozehod.) Cvičenci mohou opustiti svá místa ale nesmí vzdáliti se příliš daleko.

Fall in! (nastoupit v šik!) každý rychle, bez hluku musí zaujmout své místo v šiku.

Rest! — pohov, při kterém jedna noha šine se na zad a jest dovoleno mluviti.

At ease! — cvičenci zaujmou též pohov ale není dovoleno mluviti. ''At ease!'' povel dán jest obyčejně, když cvičitel dává nějaké vysvětlení a chce cvičencům dopřáti pohovu. Mluviti není dovoleno proto, aby pozornost nebyla odvracena od vysvětlujícího.

Parade, rest! — Na daný povel šinem pravou nohu 6 palců na zad, při čemž levou nohu v koleně poněkud ohneme. Ruce spojíme před tělem tak, že prsty levé ruky spočívají na prstech ruky pravé, palec levé ruky spočívá pod prsty ruky pravé a palec pravý pod palcem levým. Hled ku předu obrácen.

Na povel ''attention!'' zaujmou všichní opět rychle postavení v ''pozoru.''

Eyes right! (left) — Na tento povel obrátíme hlavu v směr jak veleno v pr. (l.) v příč a zraky otočíme tak, abychom mohli podél čelné řady viděti. Hlavu obrátíme ku předu opět na povel ''front!''

Right (left) face! — (v pravo (l.) v bok!) Při obratu v pravo otočíme se o pr. patě a levé špičce, a p o obratu hbitě levou zaujmem stoj spatný. Při obratu v levo provedem totéž opáčně.

Right (l.) half face! — provedení totéž, ale dle anglického vykonáme jen ⅛ obratu, dle našeho ¼ obratu.

About — face! (Čelem v zad!) Pamatujme si, že při zdejších cvičeních vojanských neobracíme se v levo, ale vždy v pravo a to sice jak na místě tak i v pochodu. Je-li tudíž dán povel ''about face!'' víme již, že obrat vykonáme v pravo a provedení jest následovní: Na povel ''about'' šineme pravou nohu asi na půl délky chodidla na zad poněkud do vnitř a špičkou dotkneme se půdy. Na to hbitě vykonáme celý obrat v pravo o levé patě a pravé špičce a ihned po obratu zaujmem stoj spatný. Tento cvik, ač na pohled jednoduchý, jest Sokolům nezvyklý a činí dosti obtíží. Obyčejně obrací se cvičenci o levé šlápi a tu se stává, že po obratu ocit'uje se pr. noha ve stoji kročném v předu. Nutno jest obrat tento pilně cvičiti, abychom provedli jej rychle a hned po obratu, aby nohy zaujaly stoj spatný.

Máme-li vykonati ½ obrat (dle anglického ¼ obrat) na místě a nastoupiti pochod, tak jako na příklad provádí osný při zatáčení tak zvaných squads, neb kroky na místě, otočí se o pravé šlápi v udaný směr načež levou nohou hned bud'to počne prováděti kroky na místě aneb v nový směr vykročí, jak bude vylíčeno později při obratech v pochodu.

Hand — salute! (''Vzdejte čest!'') Zvednem pravou ruku k čelu tak, že konce prstů dotýkají se spodní části klobouku neb čepice. (Při hlavě nepokryté dotýkají se konce prstu čela nad okem.) Prsty u sebe, a hled'me, aby zápěstí nebylo ani dosti málo ohnuto. Dlaň pr. ruky obrácena jest na levo — paže tvoří uhel 45 st. Na povel hbitě a bez hluku připažit. Povelu ''hand salute!'' užívá se proto, poněvač jest též povel ''rifle salute!''

Tak jako v našich cvičeních vykračuje se vždy nohou levou.

Quick step — (krok rychlý). Délka kroku 30 palců v ruchu 120 kroků za minutu.

Double time (poklus). Délka kroku 36 palců, ruch 180 kroků za minutu.

(Upozornění: Cvičí-li se při hudbě, může si br. cvičitel určiti tak rychlý takt, aby cvičenci vykonali za minutu 120 kroků. I tam, kde užívá se fonografu, lze rychlost tak si zaříditi, aby cvičenci vykonali přesně za minutu 120 kroků. Jest dobře použíti hudby, nebot' tak cvičenci nejlíp seznámí se s ruchem v jakém 120 kroků za minutu provésti lze. Dříve nežli počnem při hudbě pochodovati, at' cvičitel sám při hudbě počítá a teprv když docílí žádoucí rychlosti, počne cvičiti při hudbě. Nejsou-li cvičenci ruchu dosti zvyklí, stává se, že po několikaminutovém pochodování počnou pochodovati v ruchu volnějším.

Není-li hudby, počítá cvičitel: One, two, three, four! v rychlém ruchu a časem též zamění počítání v povely. Left! right! což má připomenouti některým nováčkům, kteří neudržují správně krok, aby vykračovali stejně s ostatními.

Stojíme-li v pozoru, povel k pochodu jest následovní:

Forward—march! Na povel ''forward'' cvičenci přenesou váhu těla na pr. nohu a na povel ''march''! hbitě vykročí v před levou nohou. Při pochodu nepokoušejme se držeti paže toporně při těle ale pohybujem jimi přirozeně v před poněkud do vnitř a zad jak jsme zvyklí při chůzi.

Double time—march! — Na povel ''double time'' též šinem váhu těla na pr. nohu a na povel ''march'' skrčíme paže zapažmo tak, že předloktí jest v poloze rovné, ruce se-

vřeny v pěst' a levou nohou hned vykročíme v poklusu. Jeli v poklusu dán povel "quick step—March!" tu hned na daný povel vykonáme ještě jeden krok v poklusu, načež následující krok již provedem v ruchu rychlém, při čemž též připažíme.

Mark time — march! (Krok na místě.) Jsme-li v pochodu a slyšíme povel "mark time — march!" vykonáme po daném povelu ještě jeden krok v před načež druhou nohou již počneme prováděti krok na místě tak, že zvedáme nohy asi dva palce od země.

Half step — march! — (Zkrátit krok!) Je-li povel pro zkrácení kroku dán v rychlém pochodu, pak zkrátíme krok na 15 palců — tedy polovici délky rychlého čili plného kroku v poklusu 18 palců. Na povel (forward march!) zaujmem opět plný krok — bud'to v rychlém ruchu neb poklusu.

Right (left) step — march! — V názvosloví tělocvičném naznačí se směr úkroků povelem "sideward r. (l.) march"! Ve cvičení vojanském, kde hledí se docíliti krátkosti povelu, velí se pouze "right (left) step march!" Na daný povel ustupují cvičenci v pr. neb vlevo a zastaví na povel "halt!" Tento povel dán jest v okamžiku, kdy různojmennou nohu přisunem do stoje spatného načež vykonáme ještě jeden úkrok stranou, druhou přisunem a zastavíme.

Backward march! — (na zad pochod!) Délka kroku na zad 15 palců. Také je někdy užíváno termu "Back step."

Je-li dán povel "halt!" v pochodu v před, tu též zastavíme na dvě doby a sice: je-li povel "halt!" dán na levou nohu, vykročíme ještě nohou pravou a levou na druhou dobu zaujmem stoj spatný. Je-li povel dán na pr. nohu, vykročíme levou a pravá pak zaujme stoj spatný. (Ve výchově tělocvičné vycházíme s toho stanoviska, že počínáli pochod levou, má končiti pravou a proto povel stát dáváme vždy na pr. nohu. Ve vojanském cvičení lze však dáti povel na 1. neb pr. nohu.)

By the right (left) flank — march! (Bočně v pr. neb levo.) Chceme-li aby cvičenci v pochodu změnili směr bočně v pravo, dáme povel "by the r. flank—march!" Povel "march!" musí býti dán na stejnojmennou nohu a sice při obratu v pravo musíme povel dáti kdy pravá noha vykročí. Hned na to vykročíme ještě levou a o šlápi levé nohy vykonáme ½ obrat v pravo načež pravá noha vykoná krok bočným směrem v pravo. Chceme-li změniti pochod bočným směrem v levo, (by the left flank—march!) musí poslední povel "march!" býti dán v době, kdy levá noha ocit'uje se ve stoji kročném, načež vykročíme v stejném směru nohou pravou a o pravé noze otočíme se bočně v levo, načež levá noha v novém směru vykročí. Přesné provedení závisí na povelu a tu cvičitel, rychlým povelům nezvyklý, může sobě i cvičencům působiti mnoho nesnází, nedá-li povel v pravý čas. Následující pokyn snad takovým prospěje: Počítáme-li v pochodu "one!" "two!", víme, že one! znamená levou, two! pravou nohu. Dáme-li tedy návěstí "by the r. flank march!" počítejme si v duchu a dejme povel "march!" na místě "two!" a sice "by the r. flank . . . " one! two! one! — march!" Chceme-li změniti směr pochodu bočně v levo, volme tutéž methodu ale dejme povel "march!" na místě "one!" Na to na "two!" vykročí pr. noha v stejný směr a na "one!" levá již nastupuje pochod bočným směrem v levo. Později, když si cvičitel velení rychlému zvykne, může se pokusiti o povel bez počítání.

To the rear — march! (V pochodu čelem v zad!") Celý obrat v pochodu (dle anglického půl obrat) konáme vždy na pravo a nikdy na levo. Proto také není v povelu udán směr obratu, a velí se jen "to the rear — march!" Obrat ten v pochodu proveden jest následovně: Návěstí "rear!" dáme v stejné době, kdy levá noha vykročí. Povel "march!" dáme v době, kdy dokročila noha pravá. Po tomto posledním povelu vykročí ještě levá noha v před, načež hbitě vykonáme celý obrat v pravo. Po obratu nalezá se noha pravá v předu a tudíž v nový směr vykročíme opět levou nohou. Obrat tento, jak jsem se přesvědčil, působí cvičencům dosti obtíží, jelikož jsou zvyklí jinému obratu. Rychlého nácviku docílí br. cvičitel způsobem, jakého pisatel volí při cvičení školních chlapců a snad prospěje bratřím, když jej zde krátce uvedu. Dejme povel, aby cvičenci v čelném řadu stojící, zaujali stoj kročný levou v před. V tomto postoji pak dejme povel, aby vykonali hbitě celý obrat v pravo při čemž však nohy svá místa měniti nesmí. Kde jsou cvičenci obeznámeni s obraty těmito ze cvičení prostných, tam připomenutí takového není třeba, ale shledal jsem, že připomenutí to je někdy nutné. Po obratu at' na povel levá opět zaujme stoj kročný v před načež opět následuje obrat v pravo. Když zvykli si cvičenci obratu, přikročme k cvičení následujícímu: V čelném řadu jdou cvičenci za počítání cvičitelova v před a na sedmou dobu zastaví ve stoji kročném levou v před. Nyní opět upozorněme, že na "osm!" musí vykonati rychle celý obrat v pravo. Po obratu nastoupí pochod levou nohou opáčným směrem a opět zastaví na 7. dobu a na 8. dobu vykonají obrat. Když byli si zvykli obratu, proved'me tak, že nenecháme cvičenci zastaviti na 7. dobu, ale hned po vykročení levé na 7. dobu vykonají obrat v pravo a pak teprv zastaví. Cvičitel upozorní na některé chyby načež opakuje. Jeli s provedením spokojen, provede cvičení to několikráte v osmi dobách bez nejmenší přestávky a sice počítá do osmi a cvičenci vědí, že obrat vykonati musí na 8mou dobu. Zde bude působiti trochu obtíží váhavé vykročení levou nohou po obratu ano najdou se i takoví, kteří po obratu přes to, že noha pravá jest ve stoji výkročném, budou se pokoušeti vykračovati pravou. A proto nutno opakovati v osmi dobách až provedeno jest přesně. Když jsme docílili uspokojivého provedení dle počítání, proved'me s následující změnou: Cvičenci provedou totéž na osm dob, ale cvičitel počítá jen šest — pak na místě "sedm!" velí "rear . . ." a na místě "osm!" velí "march!" Tím zvyknou si cvičenci po zvolna obraceti se na povel "march!" A když s tímto provedením jsme spokojeni, pak proved'me bez počítání. Upozorněme ale, že musí jíti v před ne určitý počet kroků, ale pokud není povel k obratu dán. Pak při vykročení levé nohy dejme rychle povel: "to the rear . . . " při vykročení pravé nohy velíme "march!" načež po daném povelu cvičenci levou vykročí a vykonají obrat v pravo a bez nejmenší přestávky pochodují opáčným směrem. Aby i váhaví uvedeni byli v krok, můžem prováděti s mírným podupem

levé nohy před obratem a podupem levé nohy po obratu při prvním kroku opáčným směrem.

Change step — march! (Změnit krok!) Vykračujeme-li levou nohou na první dobu a chceme-li docíliti změny kroku, velíme: "change step . . . march!" Dobře jest rozděliti si povel následovně: "change . . . " dejme při vykročení nohy levé — "step . . . " při vykročení nohy pravé — pak při vykročení levé počítejme: "one!" a při vykročení pravé velíme "march!" načež jest změna kroku provedena následujícím způsobem: Po daném povelu "march!" vykročí levá noha, pravou rychle přisunem k levé načež levá opět vykročí a po ní pravá. Chceme-li provésti změnu kroku s pravé opět na levou, provedem opáčně a povel "march!" dáme kdy vykročí noha levá.

V čísle budoucím podám vysvětlení cvičení čet a některé přeměny s kterými nováčkové nejdříve seznamováni jsou a doufám, že několik těchto pokynů naším hochům, kteří konají svoji povinnost v této těžké chvíli, budou sloužiti ku prospěchu. (Dokončení).

Technická hlídka.

— Potěšitelnou zprávu zasílá z Milwaukee br. Hein o výsledku tamních závodů, které pořádány byly mezi Sokoly a německými Turnery v Pabst Parku. Tak borci Tělocvičné Jednoty "Sokol" dobyli **čtyř prvých cen** v závodech s německými tělocvičnými jednotami. "Sokol" dobyl prvého místa v I. třídě; "Sokol" dobyl prvého místa v II. třídě; "Sokol" dobyl druhého místa v III. třídě; (v této třídě závodili pouze čtyři naši hoši proti 8 od druhých jednot — proto výsledek pěkný). Dále bratr Emil Brickner dobyl I. ceny v závodech pro jednotlivce a br. Vilém Junek 1. ceny v II. třídě. Br. Brickner vítěz závodů, šel závoditi s rozříznutými dvěma prsty na pravé ruce — přec zvítězil! Celkem naši hoši dobyli dvou prvých cen četových a 13 cen — diplomů pro jednotlivce z 85 borců. "Prvou cenu četovou — prvé třídy — stříbrný pohár jsme dobyli již po dvakráte!" Já k tomu mohu pouze dodati za celek: naše srdečné, sokolské "Na zdar! Milwaukee v dobách minulých bývalo vždy vzorem tělesné vyspělosti jak v Sokolstvu tak v Turnerstvu — a projevuji přání, aby bratři tamní v činnosti nejen neochabovali, ale aby stali se opět příkladem bratřím ve větších městech žijícím!

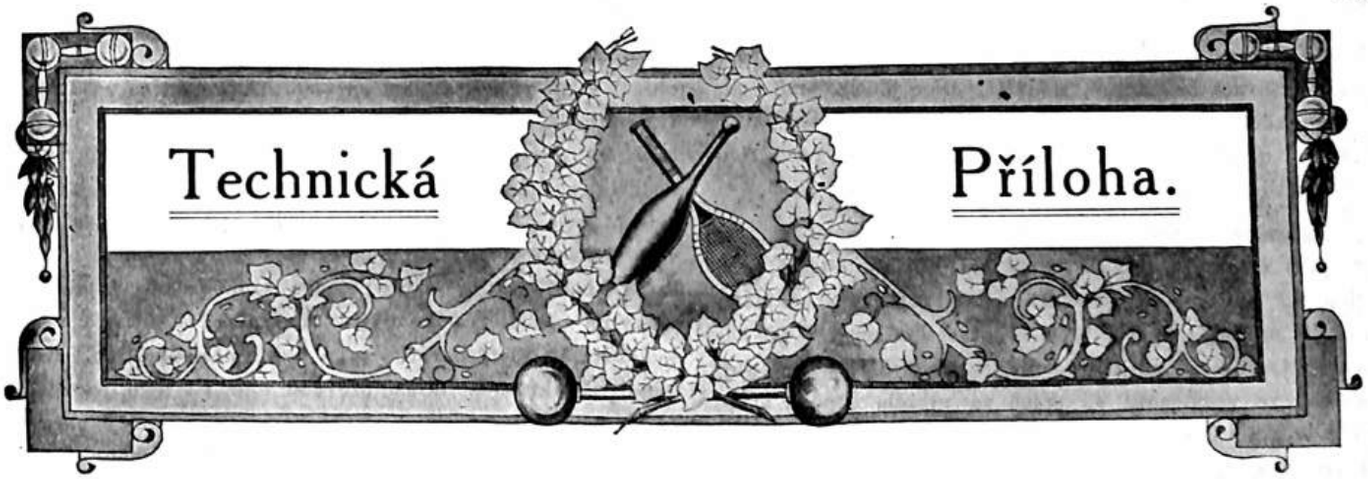
— V ústředním Tech. Výboru Sokolské Obce naší bylo jednáno o vydání anglického spisku, pojednávajícího o naší tělocvičné methodě, tak aby cizina byla s naší prácí též seznamována. Mám o vydávání anglických spisů svůj ustálený názor a sice: že na prvním místě měli bychom všemi prostředky — jimiž vládnem, zasazovati se o to, vychovati si cvičitele a cvičitelky pro naše jednoty a pak teprv starati se o poučování jiných. Nepodceňuji tím význam šíření vědomostí o nás v kruzích cizích, ale pokud nebyli jsme s to vykonati povinnost vůči sobě, vůči našemu tělesu, jinými slovy, pokud nepostarali jsme se ještě o řádnou výchovu doma, nezdá se mi býti správným má-li se plýtvati silami, energii a penězi na výchovu a poučování mimo náš kruh. Je nás málo — každý z nás jest nejen vlastními ale i spolkovými pracemi přetížen a proto nepřetěžujme se ještě zbytečně. Pro jednu osobu byl by to úkol veliký, k jehož provedení jest třeba předně času, za druhé hojně času a za třetí ještě více času. Proto bylo ujednáno, obrátiti se na všechny schopné bratry, aby se pořadateli této části nebo br. jednateli přihlásil, zda-li by chtěli na zamýšleném díle podílu bráti a který odbor neb které odvětví chtěli by dle naší methody v anglickém jazyku spracovati. Přihlásí-li se dosti bratří, že by práce mohla býti rozdělena, mohli bychom do roka s dílkem takovým býti hotovi a nebylo by třeba pak ani vynakládati peníze z pokladny naší na jeho zvláštní vydání — anglické odborné časopisy by jistě takové práci ochotně dopřály místa. Kdo tudíž cítíš v sobě schopnosti a chut' k práci, přihlas se v době co nejkratší, aby látka mohla býti mezi ochotné spolupracovníky rozdělena.

— Mile překvapen byl jsem zdravicí zaslanou bratrem Janem Čapkem, náčelníkem Župy moravsko-slezské. Br. Čapek dlí v S. Maria (Italie) jako rakouský zajatec a posílá srdečný pozdrav všem bratřím americkým. Adresa jeho zní: Jan Čapek, Soldato, Prigionieri di Guerra, Santa Maria, Capua Vetere, Napoli, Italia. — Pozdrav zaslán byl mi též od bratří J. A. Kratochvíla, B. Veselého, J. Vodičky, Ed. Žitného a V. Šimanera z El Paso, Texas.

— Milou byla mi též vzpomínka br. E. Pěnčíka, který jako dobrovolník vstoupil do armády Spoj. Států. Br. Pěnčík meška nyní v El Paso.

— Budoucí sjezd Sokolské Obce, který odbýván bude v Clevelandu příštího roku, bude jednati též o jednotném cvičebním kroji našich Sokolek a na sestrách Sokolkách jest, aby již nyní o věci přemýšlely, pilně jednaly, tak aby přišly do sjezdu s hotovým návrhem. Ony jedině mají právo říci, jaký kroj jim se nejlépe zamlouvá, ony jedině jsou způsobily rozhodovati o praktických stránkách změn navrhovaných. Kdyby sestry naše nyní již zahájily veřejnou rozpravu o společném kroji cvičebním, byla by do sjezdu otázka ta důkladně projednána a stačilo by pak oznámiti sjezdu k jakému kroji cvičenky se většinou kloní. Při rozhodování nemějme na zřeteli jen stránku praktickou, ale i esthetickou. Není tím myšleno též, že kroj pro jaký se Sokolky rozhodnou, jest závazným i pro hodiny cvičební — jedná se hlavně o ladný, krásný celek a pěknou harmonii barev při společném vystoupení. — Vždyt' i Sokolové navštěvují cvičení v kroji různém — ale při vystoupení společném jsou stejni. Pisatel, aby zahájil rozpravu o stejném kroji Sokolek pro vystoupení veřejná, předkládá tento návrh: Bílý, k tělu přiléhající živůtek, s krátkými (po lokte) rukávy, a volným límcem, tak zvaným "sailor", vázanka černá, černé bloomers, punčochy i střevíce a je-li kryt hlavy nutným, doplňme kroj bílými čepičkami se štítkem, který chrání zrak před sluncem. Na základě zkušeností — neb viděl jsem mnoho hromadných cvičení žen v různých krojích — mohu dodati, že kroj tuto navržený, po stránce esthetické nejlépe by se hodil pro naše společná vystoupení. Tak zvané "middies", jsou sice prakticky, ale se stanoviska krásna nebyl jsem s to nikdy pro ně se nadchnouti, neb zbavuje cvičenku krásných linii těla a činí ji plnou od ramen až ke kolenům. Tot' ovšem pouze náhled jednotlivce — hlavní slovo v této věci náleží sestrám Sokolkám. Máte slovo . . . . Ale prosím — nezůstaňte klidně sedět, jako mají ve zvyku bratří cvičitelé, kdykoliv chceme s nimi nějakou rozpravu zahájiti.

— Národní Sdružení v Chicagu zanáší se myšlénkou uspořádati v chicagské Universitě "český den", při kterém zastoupena by byla česká hudba, zpěv, česká kniha a tělesná výchova. V rozmluvě o tomto programu byl pronesen náhled, zda-li by bylo možno, kdyby se vzorných čísel pro sokolské cvičení nedostávalo, aby Sletové družstvo Sokolek provedlo své cvičení tennisové. Obracím se proto touto cestou s dotazem na členky onoho družstva, kterým by bylo možno cvičení se súčastniti. Všechny členky již vpluly do tichého přístavu manželského a tu nevím, kterým z nich domácí poměry by dovolily bráti na tomto podniku účast. Doplniti družstvo bylo by možno — ale vzorný nácvik pro krátkost času by nebyl možným, kdyby bylo nutné sestaviti úplně nové družstvo. Hlaste se u bývalého vůdce Sletového družstva.



POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK.

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

Názvosloví při výcviku vojenském.

II.

V minulé technické příloze seznámil jsem bratry cvičitele s termíny anglickými při výcviku vojenském v cvičení jednotlivce. V tomto čísle seznamuji bratry s cvičením čet, t. j. zatáčení, s přeměnami šiku v proud a opáčně. Jak jsem byl již v min. čísle naznačil, není účelem tohoto článku líčiti výcvik vojenský do všech podrobností — nebot' k tomu nedostává se místa a nerad bych tímto líčením ubíral látky věcem, které v naší výchově jsou nám potřebnější. Jsem jist, že ti, kteří seznámí se dobře s cviky zde uvedenými, budou ostatní vše rychleji chápati a to bylo hlavním účelem tohoto, aby ti, kteří k vojanské službě povoláni budou, byli aspoň s hlavními věcmi obeznámeni.

Fall in! (nastoupit!) Velící důstojník zaujme místo tři kroky před šikem a sice asi v místě, kde střed šiku býti má. Na daný povel cvičenci, kteří již mají svá místa v šiku vykázána, postaví se rychle bez hluku a zbytečného strkání do šiku. Mezera mezi předním a zadním členem měří 40 palců. Cvičenci zadního členu musí říditi se přesně dle cvičenců člena předního.

Right (left) dress! (Na pr. (l.) zřídit řad!) Na povel "dress!" všichni vyjma krajníka, dle něhož řad má býti vyřízen, obrátí hled v směr, jako veleno a položí levou ruku v bok. Ruka klade se v bok tak, že dlaň na boku spočívá a prsty napnuté a těsně u sebe směřují kolmě dolů. Cvičenci vyřídí bočný rozstup tak, že je-li mezi levým loktem pravého a pravou paží levého jen dosti malá mezera, musí drobnými úkroky přiblížiti se k pravému, až pravá paže mírně dotkne se lokte po pravé straně stojícího. Nováčkové dopouštějí se té chyby, že přistupují příliš těsně k těm, dle nichž řad vyříditi mají a tu se stává, že loket pravého octne se často za pravou paží levého. Aby tomu se předešlo, jest dobře, když každý cvičenec položí levou ruku v bok tak, aby loket přesně v levo směřoval t. j. aby nebyl pošinut na zad. Na povel "Front!" obrátí všichni zraky v před a v levo připaží. Levou ruku klademe v bok i když řad vyřízen má býti v levo.

Count off! (Odpočítat!") Na daný povel, všichni vyjma pr. krajníka, obrátí hled na pravo a vyvolají svoje čísla jako když odpočítáváme čtyřstupy a sice: One! two! three! four! Každý, jakmile vyvolá své číslo, obrátí současně opět hled ku předu. Cvičenci řadu předního vyvolávají svá čísla soudobně s cvičenci řadu zadního.

Guide right! (left!) Pochoduje-li se v šiku, dá velící důstojník povel tento což znamená, že cvičenec hledem na pravo (l.) musí udržovati správné vyřízení. Pamatujme si rozdíl mezi "guide right!" a "eyes right!" Na povel "guide right" sice obracíme hled na pravo, bychom mohli správné vyřízení zachovati, ale není třeba, abychom čekali na povel "front"! Jen je-li dán povel "eyes right!" (left) obrátíme hled též v směr jako veleno, ale musíme vyčkati na povel front, nežli můžeme hled v před obrátit.

Take intervals — to the right (left) march! squad halt! (Bočný rozstup). Na druhý povel, (to the right) zadní člen vykoná čtyři kroky na zad a zastaví. Na povel "March!" všichni obrátí se v pravo v bok a provedou bočný rozstup následujícím spůsobem: Pravý krajník čili první jde v před; když byl vykonal čtyři kroky, následuje druhý, když byl druhý vykonal 4 kroky, následuje třetí. Tak octli se v rozstupu vzdálenosti čtyř kroků. Na povel "halt!" všichni zastaví a obrátí se čelem v před. K vůli lepšímu objasnění poznamenávám, že první vykoná 12 kroků, (provádí-li rozstup jen jedna četa(druhý 8 kroků a třetí 4 kroky. Stojí-li více čet vedle sebe, tedy v šiku, pak i 4tý od první čety následuje 3ho a tak pokračují, až všichni octnou se v náležitém rozstupu.

Assemble to the left (right). (Sestup). Zadní člen vykoná 4 kroky v před, načež jednotlivci obrátí se v levo (pr.) bok, dle toho v který směr má sestup býti proveden a stejným počtem kroků provedou sestup.

Take distance — march! — squad halt! (čelný rozstup) Take distance znamená rozstup čelný, tedy do hloubky a provedení jest následovní: Na povel "march!" lní od předního členu nastoupí pochod v před. Když byl vykonal 4 kroky, následuje druhý, když byl druhý vykonal 4 kroky, následuje třetí a konečně čtvrtý. Když byl čtvrtý od předního členu vykonal 4 kroky, následuje pak lní od druhého členu a tak pokračují, až všichni octnou se včelném

rozstupu a zastaví na povel "halt!" Není snad ani třeba poznamenávati, že cvičenci přední čtveřice jdou v před stále pokud zadní čtveřice neoctne se v žádoucím rozstupu. Musí tedy 1ní od přední čtveřice vykonati 28 kroků v před. Cvičenci octli se tak v rozstupu mezerném.

Assemble — march! (Sestup.) Na daný povel 1ní, od předního členu, zůstává státi na svém místě kdežto 2hý, 3tí a 4tý od členu předního a 1ní 2hý 3tí a 4tý od členu druhého na povel jdou v před, až octnou se opět v původním vyřízení. Iní od zadní čtveřice musí dáti pozor, aby zastavil ve vzdálenosti 40 palců za prvním přední čtveřice. Provádí-li se tento rozstup ze šiku, pak každá četa provede rozstup jak zde vylíčeno.

Přeměny ze šiku v proud:

Squad right (left) march!. (Četa bočně v pr. zatočit). Tomuto zatáčení měli by bratří cvičitele věnovati pozornost a prováděti je co nejčastěji, nebot' působí nováčkům značné obtíže. Způsob provedení jest následující: 1ní od přední čtveřice na daný povel "march" obrátí se v pr. v bok a udržuje krok na místě. Obrat vykoná o bříšci pr. nohy hned na 1 dobu a levá na tutéž dobu počne krok na místě, 2hý 3tí a 4tý zpříčením zařadí se po levé straně 1ho. 4tý od zadní čtveřice vykoná 3 kroky rovně v před, 4tý krok vykoná směrem příčným na pr. a zařadí se za 4ho přední čtveřice. 3tí vykoná 3 kroky v před, načež obrátí se v pr. v bok, a postaví se za 3ho přední čtveřice. 1ní a 2hý od zadní čtveřice obrátí se v levo v bok a následují 3ho a obrátí v pr. bok, jakmile octnou se za 1ním a 2hým přední čtveřice. Je-li dán povel, "left" pak 1ní a 2hý od zadní čtveřice vykonají co byl vykonal 3tí a 4tý při zatáčení v pravo a 3tí a 4tý obrátí se v pr. v bok a následují 2ho.

V tomto provedení nezdál se býti ustálený názor, v kolika dobách má zatočení provedeno býti. Dle cvičení v důstojnickém táboře ve Fort Sheridan provedeno jest v šesti dobách, a má-li po zatočení býti nastoupen pochod v před (v proudu) vykročí všichni rázně v před na 7. dobu.

Tak jako při každém jiném cvičení ,dáme-li všem cvičencům najednou návod pro každý krok, každý pohyb, stane se, že při tom množství různých návodů nastane zmatek a tu bývá mnoho času zmařeno. Doporučuji tedy bratřím cvičitelům následující způsob nácviku: Zde máme tedy četu:

1 2 3 4
1 2 3 4

Proved'me zatočení nejdříve s přední čtveřicí a sice jak s hora vylíčeno 1ní obrátí se v pr. v bok a udržuje krok na místě, ostatní zpříčením v pr. přiřadí po jeho levém boku. Zadní čtveřice zůstane státi na místě,

1 2 3 4

1
2
3
4

Nyní vysvětleme 4mu od zadní čtveřice, aby vykonal v před 3 kroky, 4tý krok vpr. v příč a dva kroky na místě. 3tí 3 kroky v před, v pr. v bok, 3 kroky na místě; 1ní a 2hý obrátí v pr. v bok a jdou za 3tím až octnou se za 1ním a 2hým přední čtveřice, načež obrátí v pr. v bok a udržují krok na místě. Proved'me tímto spůsobem několikráte a nedaří-li se nám to společně, at' 4tý provede své a 3tí své cvičení zvlášť. Proved'me tímtéž spůsobem zatočení čety v levo, kdy cvičenci zadní čtveřice si úlohy vymění a sice: 1ní vykoná 3 kroky v před, jeden krok v levo v příč a 3 kroky na místě. 2hý 3 kroky v před, načež obrátí v l. v bok — kdežto 3tí a 4tý obrátí v pr. v bok a následují 2ho. Když jsme byli takto několikráte provedli v pr. i v levo, provedem pak s četou bez obtíží. Osvědčí se, když každý cvičitel vezme si na starost jednu četu a provede přeměny tyto s každou zvlášť, pak teprv může se cvičiti ve sboru i praporu.

Squad right (left) about — march! Čety na daný povel zatočí půl kola a po zatočení pochodují opáčným směrem, neb zastaví. Jelikož zatočení provedeno jest bez přestávky, t. j. po zatočení ¼ kola neprovádí se krok na místě, provede se půl kola v 10 dobách, načež na 11. dobu bud'to se vykročí v opáčném směru, neb se na povel zastaví.

Right by squads — march! Povel tento dán jest bud'to stojí-li cvičenci v pozoru aneb nalézají-li se v pochodu v šiku. Na daný povel pravá četa jde stále poněkud zkrácenými kroky v před — ostatní čety zatočí ¼ kola na pravo načež následují první četu. Je-li dán povel 'left by squads!' pak poslední levá čtveřice směr nemění, jde přímo v před — ostatní zatočí ¼ kola na levo a následují pak četu, která před tím byla tvořila levé křídlo.

Na povely "squads right (l.) march!" aneb "right by squads — march!" mění se šik v proud — následujícími povely mění se proud v šik:

Squads right (left) march! Jdou-li čety za sebou, tedy v proudu, na daný povel zatočí v pravo neb levo do šiku a bud' zastaví aneb po utvoření šiku jdou v před — dle toho jaký povel jest dán.

On right (left) into line — march! Čety pochodují za sebou, tedy v proudu. Na daný povel první čili četa v čele proudu se nalézající, zatočí ¼ kola v pravo a jde v před až do té chvíle, kdy velící důstojník velí "halt!" Ostatní čety jdou stále v před až dojdou naproti svému místu v šiku, načež též zatočí a přiřadí se po pravém boku první čety do šiku. Zde četař dává své četě povely, kdy zatočiti má, kdy nastoupiti pochod v před a kdy zastaviti.

Left (right) front into line — march! Jdou-li čety za sebou, tedy v proudu, čelná, čili vedoucí četa jde v před stále — ostatní na povel četaře "left oblique — march!" zpříčí až když octnou se proti svému místu v šiku, načež na povel četaře "forward march!" jdou v před a přiřad'ují se po levém boku vedoucí čety, která byla na povel na určitém místě zastavila.

Že všechny tuto uvedené přeměny lze cvičiti v rychlém pochodu právě tak jako v poklusu, netřeba snad zvlášť poznamenávati. V poklusu ale cvičíme teprv tehdy, když přeměny prováděny jsou správně v rychlém pochodu.

Stejná osnova prostných v různém provedení.

Máme-li upraviti si cvičení prostná pro různé třídy, můžeme sestaviti si cvičení tak, že stejné druhy lze přispůsobiti vyspělosti cvičenců, aniž by cvičení na své vydatnosti ztrácelo.

Tak vezměme na př. osnovu: pohyby paží napjatých, postoje zpřímené a sehnuté. Zákl. post. stoj spatný, připažit.

Sestava I.

a) Stoj úkročný v levo a vzpažit 1! podřep (stoj o plných šlápích) a rozpažit, ruce v pol. dlanní 2! vzpřím a vzpažit 3! zákl. post. 4! (Opakovat, ale stoj v pr.)
b) stoj úkročný v l. a vzpažit 1! předklon a předpažit (ruce mezi koleny) 2! vzpřím 3! zákl. post. 4! opakovat.
c) střídat a) a b)

II.

Jiný spůsob provedení:

a) Stoj úkročný v l. a vzpažit 1! podřep a rozpažit 2! vztyk a vzpažit 3! podřep a rozpažit 4! vztyk a vzpažit 5! na 6. a 7. dobu opakovat 4. a 5. zákl. post. 8! Opakovat ale stoj úkročný v pr.
b) Tímtéž spůsobem — opakově — provést cvičení b) t. j. předklon a vzpřím 3kráte.
c) střídat cvič. a) a b).

III.

Opět jiný spůsob provedení: a sice spojit I. a) a b) v jednu sestavu:

a) Stoj úkročný v l. a vzpažit 1! podřep a rozpažit 2! vztyk a vzpažit 3! předklon a předpažit, ruce mezi koleny 4! vzpřím do vzpažení 5! podřep a rozpažit 6! vztyk a vzpažit 7! zákl. post. 8! opakovat, ale stoj v pr..
c) opakovat a) s tou změnou, že předklon vykonáme na 2. a 6. dobu a podřep na 4. dobu.

IV.

a) stoj úkročný v levo a předpažit 1! rozpažit, ruce do pol. dlanní a výpon 2! předpažit a plný stoj 3! zákl. post. 4! opakovat — stoj v pravo.
b) opakovat a) ale na 2. dobu na místě výponu záklon.
c) střídat a) a b).

V.

Provést jako sestavu II. a sice výpou a rozpažit 3krát, záklon a rozpažit 3krát.

Střídat.

VI.

Provést jako III. t. j., spojit a taktéž střídat.

VII.

a) Stoj předkročný v l. a upažit, ruce v pol. dlanní 1! poklek v pr. a vzpažit 2! vztyk a rozpažit 3! zákl. post. 4! opakovat, ale stoj v pr. a poklek v levo.
b) stoj předkročný v levo a upažit 1! úklon v levo a vzpažit 2! vzpřím a rozpažit 3! zákl. post. 4! opakovat — stoj v pr. a úklon v pravo.

VIII.

Provedení jako sestavy II. a sice poklek a vzpažit třikrát — týž úklon a vzpažit třikráte, stoj v l. i pravo.

IX.

Spojit v jednu sestavu:

a) Stoj předkročný v l. a upažit 1! poklek a vzpažit 2! vztyk a rozpažit 3! opakovat poklek a vzpažit 4. 5. 6. a 7. dobu zákl. post. 8! Opakovat ale stoj v pr.
b) opakovat jako sestavu první III. a sice, úklon a vzpřím 3kráte.

X.

Spojit v jednu sestavu, jako III. a VI.

Střídat v l. i pr., a) i b).

Cvičení toto při své snadnosti vyniká hlavně vydatností, jelikož všechny skupiny velkých svalů jsou přivedeny v náležitou činnost. Cvičíme-li při hudbě, volme volný valčík.

Dorost může provésti jako prostná, vyspělý ženský i mužský dorost 1libereními dřevěnými činkami, muži železnými činkami 3liberními. Pro méně vyspělé volíme cvič. čtyrdobé, vyspělejší opakově 8 dobé, a ženy a muže sestavy spojené v jednu, t. j. postoje sehnuté spojené s klony.

⁂

Krok a držení těla.

Kdykoliv bylo mi podávati zprávy o našich veřejných vystoupeních, vždycky byl jsem nucen poukázati na nedostatek, jaký jeví se v naší tělesné výchově a sice: že náš dorost at' již při reji anebo při obyčejném nástupu prozrazuje nedbalost v chůzi a držení těla a při tom bylo nejednou opakováno: nenaučíme-li dítě pěknému kroku a pěknému držení těla, ničeho jsme pro ně neučinili. Pěkný, svižný, rázný krok a pěkné držení těla, které jest jaksi podkladem zdraví — tot' bude cvičence i cvičenky naše provázeti po celý jejich život — tyto vlastnosti budou jim stále připomínati blahodárný vliv našich cvičení tělesných. — Pěkný krok a pěkné držení těla naší věci získá více stoupenců, nežli všechno mluvení a psaní — poněvač na takovém výsledky cvičení bude vidět a nemusí se teprv na ně chodit dívat za vstupné do veřejných cvičení. Proto opakuji: věnujme více pozornosti tomu, aby cvičenci naši naučili se pěkně choditi o nohou a méně tomu, aby naučili se krásně choditi o rukou a nebudeme pak nuceni stěžovati si, že veřejnost k naší tělesné výchově chová se tak odmítavě.

Jest pravda, že vyžaduje to trpělivost a nejen to — vyžaduje to i jakýsi stupeň vynalézavosti, učiniti mládeži cvičení správného kroku poutavým. Víme, že dorost nechodí do cvičení k vůli zdraví — a proto nutno jest různým spůsobem poutati jej k takovým cvičením, z nichž jim plyne prospěch a to jest také kus methody, která cvičiteli činí cvičení snažším a zábavnějším a která u mládeže dovede udržeti zájem o cviky, které jinak staly by se jí odpornými.

Kde cvičiteli jest ku pomoci hudba — (at' již piano anebo fonograf) at' zvolí tuto methodu:

Naučme v jedné hodině cvičence správnému stoji výkročnému. Při stoji výkročném v levo vykročíme rázně levou nohou, přenesem celou váhu těla na tuto a patu pravou

zvednem takže pravá dotýká se půdy špičkou pouze. Návrat do zákl. post. a opakovat v pravo. Hled'me aby při tomto prvním nácviku chlapec i děvče vykročili ne příliš hřmotně, ale rázně na plnou šlápi — tedy ne dotýkati se půdy špičkou dříve jako při cvicích tanečních — hrud' budiž vypjata, hlava vzhůru, hled ku předu upřen. Co také vidíme u našich cvičenců, jest ten šeredný zvyk, jaký vidíme u lidí, kteří nikdy tělocvik neb cvičení vojenská neprováděli a sice, že při každém kroku noha v koleně poklesne, jako by tíhu těla udržeti nemohla. Na tuto chybu upozorněme a hled'me aby pochodující při každém kroku tlačili koleno na zad. Nevadí i když budou cvik ten z počátku poněkud přehánět — časem přece navyknou si správnému kroku.

Jsme-li jisti, že krok správně provádějí, cvičme následovně:

Jděme v před volným krokem — jak vylíčeno — jeden krok na dvě doby.

Změňme v rychlý krok, každý krok na jednu dobu.

Střídejme (při hudbě pochodové) tak, že určitý počet kroků vykonáme zvolna, tedy jeden krok na dvě ¼ noty a určitý počet kroků rychle, na každou ¼ notu jeden krok.

Později proved'me při hudbě zvané "šotyš", při které můžeme cvičiti v ruchu následujícím:

a) jeden krok v jednom taktu, tedy na čtyři ¼ noty.

b) dva kroky v jednom taktu, čili jeden krok na dvě ¼ noty.

c) poklus — jeden krok na jednu ¼ notu, čili čtyři kroky v jednom taktu.

Nyní střídejme následovně:

Krok a) dva takty a kroky b) dva takty.

Kroky a) dva takty a kroky c) dva takty.

Kroky b) dva takty a kroky c dva takty.

Kroky a) dva takty, kroky c) dva takty, kroky b) dva takty a opět krok c) dva takty.

Můžeme voliti též methodu následující:

Kroky b provésti nějakou přeměnu v pořadových cvičeních a sice: z proudu zatočí čtveřice do čelného řadu, pak v čelném řadu kroky c) opět kroky b) s nějakou přeměnou a opět kroky c).

Jak vidět, jest zde velice široké pole, na kterém vynalézavý cvičitel může nalézti hojnost zajímavých cvičení a při tom stále míti na mysli základ naší výchovy a sice: pevný, rázný krok a pěkné držení těla.

Technická hlídka.

— Pořadatel mile překvapen byl vzpomínkou br. F. Klepala a některých bratří, kteří dobrovolně vstoupili vřady Britické armády v Canadě a dlí nyní v Londýně. Též od bratří v Londýně žijících.. Na lístku z Londýna zaslaném podepsáni jsou bratří: F. Klepal, Jos. Procházka, Bedřich Tyttle, L. Brož, J. Beneš, V. Roubík, Kotas, M. Sýkora, Vl. Nosek, J. Šimeček, T. Veselý, F. Franz, Jan Víša, J. Netušil, J. Brda, Jos. Podavý, J. Dyčka a E. Souček. Všichni hoří touhou dostati se na frontu, kdy splněno bude jejich vroucí přání a sice: silami svými bojovati též za svobodu české domoviny, která může se státi skutkem jen tenkráte, když spojenci docílí takového vítězství, aby mohli diktovati podmínky míru. Vzpomínáme Vás bratří s hrdostí a vroucím přáním nás všech jest, byste ve zdraví hrůzy světové války přestáli a dočkali se ocenění své obětavosti. Na zdar!

— Jest opravdu až truchlivo sledovati, jak vážné denní časopisy anglické dovedou měniti své názory o výchově amerického dorostu dle známého pořekadla: činí-li dva totéž, není to totéž. Tak když Chicaga zmocnila se vojenská horečka a voláno bylo, aby zaveden byl vojenský výcvik do škol, četli jsme v anglických časopisech často posměšné poznámky, že tyčemi a činkami se tělesného vývinu nedocílí. Psali to patrně lidé, kteří o cvičeních prostných ani ponětí neměli. Když později otevřen byl ve Fort Sheridan tábor pro výcvik budoucích důstojníků, povolán byl do tábora kap. Koeller, učitel tělocviku z West Pointu, který s kandidáty prováděl naše prostná — a tu anglický veřejný tisk dostal nové záchvaty. — Něco takového prý nebylo ještě viděno — to prý je něco, co mladý lid otuží a přivede do idealního tělesného stavu! Ve školách cvičení ta nemá pro pány zpravodaje ceny — ale když totéž cvičení provede se ve vojenském táboře, stane se hned něčím nevídaným. Smutný úkaz, jaký se americkému lidu zjevil při té tělesné zanedbanosti dorostu v nynější době, měl by pány vychovatele a novináře poučit o tom, že práce učitelů tělocviku ve školách měla by býti více oceňována nežli tu a tam nějaké to vítězství foot-ballové nebo base-ballové čety. A to se až posud nedělo.

— Letní tělocvičné kursy, k nimž sjíždějí se učitelé a učitelky tělocviku z různých států, byly skončeny v polovici srpna a jest potěšitelným úkazem, že počet posluchačů každým rokem se množí. Jest to důkaz, že svědomití učitelové tělocviku poznávají, že mají-li ve svém působišti pracovati s úspěchem, musí stále se zdokonalovati, nové poznatky vyhledávati, novou látku pro své tvorby shánět. Kdo myslí, že vše již umí, že nemůže ničemu se více přiučiti, zůstane na dráze pokroku státi daleko za ostatními. Věčná, stálá nespokojenost, jest tím nejvydatnějším stimulantem na cestě k dokonalosti. Poslední den vyučování v American College of Physical Education, v Chicagu, kde pořadatel působí též jako učitel, navštívila ústav sestra Vlasta Štěrbova, učitelka tělocviku na veřejných školách v Omaze a bylo mi milo s nadšenou tou pracovnicí na poli tělesné výchovy osobně se seznámiti. Pořadateli technické části nabídnuto bylo místo učitele prostných a tělocvičných tanců v Universitě státu Illinois, které však, jsa vázán v městě Chicagu, přijmouti nemohl.

— Problém učitelských sil v našem Sdružení nebude uspokojivě rozluštěn, pokud co celek nenaučíme se oceňovati práci a snahu těch, kdož nad tělesným vývinem našeho dorostu bdíti mají. Pořadatel musil za dobu své činnosti snésti mnohou trpkou výtku, že přimlouvá se za to, aby učitelské síly byly za svoji práci odměňovány, při čemž zapomínáno bylo vždy na to, že pokročilá doba vyžaduje větší fond odborných vědomostí, stálých studií a zdokonalování se, nežli v doby minulé. Dovedu oceniti snahu těch bratří, kdož věnují se svému povolání z lásky, ale při té úctě k nim přece jen nemohu neviděti ty citelné nedostatky v jejich výchově, zvláště ve výchově dorostu. Když jsem při své poslední návštěvě staré domoviny poukázal na pochybenou výchovu dorostu, bylo mi řečeno, že vinu toho nese to, že bratří cvičí jen z ochoty a nemohou se odbornému vzdělávání věnovati — ale že bude působeno k tomu, aby dorost a ženy vychovávány byly vyškolenými odborníky. Až tak dalece dospějem k poznání, že učitel tělocviku má právě tak právo na odměnu za svoji práci jako každý jiný učitel, bude otázka učitele u nás blíže svého rozluštění. A rozluštit ji musíme, nemáme-li do budoucnosti pohlížeti s oprávněnými obavami.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK

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

Cvičení kůžely.

Spracoval Jos. Paskovský, cvičitel Sokola Chicago.

Cvičení závitová.

Ačkoliv cvičení tato pro jejich nesnadnost a obtížnost v míře velmi omezené použiti možno ku společnému nácviku, spracoval jsem je jednak proto, abych cvičitele naše seznámil s ním a jednak proto, poněvač v žádné knize české o cvičení s kůžely pojednávající s tímto druhem cvičení se neshledáváme.

Cvičení toto hodí se znamenitě jako cvičení vzorná jednotlivců aneb vzorných družstev.

Cvičení tato ačkoliv celým pážím skytají značného pohybu a cviku zejména vydatně záruči zaměstnávají.

Hmat.

Při cvičeních závitových dvou hmatů hlavně používáme a sice:

1. Hmatu plného (dle Klenky pevného, dle názoru mého správněji plného, poněvač plnou rukou kůžel držíme, neopak i hmatem dlanním kůžel **pevně** v rukou držeti můžeme). Obr. 1. U tohoto hmatu hlavice kůželu bud'to u malíku aneb

Obr. 1.

u palce z dlaně vyčnívá.

2. Hmatu ukazovakového (Obr. 2.), při němž malíkem, prstenníkem a prostředníkem z jedné, palcem pak z druhé strany krček kůželu držíme ukazovák na hlavici s hora přiloženy majíce.

Přechod z hmatu závitého do hmatu obyčejného provádí se mírným trhnutím ruky a nazýváme ho vyhozením do hmatu obyčejného neb původního.

V pojednání dalším k vůli zjednodušení jmenovati budu hmat plný č. 1 a hmat ukazovakový č. 2.

Rozdělení (pojmenování).

1. Předně rozdělujeme závity ve dvě hlavní skupiny a sice:

a) Na závity prováděné v poloze kolmé (čelné, bočné aneb po případě příčné).

b) Na závity prováděné v poloze vodorovné (jichž však jest menšina).

Obr. 2.

2. Dále rozdělujeme závity dle směru:
a) Vnější, směřující zevnitř.
b) Vnitřní, směřující dovnitř.
c) Na před, směřující ku předu.
d) Na zad, směřující v zad.

3. Dle polohy ve které jednotlivé závity provádíme rozdělujeme je na závity:
a) Ve vzpažení.
b) V upažení.
c) V předpažení.
d) Ramenní.
e) V připažení čili kyčelní.
f) Smíšené, jichž jednotlivé části provedeny jsou v polohách různých.

4. Dle toho kde závit počíná jmenujeme jej:
a) Počínající před rukou.
b) Počínající za rukou.
c) Počínající vně ruky.
d) Počínající vnitř ruky.
e) Počínající pod rukou.
f) Počínající nad rukou.

5. Poslední rozdělení naznačující nám částečně vývoj závitů jest následující:

a) Závity jednoduché, skládající se ze dvou kroužků a to počínajícího a končícího.

b) Závity dvojné, skládající se ze tří kroužků a to počínajícího, středního a končícího. Kroužek končící jest totožným s kroužkem počínajícím, proveden však jinou polohou ruky.

c) Závity složené.

d) Kruhy kolem hlavy.

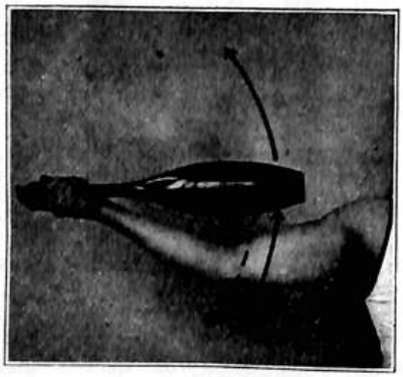
Závity v poloze kolmé.

Vnější. (Směr pohybu kužele u závitů vnějších naznačen jest na vyobrazeních šípkou plnou).

Závit vnější v upažení počínající za rukou a končící před rukou. — Vyšvihneme kužel do hmatu č. 2 (obr. 3), ohýbáme

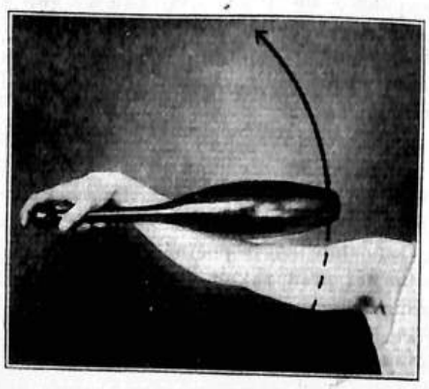
Obr. 3.

záruči dolů a tím provedeme kroužek za rukou. Nyní ohýbajíce záloktí poněkud ku předu, zároveň točíme záruči



Obr. 4.

k sobě a napínáme je (obr. 4), čímž provedeme kroužek před rukou a vyhodíme kužel do obyčejného hmatu.



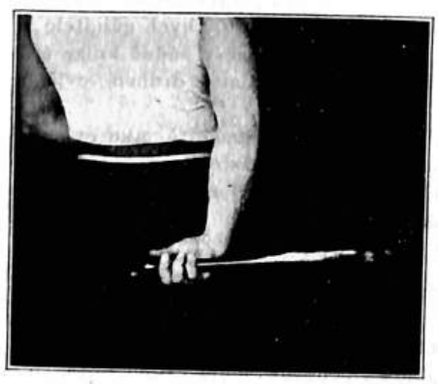
Obr. 5.

Závit vnější v upažení počínající před rukou a končící za rukou. — Vyšvihneme kužel do hmatu č. 2 (obr. 5), ohýbáme záruči dolů k sobě a tím provedeme kroužek před rukou. Nyní otočíme záruči nahoru (obr. 6) a napínajíce záloktí zároveň

Obr. 6.

napneme záruči, čímž provedeme kroužek za rukou a vyhodíme kužel do obyčejného hmatu.

Závit vnější kyčelní v zadu počínající za rukou a končící před rukou. — Pustíme kůžel dolů a chytíme za kyčli do hmatu závitového č. 2. Ohýbáme záruči dovnitř (obr. 7)



Obr. 7.

a tím provedeme kroužek za rukou. Nyní otočíme záruči dovnitř dlaní nahoru a napínáme je (obr. 8), čímž provedeme kroužek před rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit vnější kyčelní v zadu počínající před rukou a končící za rukou. — Pustíme kůžel dolů a chytíme za kyčli do hmatu závitového č. 2. (Obr.8). Ohýbáme záruči dovnitř a tím provedeme kroužek před rukou. Nyní otočíme dlaň na-

Obr. 8.

horu (Obr. 9) a napneme záruči, čímž provedeme kroužek za rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu. (Pokr.)

Cvičení tyčemi.

Pro Sokoly neb Sokolky. Sokolové cvičí tyčemi železnými — Sokolky dřevěnými. Vyspělí dorostenci též mohou provésti jako Sokolové.

Cvičení toto jest nadmíru vydatné a jest sestaveno tak, aby hlavně skupiny velkých svalů — nohou a trupu — uvedeny byly v činnost.

Zákl. post.: Stoj spatný, tyč rovně před tělem, nad hmatem.

Ruch volný počítat asi tak, jako počítáme pro kužene ve válčíkovém rythmu. Jedna doba na 3 ¼ noty. Cvičíme-li při hudbě, volíme volný valčík.

SESTAVA I.

Dřep, tyč rovně před tělem 1! výpad levou v před, tyč k pr. rameni kolmo v pr. dolů 2! předklon a bočným obloukem tyč do rovné polohy v pr. v před, levá ruka pod pr. ramenem, pravý konec tyče podlahy se dotýká 3! vzpřím a obloukem bočným na zad návrat do polohy 2. 4! opakovat předklon obloukem ještě dvakráte 5! 6! 7! na 7. dobu ocit'ujeme se v předklonu, pr. konec tyče na zemi — na 8. dobu zákl. post.

Opakovat — výpad v pr. tyč k l. boku.

Tyč zvolna zvednout nad hlavu a vdech — zvolna dolů před tělo výdech. Každý pohyb 4 doby. Opakovat libovolně.

SESTAVA II.

Dřep, tyč rovně před tělem 1! Výpad v levo v zad, tyč kolmě k l. boku, v pr. vzhůru (poloha střední t. j. levá ruka v bok a pr. ruka nad hlavou, paže ohnuta) 2! ohnuté paže skřížit nad hlavou, levá nad pravou, tyč v rovné poloze nad hlavou, záklon 3! na 4! 5! 6! a 7! opakovat 2! a 3! a na 8! zákl. post.

Opakovat opáčně.

Opakovat dýchání a tyč vzhůru nad hlavou zvolna — každý pohyb 8 dob.

SESTAVA III.

Dřep 1! výpad v levo stranou, tyč k l. rameni, v l. vzhůru 2! úklon v levo, tyč rovně před tělem, pr. paže nad levou (paže skřížené) 3! opakovat 2! a 3! na 4! 5! 6! 7! zákl post. 8!

Opakovat opáčně.

Opakovat cvičení dýchání II. 8 dobé s výponem.

Pozn. Z dřepu provedem výpad následovně: vztyk a zároveň přednožit (chceme-li provésti výpad v před) načež na druhou dobu vykonáme výpad. Klon provedem s pohybem tyče 3kráte, — a zákl. post. zaujmem z posledního klonu. Cvičení sestaveno jest tak, aby paže při přechodu z jedné polohy tyče do druhé, konala pohyb co nejdelší. Chceme-li provésti z dřepu výpad stranou, tu zároveň se vztykem unožíme — při výpadu na zad zanožíme.

Názvosloví při výcviku vojenském.

III.

Zbývá ještě vysvětliti spůsob přeměny proudu v dvojstup a dvojstupu v zástup a zpět do dvojstupu a proudu. Cvičení to jest jen málo užíváno při cvičeních vojenských, jen tam jest prováděno, kde čety pochodující v proudu mají projíti užší mezerou a jest nutno rychle provésti dvojstup neb dokonce i zástup.

Pochodujem tedy v proudu, jedna četa za druhou.

Right by twos — march! Praví dva dvojenci o předního i zadního členu, čili 1. a 2. jdou nepřetržitě v před, a leví, tedy 3. a 4. od každého členu udržují krok na místě. Jakmile praví čili 1. a 2. oddělili se tak od 3. a 4., tito zpříčením zařadí se za 1. a 2. a četa tak octla se v dvojstupu. Ostatní čety udržují krok na místě a provedou přeměnu tuto jedna po druhé, tedy ne současně. Po 1. četě provede přeměnu tu četa 2., pak 3. atd.

Squads left front into line — march! — Na tento povel praví dvojenci, tedy 1. a 2. od každého členu zastaví a leví, čili 3. a 4., kteří se byli za ně zařadili, zpříčením na levo utvoří opět četu. Přeměnu tuto provedou všechny čety současně.

Right by file — march! — Pochoduje-li se ve dvojstupu, pak na tento povel všichni, vyjma 1. od předního a druhého členu vedoucí čety udržují krok na místě načež 2zí zpříčení mzařadí se za 1ní, 3tí za 2hé a 4tí konečně za 3tí, takže octli se tak v zástupu. I tuto přeměnu provádí čety jedna za druhou, tedy ne současně.

Twos left front into line — march! Tak jak jsme byli provedli přeměnu z dvojstupu v čety, tak nyní provedem přeměnu ze zástupu v dvojstup. Kdyby dán byl povel "squads left front into line..." pak hned ze zástupu zpříčením utvoříme čety.

Tyto přeměny tvoříme bud'to na pravo neb na levo.

Je-li venku dán povel "route step — march!" znamená to zrušit krok a pohov vůbec. Cvičenci zruší krok a nesou pušky dle libosti.

Na povel "Company — attention!" pušky položí opět na ramena a pochoduje se odměřeným krokem, jako dříve.

To, co jsem zde uvedl, doufám že nováčkům postačí a kdo si tyto cviky osvojí, shledá ve službě vojenské, jak mu byly prospěšny. Na konec dovolím si dáti pokyn některým bratřím, kteří očekávají, že svoji znalost tělocvičnou budou moci ve službě vojenské uplatniti. Je-li vám svěřeno cvičení, hled'te upraviti si cvičení tak, aby hlavně svaly trupu a nohou uvedeny byly v činnost — střídejte s cviky rychlosti, aby pěstována byla vytrvalost. Viděl jsem, jak i zkušení cvičitelé pokusili se o provádění cvičení prostných a začali hned se spletitými sestavami s obraty, jak mají někteří ve zvyku, aby ukázali, co umějí. Takoví dlouho necvičili — nebot' nováčkové nebyli s to cvičení ona provésti a pak sestavy prostrádaly vydatnosti. Tohoto pokynu bud' pamětliv každý, kdo se k cvičení přihlásí. Síly takové jsou hledány, ale musí věděti, co voják vyžaduje.

Stínné stránky tělocvičných škol.

Netušený rozmach, jakého dočkala se myšlénka výchovy tělesné v zemi této vyvolal v život řadu ústavů pro výchovu učitelů a učitelek tělocviku. Jsou to ústavy, v nichž vštěpovány jsou budoucím učitelům a učitelkám tělocviku theoretické i praktické vědomosti, kde seznamují se s fysiologii a anatomií, hygienou, tělocvičnou paedagogií, s různými systemy tělocviku — vůbec jest program vyučovací tak upraven, aby absolventi školy takové pro budoucí povolání své byli obohaceni veškerými potřebnými vědomostmi, aby nebyli jen pouhými gymnasty neb athlety, ale skutečnými učiteli — apoštoly nového, št'astného žití, jehož hlavním základem jest pevné zdraví — síla, vytrvalost, křepost až do věku pozdního — žití takového, jaké člověku zajistí jaro ve věku, kdy u většiny lidí nastává již podzim, ne-li dokonce zima.

Jak viděti, jest program těchto ústavů velmi důmyslně vypracován — a jelikož pro každý odbor jest zjednán specialista, měli by absolventi ústavů těchto opravdu vynikati vzácnými vědomostmi odbornými. Žel však, že ve skutečnosti tomu tak není.

O učiteli tělocviku platí totéž, co platí o každém učiteli jiném. Musí se zroditi — jeho nelze vychovati. Víme, že lidé, honosící se diplomy z nejvyšších účilišť, jako učitelé

jsou hotovým fiaskem. Dobrý učitel musí míti předně lásku k dětem — lásku k těm, jež vyučovati má — musí míti lásku k svému povolání, nebot' tato láska jest nejmocnější pobídkou k stálému bádání, k stálému zdokonalování se. Kdo chová lásku k povolání svému, ten nestrpí slabšího bodu v kterémkoliv odvětví svých vědomostí — ten nedá si pokoje, pokud nezmocní se všech poznatků — i těch na pohled nejnepatrnějších. Učitel, mající lásku k svému povolání nevyučuje jen aby uspokojil žáky nebo své představené — on musí uspokojiti na prvním místě sebe — v tomto uspokojení vidí vrchol svého štěstí.

Kolik jest takových učitelů? — Žel, že málo. Veliký počet mladých mužů — a zvláště dívek — vyvolí si povolání učitele neb učitelky tělocviku poněvač mylně domnívají se, že jest to povolání lehké, plné zábavy a dobře placené. Tací nikdy nesetkají se se zdarem a když skutečnost je později z jejich omylu vyvede, počnou se ohlížeti po jiném zaměstnání, pro které snad budou způsobilejšími.

Ale ještě jiná okolnost zaviňuje, proč přes to, že máme tolik dobrých ústavů pro výchovu učitelů a učitelek tělocviku, dobrých učitelů a učitelek jest počet poměrně malý.

Příčinou toho jest, že vstoupí do těchto škol mnoho mladíků a děvčat, kteří před tím vůbec tělocvičnu nenavštěvovali a vstupují do ústavů bez jakékoliv průpravy. Vezměme na příklad dívku, která nikdy tělocvičnu nenavštěvovala. Slyší, že učitelky tělocviku mají slušný plat a to rozhodne. Jde tedy do tělocvičné školy. Za krátké dva roky vedle všech vědomostí theoretických má si osvojiti i prakticky cvičení na všem nářadí — má se naučiti cvikům pořadovým, prostným, cvičením vším možným nářadím — má si osvojiti obtížná cvičení kuželi — má naučiti se vzorněmu předcvičování kroků tanečních, tělocvičným tancům, — tancům lidovým — má osvojiti si i znalost tělocviku švédského — a tu táži se: Jest to možné, aby dívka neb mladík, kteří neosvojili si základy cvičení — za pouhé dva roky osvojili si vzorně techniku všech tuto vyjmenovaných odvětví vedle spousty vědomostí theoretických? Tot' holá nemožnost — a proto zaplavováno jest pole tělesné výchovy učiteli a učitelkami nedostatečně připravenými pro krásné, ale těžké povolání.

Když jsem byl kdesi tázán, jakou nápravu bych odporučoval, odpověděl jsem: a) Žádný (žádná) neměla by býti do učitelského ústavu přijat, kdo se nevykáže, že aspoň po stránce technické má jakési základy; b) Každý kandidát neb každá kandidátka bud'tež přijatí do ústavu na zkoušku; ukáže-li se po třech měsících, že jsou bud' tělesně neb duševně pro povolání učitele neb učitelky tělocviku nespůsobilými, ředitelstvo mějž dosti odvahy jim to říci a poraditi jim, by si vyvolili jiné pole své působnosti.

Ale zde by ústavy narazily na otázku finanční a jelikož většina ústavů jsou podniky soukromými zůstanou před tímto problémem státi ještě po dlouhou dobu v rozpacích. Jak jej rozluštit?

Vidím jen jediný spůsob: ústav státní, který by nezávisel na počtu studujících — v kterém by rozhodovala spůsobilost a ne otázka finanční.

Technická hlídka.

— Obracím se opět na sestry Sokolky se žádostí, aby pokoušely se co nejvíce osvojiti si odborné znalosti ve výchově tělesné — nebot' potrvá-li válka delší dobu, budeme státi zde před tímže problémem, před jakým octli se bratří v Čechách, že totiž nebude dostatek mužských sil, aby cvičení v našich tělocvičnách vedly. Nastane-li ochabnutí v tělocviku mužů, musíme tím více síly napnouti a věnovati pozornost tělesné výchově dorostu — a žena může chlapce malé tak úspěšně cvičiti, jako muž — někdy i lépe, poněvač síly jejich tak nevyčerpá. Dorost musí býti naší nadějí do budoucnosti. Kdož ví, kolik našich hochu z válečné vřavy se vrátí — kolik těch, kteří se vrátí, budou tělesně spůsobilí do tělocvičny se vrátiti — a kolik jich na nás úplně zapomene.. Ale přes tyto truchlivé vyhlídky nesmíme oddávati se beznadějnosti. Heslem naším budiž výchova dorostu — a kde schází muž, at' práce uchopí se žena! Snad těch chlapců a dívek přece nějaké procento pro řady sokolské zachováme! Nuže, sestry, chopte se práce — vzdělávejte, zdokonalujte se v znalostech tělesné výchovy dorostu a získáte si tak neocenitelnou zásluhu o budoucnost Sokolstva v zemi této!

— V poslední schůzi Ústř. Tech. Výboru zadán byl tisk nového odborného díla, od br. J. Paskovského a sice "Skupiny". Dílko obsahovati bude přes sto pěkně zobrazených skupin, k nimž přidán jest i návod k cvičením průpravným a přijde našim cvičitelům zajisté vhod, poněvač podobného spisku v literatuře naší nestává. Bylo by k přání, aby hojným odebíráním spisků odborných schopné síly byly k další práci povzbuzovány, nebot' jak již na tomto místě poznamenáno bylo, z Čech nelze nyní po dlouhou dobu ničeho očekávati a musíme spoléhati zcela jen sami na sebe.

— Ve schůzi technického odboru usneseno bylo též, aby v našich pořadových cvičeních provedeny byly některé změny a přivésti cvičení ta více v souhlas s cviky v Americe obvyklými. První změnu, kterou odporučuje, jest obrat v pochodu. V naší soustavě obracíme se v levo — v Americe v pravo, a toto poslední jest mnohem praktičtější, nač jsem byl již dříve poukazoval. Povel "čelem" — dáme v době, kdy levá noha ocit'uje se ve stoji výkročném. Konečný povel — "v zad!" dáme kdy pravá vykročí. Po tomto povelu vykročíme ještě levou, načež vykonáme rychle obrat v pravo. Po obratu ocit'uje se levá noha v zadu a jest tedy v přirozené poloze pro vykročení. Návod, jak tomuto obratu cvičiti, naleznou bratří v popisu cvičení vojenských.

— Účtyhodného výkonu ve skoku o tyči docílil br. Ed. Kňourek, člen Sokola Chicago. Br. Kňourek patří též k Illinoiskému Athletic Clubu, který súčastnil se athletických závodů pořádaných, dne 31. srpna v St. Louisu Nár. Athletickou Unií. Br. Kňourek dobyl první ceny ve skoku o tyči, přeskočiv lat'ku ve výši 12 stop, 5¾ palce. Kňourek učinil pokus překonati světový rekord ve skoku o tyči, a sice 12' 64.100", ale skok se mu nezdařil. Vezmeme-li ale v úvahu, že Kňourek jest také dobrým cvičencem nářad'ovým a že tudíž nepěstuje skok o tyči jako výhradní a jedinou specialitu, jest výkon tento opravdu obdivuhodný.

— Dr. P. P. Claxton, vládní dozorce nad veřejným vyučováním v poslední své zprávě všem vychovatelským ústavům poukazuje na důležitost výchovy tělesné a žádá, aby tělocviku věnována byla pozornost co největší — t. j. tělocviku výchovnému, ne jen pro okázalost pěstovanému. Dr. Claxton poukazuje na smutný zjev, jaké obrovské procento mladíků amerických pro svoji tělesnou nevyspělost nebylo schopno služby vojenské, což nutit musí každého k vážnému přemýšlení o tělesném stavu budoucí generace. Nežádá, aby mládež tělocvik pěstovala jen k vůli vojančině — nebot' až světová válka skončí, nebudou vysílené národy pomýšleti na nové výboje — ale jest to v zájmu každého národa, aby se staral na prvním místě o zdravý, tělesně dokonalý dorost. Též žádá, aby cvičení děvčat byla věnována náležitá pozornost, nebot' co platen jest silný muž, je-li slabá, chorobná žena. Bratří Sokolové, a sestry Sokolky: přemýšlejte o tom, jak důležitou práci konáte — neochabujte, nebot' udržováním tělocvičné činnosti v řadách našich koname velice důležitou práci ne pro sebe, ne pro Sokolstvo, ale pro celou společnost. Pracujme nyní s tím větším úsilím, nebot' přijde doba, kdy nám projeveno bude uznání, že starali jsme se o to, co jest každému národu k zdravému vývoji nevyhnutelné. —

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK.

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

Cvičení kůžely

Spracoval Jos. Paskovský, cvičitel Sokola Chicago.

Obr. 9.

Závit vnější kyčelní v předu počínající za rukou a končící před rukou. — Pustíme kůžel dolů a chytíme před kyčlí do hmatu závitového č. 2. (Obr. 10). Ohýbáme záručí nahoru a tím provedeme kroužek za rukou. Nyní otáčíme dlaň k sobě dolů a napneme záručí (Obr. 11), čímž provedeme kroužek před rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Obr. 10.

Obr. 11.

Závit vnější kyčelní v předu počínající před rukou a končící za rukou. — Pustíme kůžel dolů a chytíme před kyčlí do hmatu závitového č. 2. (Obr. 12). Ohýbáme záručí nahoru a tím provedeme kroužek před rukou. Nyní otáčíme záručí dovnitř a napneme je (Obr. 13), čímž provedeme kroužek za rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Obr. 12.

Obr. 13.

Závit vnější ve vzpažení počínající za rukou a končící před rukou. — (Tento závit jest totožný se závitem stejnojmenným v upažení). Chytíme kůžel ve vzpažení do hmatu

Obr. 14.

závitového ve vzpažení (Obr. 14). Nyní ohýbáme záruč dolů a tím provedeme kroužek za rukou. Na to otáčíme záruč

Obr. 15.

k sobě a napínáme je (Obr. 15), čímž provedeme kroužek před rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit vnější ve vzpažení počínající před a končící za rukou. — (Závit tento jest totožný se závitem stejnojmenným v upažení). Chytíme ve vzpažení kůžel do hmatu závitového č. 2 (Obr. 16). Ohýbáme záruč dolů a tím provedeme kroužek před rukou. Nyní otáčíme záruč dlaní k sobě a napname je, čímž provedeme kroužek za rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závity dovnitř čili vnitřní. Každému závitu vnějšímu odpovídá jeden závit vnitřní, který jest prováděn opáčným

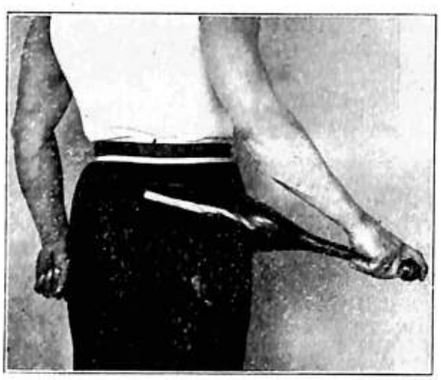
Obr. 16.

směrem. (Směr pohybu kůžele u závitů vnitřních naznačen jest na vyobrazeních šípkou vyčárkovanou).

Závit vnitřní v upažení počínající za rukou a končící před rukou. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitého č. 2 v upažení (Obr. 6). Ohýbáme záruč k sobě a tím provedeme kroužek za rukou. Nyní otáčíme záruč od sebe a napínáme je (Obr. 5), čímž provedeme kroužek před rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit vnitřní v upažení počínající před rukou a končící za rukou. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového č. 2 v upažení, nad rukou (Obr. 4). Ohýbáme záruč k sobě a tím provedeme kroužek před rukou. Nyní otočíme záruč dolů a napneme je (Obr. 3), čímž provedeme kroužek za rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit vnitřní kyčelní v zadu počínající za a končící před rukou. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového č. 2 nad rukou (Obr. 9). Ohýbáme záruč nahoru a tím prove-



Obr. 17.

deme kroužek za rukou. Nyní otočíme záruč dolů (Obr. 17) a napneme je, čímž provedeme kroužek před rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit vnitřní kyčelní v zadu počínající před a končící za rukou. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového č. 2 nad rukou (Obr. 18). Ohýbáme záruč nahoru a tím provedeme kroužek před rukou. Nyní otočíme záruč dolů a napneme je (Obr. 7), čímž provedeme kroužek za rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit vnitřní kyčelní v předu počínající za rukou a končící před rukou. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového č. 2 (Obr. 10). Ohýbáme záruč ven a tím provedeme kroužek za rukou. Nyní obrátíme záruč dlaní nahoru a napneme je (Obr. 12), čímž provedeme kroužek před rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu. (Dokončení.)

Pro vystoupení veřejné.

Cvičení tyčemi a činkami s výměnou nářadí, cvičení tyčemi společná a prostná. — Pro dorostence neb dorostenky upravil pořadatel.

Cvičení provedeno jest v čelném kruhu. Cvičenci neb cvičenky utvoří čelný kruh v rozstupu a odpočítáni jsou na ''první'' a ''druhé''. Při větším počtu cvičenců utvoříme kruhy dva i čtyři, nebot' může cvičit jakýkoliv sudý počet — však ne méně než 20 v jednom kruhu.

V části první ''první'' cvičí činkami, ''druzí'' tyčemi. Po skončeném cvičení si vymění nářadí, načež celé cvičení opakují.

V části druhé všichni v menším kruhu společně provedou cvičení tyčemi.

V části třetí opět cvičení činkami s výměnou nářadí jako v části první.

V části čtvrté opět v menším kruhu prostná.

Celé cvičení provedeno jest od počátku až do konce bez přestávky.

Zákl. post. činky: stoj spatný, připažit. Tyče: stoj spatný, tyč rovně před tělem nadhmatem.

Hudební doprovod pochod neb polka. Obsahuje-li skladba 4 neb 8 taktní mezihry, bud'tež tyto vynechány, poněvač každé cvičení jest provedeno v 16 dobách a každá část' 128 dob. Kdyby však mezihra náhodou přišla hned po skončení té neb oné části, můžeme si změnu nářadí upraviti tak, že provedeme ji při mezihře. Kdyby obsahovala jenom osm taktů, pak změnu nářadí též zkrátíme a sice následovně: dřep, nářadí na zem položit 1! vztyk 2! dva úkroky 3—6! dřep a nářadí uchopit 7! vztyk 8!

Mohli bychom též pro ony 7 neb 8 taktů vložiti nějakou skupinovou výdrž.

Ruch střídavý.

ČÁSŤ PRVNÍ.

''První'' (činky):

a) Paže úpažmo skrčit, činky na ramenou v poloze kolmé 1! stranou mrštit 2! předpažit do polohy dlanní náraz činkami 3! rozpažit (opět do polohy palcové) 4! opět s nárazem předpažit 5! rozpažit 6! paže ohnout, činky na ramena 7! připažit 8! opakovat 9-16!

b) paže úpažmo skrčit, činky na ramena a stoj úkročný levou 1—2! půl obrat v levo, poklek v pravo pažema stranou mrštit 3—4! vztyk, s půl obr. v pravo paže ohnout 5—6! zákl. post. 7—8! opakovat v pravo 9—16!

c) opakovat a)

d) výpad levou v před, upažit, v poloze palcové 1—2! předklon, předpažit do polohy dlanní (dlaně ku předu obráceny) náraz činkami těsně nad l. nohou 3—4! vzpřím a upažit 5—6! zákl. post. 7—8! opakovat v pr. 9—16!

e) 3 kroky v před, zaujmout stoj spatný na 4. dobu, soudobně dvakráte vzpažit úpažmo a srazit činky ve vzpažení 1! 2! 3! 4! čtyřmi kroky na místě celý obrat v levo 5! 6! 7! 8! opakovat na pův. místa 9—16! (Při obratech paže výdrž v připažení.)

f) opakovat a)

g) opakovat e)

h) podpor dřepmo 1—2! podpor ležmo za rukama 3—4! podpor dřepmo 5—6! vztyk ale nechat činky na zemi 7—8! dva úkroky v levo (před na zemi položené tyče) 1! 2! 3! 4! dřep a tyče uchopit 1—2! vztyk 3—4! — 1—16!

Druzí: (tyče: cvičí soudobně s ''prvními''.)

a) Paže ohnout, tyč rovně na prsa 1! v před trčit, tyč rovně před tělem 2! tyč rovně nad hlavu 3! před tělem 4! nad hlavu 5! před tělem 6! skrčit, tyč na prsa 7! dolů 8! opakovat 9—16!

b) dřep, tyč na prsa rovně 1—2! vztyk, výskokem stoj roznožný tyč rovně nad hlavu (vzhůru trčit) 3—4) výskokem do stoje spatného a dřep tyč na prsa 5—6! zákl. post. 7—8! opakovat 9—16!

c) opakovat a)

d) tři kroky v před, zaujmout stoj spatný na 4. dobu a zároveň tyč na prsa, v před, na prsa a dolů. 4mi kroky na místě celý obrat v levo a opakovat 1—16!

e) výpad levou v před, tyč na prsa 1—2! předklon, trčit v před, tyč na zemi 3—4! vzpřím, tyč na prsa 5—6! zákl. post. 7—8! opakovat 9—16!

f) opakovat a)

g) opakovat e)

h) výskokem stoj roznožný, tyč rovně nad hlavu 1—2! výskokem do stoje spatného a dřepu, tyč položit na zem 3—4! výskokem vztyk do stoje roznožného a vzpažit (tyč zůstane na zemi ležeti) 5—6! výskokem stoj spatný a připažit 7—8! dva úkroky v levo (před činky, na zemi položené) 1—4! dřep 5—6! a činky uchopit vztyk zaujmout zákl. post. 7—8!

(Nyní se celé cvičení opakuje od a) do g), t. j. ''první'', kteří byli cvičili činkami, cvičí tyčemi, a ''druzí'', kteří byli cvičili tyčemi, cvičí činkami, ale s následující změnou posledního cvičení):

h) Všichni: stoj roznožný poskokem a vzpažit (tyče rovně nad hlavou) 1—2! výskokem v dřep, tyče rovně před prsa, levá přes pravou — činky: podpor dřepmo 3—4! opět výskokem stoj roznožný vzpažit (tyče rovně nad hlavou) činky zůstanou na zemi a cvičenci vzpaží 5—6! výskokem stoj spatný a tyče dolů a připažit 7—8! tři kroky v před a zaujmout stoj spatný na 4. dobu 9—12! Ti, kteří drží tyče, změní při prvním kroku pravou hmat do podhmatu a když sestoupí se v menší kruh, pustí levý konec tyče (na 13. dobu) a obloukem dolním švihnou tyčí do polohy rovné na pravo, kde druzí cvičenci konec tyče uchopí levou rukou. Od 13 do 16 čtyři kroky na místě, načež hned pokračují v cvičení společném. Rozstup na délku tyče.

ČÁSŤ DRUHÁ.

Cvičenci jsou nyní sestoupení v menším kruhu a cvičí společně tyčemi. Podobné cvičení již bylo jednou v ''Sokole'' uveřejněno. Ti kteří cvičili tyčemi, drží pravý konec své tyče v pr. ruce, a ti, kteří byli cvičili činkami a nechali tyto na zemi, uchopí levý konec tyče levou rukou, takže jsou cvičenci tyčemi spojeni. Tyče jsou v poloze rovné mezi cvičenci. Tyč drží všichni nadhmatem v připažení, těsně u těla. Ti, kteří švihnou tyčemi směrem na pravo, mění švihem tím hmat do nadhmatu.

(Dokončení.)

Technická hlídka.

— V zářívé schůzi ústředního Výboru Technického jednáno bylo též o tom, když učiněna byla změna obratu v pochodu, zdali by nebylo záhodno učiniti též změnu v určování obratů dle zvyku zde panujícího. Známo jest, že po příkladu Němců co my nazýváme půlobratem, zde jest nazýváno ¼ obratem a co my nazýváme celým obratem, zde jest nazýváno půlobratem. Po delší rozpravě usneseno bylo, bychom přidrželi se našeho, jako logicky správnějšího, nebot' kdybychom se měli říditi dle pravidel geometrie, nemohli bychom říkati obrat, nýbrž kruh. Jest tedy určování naše mnohem správnější, nežli ono zde panující. Jelikož i naši bratři cvičitelé často si určování obratu pletli — někteří řídili se dle zvyku zdejšího, jiní opět dle českého, upozorňuji na to, bychom důsledně vždy a stále řídili se dle pojmenování našeho. Budeme-li si tak počínati důsledně, nebude potom stávati žádných pochyb o tom, jaký obrat ten neb onen bratr míní.

— "Tělesná zdatnost!" stalo se nyní heslem amerického lidu. Kde my voláme, by věnována byla všemožná péče mládeži — mezi Američany opět voláni jsou do tělocvičen starší muži, kteří vojenské službě již nepodléhají, aby cviky tělesnými otužovali svá těla, sílili celý organismus a stali se tak způsobilými k vykonávání prací, pro jaké vybíráni byli jen muži mladí, kteří nyní povoláni jsou do pole k službě válečné. Výsledky, jakých docíleno bylo v některých ústavech tělocvičných v cvičení starších pánů, jsou až překvapující a kdybych je zde uvedl, jsem jist, že bych u našich starších, pohodlných členů vyvolal jen nedůvěřivý úsměv. To jest, v čem až posud my zůstáváme pozadu — v cvičení starších mužů i žen. Netvrdím, že každá starší žena a každý muž cvičiti může. U některých jejich stav tělesný možnost cvičení úplně vylučuje. Ale veliká většina našich žen i mužů, kdyby tělocvik pravidelně pěstovali, vhodné cviky prováděli, krev celým systemem si častěji rozproudili a nějakými veselými, přístupnými hrami mysl obveselili, tělesný stav svůj by si v značné míře zlepšili. Ale to je u nás až na místě posledním. My o ceně zdraví dovedem jen mluvit a psát, ale — to co mluvíme, patří pro jiné a ne pro nás. Pět procent cvičících žen jednot Sokolek a asi deset procent cvičících mužů, jest toho smutným dokladem.

— Často mi připadá, že to naše těleso jest jakousi živou mrtvolou — jeví sice jakési známky života, ale pohnouti je k vydatnější činnosti, vyvolati ohlas návrhem, žádostí, zdá se býti naprosto nemožným. Kolikrát už jsem žádal, aby schopní pratři cvičitelé do naší technické části byt' sebe menší prací přispěli, tak abychom se navzájem seznamovali — ale marno. Žádal jsem, aby mi podávány byly zprávy o počtu cvičících členů, Sokolek i dorostu — ale nedostalo se mi odpovědi ani z jediné jednoty. Panuje-li taková vlažnost, nevšímavost mezi těmi, kteří mají býti duší naší organisace, co pak můžeme očekávati od členstva ostatního.

— Před čtyřmi roky měl tělocvičný ústav pro výchovu cvičitelů a cvičitelek, American College of Physical Education v Chicagu 30 studujících — loni 70 a letos již přihlásilo se přes sto — většinou ženy. Válka i zde učinila velké mezery, nebot' všichni ti, kteří letos měli kurs dokončiti, povoláni byli k službě vojenské, takže v třídě Seniorů zůstaly jen ženy. Ale ženy jsou nyní hledány, aby v nepřítomnosti mužů ujaly se cvičení dorostu obého pohlaví. Kolikrát u nás již bylo voláno k Sokolkám, aby hleděly se připraviti na dobu, kdy nám bude se mužů nedostávati, ale zdá se, že nadarmo. A přec důkladná průprava mezi námi mohla by mnohé otevříti cestu k uplatnění svých schopností i na širším poli americkém! — Potěšitelným úkazem jest, že v shora jmenovaném ústavu letos jsou též tři dívky české.

Literatura odborná.

Skupiny. — J. Paskovský. Ústřední technický výbor vydal nákladem svým nové odborné dílo, které důstojně řaditi se bude ku všem odborným publikacím zde i za mořem až posud vydaným. Jsou to skupiny, které sestavil br. J. Paskovský, náčelník Sokolské Obce a budiž ku cti spisovatele poznamenáno, že dal si všemožnou práci, aby dílko toto nejen vyrovnalo se i cizojazyčným pracím v odboru tomto, ale v mnohém je i předčilo. Obsah nového tohoto díla jest následující:

Rozdělení skupin na druhy. — Návod, jak docíliti správného a dokonalého tvoření skupin. — Methoda, jakým spůsobem počínati si při nácviku skupin. — O stavění skupin pomocí ukrytých opor. Cvičení průpravná: jednotlivců — dvojic — Skupiny ve trojicích a čtveřicích a konečně skupiny pravé. Mezi těmito nalézáme: skupiny pětičlenné, šestičlenné, sedmičlenné, osmičlenné, devíti i desítičlenné, skupiny pohyblivé. — Skupiny s nářadím a), s tyčemi b) a na nářadí a sice: a) tyčemi, b) na koze a kozách, c) na koni i koních, d) na židlích, e) na stole i stolech, f) na stolech i židlích, g) na bradlech, h) na žebříku i žebřících, i) na kladinách, j) na hrazdě. Jak vidět, jest materiál skupinový důkladně propracován a vyhoví potřebě i cvičiteli nejvybíravějšímu.

Pořadatel ukázal zde nejen značný fond tvořivosti, ale i vkus, takže Obec může na nové dílo toto s hrdostí poukázati. — Úprava knížky jest slušná, jako vše, co vyjde z Nár. Tiskárny, a illustrace provedené Franklin Co. přímo nádherné. Uznání v plné míře zaslouží si také bratří od Sokola Chicago, kteří stavbou obtížných skupin, které fotografoval br. Slíva, vydání tak důkladného díla umožnili. — Opakuji zde ale již nejednou projevené přání — aby jednoty naše byly při této práci schopným našim silám i Technickému Výboru nápomocny odebíráním odborných děl, nebot' jest již čas, abychom přestali ohlížeti se pro poučení mezi cizince. V našem vlastním středu jest dosti schopných sil, bychom mohli odborná díla pro cvičitele vydávati, ale musí se o taková díla jeviti také jakýsi zájem. Stěžujeme si na nedostatek cvičitelských sil a přicházíme k náhledu, že nákladné kursy se neosvědčují, jelikož súčastní se jen menší počet cvičenců, na které ještě nelze spoléhati, že v práci setrvají. Nejlepší cestou k výchově cvičitelů a cvičitelek jsou odborná díla — a kdyby se pak i krátké kursy místní uspořádaly, může se v nich probírati jen obsažená látka v knihách námi vydaných, čímž uspoří se mnoho práce a nákladu, nebot' probrati se může jen to, co zdálo by se mnohým nejasným a pak věci takové, na jichž přesném nácviku zvlášt' záleží. Ale podotýkám opět: Výboru musí se dostati podpory a odborným silám povzbuzení. A dovolte mi na konec ještě tuto poznámku: špatným povzbuzením jest, když autor slyší, že spisuje knihy jenom k vůli zisku. Věří někdo, že ta odměna, kterou naše těleso za odborné práce platí, odmění dostatečně tu dlouholetou práci, studie, jakou autor odbornému spisku musí věnovati? Či chtěl by někdo žádati, aby za práci, na které třebas autor leta pracoval, jiné záležitosti zanedbával, k vůli které i zvláštní nákladná studia konal, neměl práva činiti nároků na nejmenší odměnu? Nerad tyto věci připomínám, ale pokládám to za nutné pro doby budoucí. Jsme a budeme ještě delší dobu odkázáni sami na sebe a problém, jakému hledíme vstříc, rozluští pouze naše domácí odborná liteartura. Spisek objednati lze u jednatele Výk. Výboru br. Vonáška. Cena $1.50.

Ceníš si, čtenáři, opravdu síly a zdraví? Pakli ano, obětuj oběma jen trochu času a cvič.

Technická Příloha.

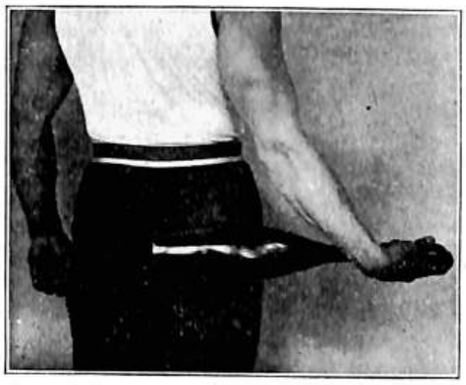
POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK.

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

Cvičení kůžely

Spracoval Jos. Paskovský, cvičitel Sokola Chicago. (Dokonč.)

Závit vnitřní kyčelní v předu počínající před rukou a končící za rukou. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového č. 2 (Obr. 11). Ohýbáme záruč ven a tím provedeme kroužek před rukou. Nyní obrátíme záruč dlaní nahoru a napneme je (Obr. 13), čímž provedeme kroužek za rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.



Obr. 18.

Závit vnitřní ve vzpažení počínající za rukou a končící před rukou. — Závit tento jest obdobný se závitem stejnojmenným v upažení s tím pouze rozdílem, že provádí se s rukou vzpaženou.

Závit vnitřní ve vzpažení počínající před rukou a končící za rukou. — Platí totéž co o závitu předešlém.

Závity na zad.

Závit kyčelní na zad počínající vně ruky a končící vnitř ruky. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového v připažení. (Hmat tentýž jako u obrazu 6, ruka v připažení, kůžel směřující na zad). Ohýbáme záruč nahoru a tím provedeme kroužek vně ruky. Nyní otočíme záruč dolů a napneme je, čímž provedeme kroužek vnitř ruky a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit kyčelní na zad počínající vnitř ruky a končící vně ruky. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového v připažení. Ohýbáme záruč nahoru a tím provedeme kroužek vnitř ruky. Nyní obrátíme záruč dlaní dolů a napínáme je, čímž provedeme kroužek vně ruky a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit v předpažení na zad počínající vně ruky a končící vnitř ruky. — Závit tento jest obdobný se závitem stejnojmenným kyčelním s tím pouze rozdílem, že provádí se v předpažení.

Závit v předpažení na zad počínající vnitř ruky a končící vně ruky. — Platí totéž co o závitu předešlém.

Závity na před.

Závit kyčelní na před počínající vně ruky a končící vnitř ruky. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitého v připažení. (Hmat tentýž jako u obrazu 13, ruka v připažení kůžel směřující na zad). Ohýbáme záruč dolů a tím provedeme kroužek vně ruky. Nyní obrátíme záruč dlaní nahoru a napínáme je, čímž provedeme kroužek vnitř ruky a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit kyčelní napřed počínající vnitř ruky a končící vně ruky. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového v připažení. Ohýbáme záruč dolů a tím provedeme kroužek vnitř ruky. Nyní obrátíme záruč dlaní nahoru a napneme je, čímž provedeme kroužek vně ruky a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit v předpažení napřed počínající vně ruky a končící vnitř ruky. — Závit tento jest obdobný se závitem stejnojmenným kyčelním s tím pouze rozdílem, že provádí se v předpažení.

Závit v předpažení na před počínající vnitř ruky a končící vně ruky. — Platí totéž co o závitu předešlém.

Závity vodorovné.

Závit vodorovný v upažení na před počínající nad rukou a končící pod rukou. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového v poloze vodorovné (hmat jako u obrazu 3, předloktí však skloněno ku předu tak že se nalézá v poloze vodorovné zároveň s kůželem). Ohýbáme záruč na zad a tím provedeme kroužek nad rukou. Nyní obrátíme záruč na před a napneme je, čímž provedeme kroužek pod rukou a vyhodíme kůžel do obyčejného hmatu.

Závit vodorovný v upažení na před počínající pod rukou a končící nad rukou. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového v poloze vodorovné (hmat jako u obrazu č. 3 pod rukou). Ohýbáme záruč na zad, tím provedeme kroužek pod rukou. Nyní otočíme záruč nahoru, napneme je, tím provedeme kroužek nad rukou a vyhodíme kůžel do původního hmatu.

Závit vodorovný v upažení na zad počínající nad rukou a končící pod rukou. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového v poloze vodorovné (hmat jako u obrazu č. 5). Ohýbáme záruč na před a tím provedeme kroužek nad rukou.

Nyní točíme záručí dolů a napneme je, tím provedeme kroužek pod rukou a vyhodíme kůžel do původního hmatu.

Závit vodorovný v upažení na zad počínající pod rukou a končící nad rukou. — Vyšvihneme kůžel do hmatu závitového v poloze vodorovné (hmat jako u obrazu č. 5). Ohýbáme záručí ku předu a tím provedeme kroužek pod rukou. Nyní obrátíme záručí nahoru a napneme je, ,tím provedeme kroužek nad rukou a vyhodíme kůžel do původního hmatu.

Závity dvojné.

Závity dvojné složeny jsou ze dvou závitů jednoduchých a sice tím spůsobem, že dva závity stejnojmenné počínající bud'to nad a pod, neb pod a nad rukou, dále před a za neb za a před rukou, konečně vně a vnitř neb opáčně jsou provedeny spojitě tak že končící kroužek jednoho závitu jest počínajícím kroužkem závitu druhého. Tím povstane závit dvojný skládající se ze tří kroužků: Počínajícího, středního a končícího.

Závity dvojné jsou následující:

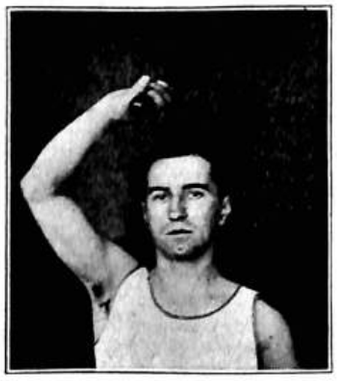
V poloze kolmé

Dvojný závit vnější v upažení počínající za rukou.

Dvojný závit vnější v upažení počínající a končící před rukou.

Dvojný závit kyčelní v zadu vnější počínající a končící za rukou.

Dvojný závit kyčelní vzadu vnější počínající a končící před rukou.



Obr. 19.

Dvojný závit kyčelní v předu vnější počínající a končící za rukou.

Dvojný závit vnější kyčelní v předu počínající a končící před rukou.

Dvojný závit vnější ve vzpažení počínající a končící za rukou.

Dvojný závit vnější ve vzpažení počínající a končící před rukou.

Dvojný závit kyčelní na před počínající a končící vně ruky.

Dvojný závit kyčelní na před počínající a končící vnitř ruky.

Dvojný závit v předpažení na před počínající a končící vně ruky.

Dvojný závit v předpažení na před počínající a končící vnitř ruky.

V poloze kolmé:

Dvojný závit vodorovný v upažení na před počínající a končící nad rukou.

Dvojný závit vodorovný v upažení na před počínající a končící pod rukou.

Dvojný závit vodorovný v předpažení na před počínající a končící nad rukou.

Dvojný závit vodorovný v předpažení na před počínající a končící pod rukou.

Oproti všem závitům provádíme opáčným směrem závity vnitřní a oproti všem závitům na před závity na zad.

Kruhy kolem hlavy.

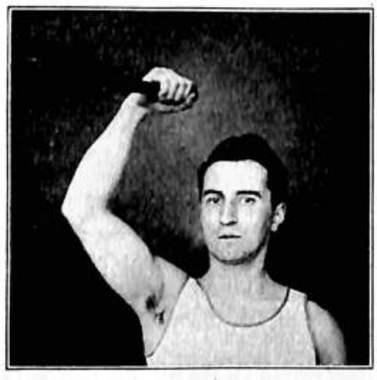
Kruhy kolem hlavy nejlépe prováděti můžeme hmatem plným (viz obraz č. 1). Rozeznáváme pouze dva druhy a sice směřující na zad a směřující na před.

Kruh nad hlavou směřující na zad. — Vyšvihneme ruku nad hlavu a držíce kůžel plným hmatem (Obr. 19) opíšeme nad rukou kroužek směřující na zad. V pokračování nejlépe pojiti můžeme s tímto kruhem závit vnější v upažení počínající před rukou.

Kruh nad hlavou směřující na před. — Vyšvihneme kůžel nad hlavu a držíce ho plným hmatem (Obr. 20) opišeme nad rukou kroužek směřující na před. V pokračování jako u kruhu předešlého nejlépe pojiti můžeme s ním závit vnější počínající před rukou.

Dvojný kruh nad hlavou směřující na před.—Provedeme obyčejný kruh nad hlavou závitovým hmatem plným, na to uchopíme kůžel do obyčejného hmatu, provedeme kruh nad hlavou obyčejným hmatem. Chceme-li kombinovati dále tu nejlépe pojíme s tímto kruhem obyčejný kroužek v upažení za rukou vnější, z kterého bez obtíží můžeme uchopiti kůžel do hmatu závitového.

Dvojný kruhn ad hlavou směřující na před. — Provedeme kruh nad hlavou obyčejným hmatem, na to uchopíme kůžel závitovým hmatem plným a provedeme druhý kruh nad hlavou tímto hmatem. V kombinaci nejlépe pojiti můžeme kruh tento se závitem vnějším v upažení počínajícím před rukou.



Obr. 20.

Závity složené jsou takové u nichž jednotlivé kruhy provedeny jsou v různých polohách, čímž dostává se jim prvé formy pohybujícího se hada kolem těla od čehož také v jazyku anglickém nesou své jméno (Snakes).

Příklady:

1. Provedeme dvojný závit vnější v upažení počínající za rukou. Při provádění druhého kroužku spustíme ruku dolů a provedeme tento kroužek za kyčlí, na to zvedneme ruku nahoru a třetí kroužek provedeme za ramenem. Tím provedli jsme v podstatě pouze jeden závit dvojný ale každý z jeho tří kroužků proveden jest v jiné poloze a sice: Prvý kroužek v upažení, druhý kroužek za kyčlí a třetí kroužek za ramenem.

2. Provedeme tentýž závit dvojný ale první kroužek provedeme ve vzpažení. Kroužky následují za sebou v následujícím pořadu: Prvý ve vzpažení, druhý za kyčlí a třetí za ramenem.

3. Provedeme tentýž závit dvojný ale počneme v předpažení kroužkem na před vně ruky. Kroužky následují za sebou v následujícím pořadu: Prvý v předpažení (vně ruky), druhý za kyčlí (před rukou) a třetí za ramenem (za rukou).

4. Provedeme tentýž závit dvojný ale počneme kyčelním v předu, dovnitř před rukou. Kroužky následují za sebou

v následujícím pořadu: Kyčelní v předu (před rukou), druhý kyčelní v zadu před rukou a třetí za ramenem (za rukou).

5. Provedeme kroužek v předpažení počínající vnitř ruky na zad, připojíme kroužek kyčelní v předu před rukou a zakončíme kroužkem za ramenem.

6. Provedeme kroužek kyčelní v zadu před rukou dovnitř, připojíme závit kyčelní v předu dovnitř před rukou, a zakončíme kroužkem kyčelním za ramenem.

7. Provedeme kroužek v upažení dovnitř před rukou, na to připojíme závit kyčelní v předu počínající před rukou, nyní přeneseme ruku kolem kyčle na zad a provedeme závit kyčelní v zadu vnější počínající před rukou.

8. Provedeme v upažení kroužek vodorovný směřující na před pod rukou, připojíme v předpažení kroužek vodorovný směřující dovnitř nad rukou a ukončíme závitem kolmým v předpažení směřujícím na před a počínajícím vnitř ruky.

Příklady sestav.

1. Závit vodorovný v upažení na zad počínající nad rukou, kruh nad hlavou směřující na zad a ukončit týmže závitem.

2. Závit vodorovný v upažení na před počínající nad rukou, kruh nad hlavou směřující na před a ukončit závitem vodorovným v upažení na před počínajícím pod rukou.

3. Závit vodorovný v upažení na zad počínající pod rukou a závit vnější v upažení počínající před rukou.

4. Závit vodorovný v upažení na před počínající nad rukou a závit vnější v upažení počínající za rukou.

5. Závit kyčlní v zadu dovnitř počínající před rukou, závit dvojný kyčelní v předu počínající před rukou, jehož poslední kroužek provedeme za ramenem.

6. Závit kyčelní v zadu vnější počínající za rukou (po ukončení druhého kroužku tohoto závitu vrácí se kůžel protisměrem) a dvojný závit kyčelní v předu počínající před rukou, jehož poslední kroužek jako u sestavy předešlé provedeme za ramenem.

7. Závit vnitřní kyčelní v zadu počínající za rukou, závit vodorovný v upažení napřed počínající nad rukou.

8. Dvojný závit vodorovný v upažení na před počínající nad rukou, dvojný kruh nad hlavou směřující na před a závit vodorovný v upažení na před počínající pod rukou.

9. Závit vodorovný v upažení na zad počínající nad rukou, dvojný kruh nad hlavou směřující na zad a závit vodorovný v upažení na zad počínající pod rukou.

10. Závit v předpažení na před počínající vně ruky, (na to spustíme ruku dolů a provedeme) dvojný závit kyčelní dovnitř počínající před rukou, jehož poslední kroužek provedeme za ramenem.

Pro vystoupení veřejné.

Cvičení tyčemi a činkami s výměnou nářadí, cvičení tyčemi společná a prostná. — Pro dorostence neb dorostenky upravil pořadatel.

(Pokračování).

a) Paže skrčit přípažmo 1! vzhůru trčit 2! skrčit 3! připažit 4! opakovat 5—16! (Přípažmo krčíme tak, že záloktí jest těsně k hrudi přimknuto předloktí v poloze kolmé na zevní straně záloktí, ruce zevně ramen, hruď vypjata.)

b) paže úpažmo skrčit a stoj únožný levou 1—2! vzhůru trčit a unožit levou 3—4! skrčit a stoj únožný 5—6! stoj spatný a připažit 7—8! opakovat, ale postoj a unožit v pravo 9—16!

c) Paže úpažmo skrčit 1! první stranou trčit ruce v poloze palcové, dlaně ku předu obráceny — druzí šikmo dolů trčit, ruce v poloze malíkové, dlaně na zad obráceny 2! krčit 3! připažit 4! opakovat od 5 do 16 ale první a druzí střídají si polohy paží.

d) paže úpažmo skrčit a stoj úkročný v levo 1—2! stranou trčit, půl obrat v levo a poklek v pravo 3—4! vztyk, půl obrat v l. a skrčit 5—6! stoj spatný a připažit 7—8! opakovat v pravo 9—16! (Poz. Paže úplně napjaty, rovně ve výši ramen. Při obratu v levo levá ruka směřuje ven z kruhu a jest v poloze dlanní — pravá směřuje ku středu kruhu a jest v poloze hřbetní. Při obratu v pravo opáčně. Upozorněme jen cvičence na to, že ruka směřující zevně, musí býti obrácena dlaní vzhůru.)

e) opakovat a)

f) paže úpažmo skrčit, stoj předkročný levou 1—2 trup otočit na levo, stranou trčit, (levá v pol. dlanní, pravá hřbetní) 3—4! zpět otočit a skrčit 5—6! přip. a stoj spatný 7—8! opáčně 9—16!

g) opakovat e)

h) výpad v levo stranou, skrčit přípažmo 1—2! úklon v levo stranou trčit, (levá dlanní na zad, pravá dlaní ku předu obrácena) 3—4! vzpřím a krčit 5—6! stoj spatný a připažit 7—8! opáčně 9—16!

Opakovat všechna cvičení od a) až do g)

h) "Druzí", kteří zanechali činky na zemi, pustí levý konec tyče na poslední dobu a "první" švihnou tyčí dolním obloukem a uchopí opět levý konec levou rukou. Hned na to změní pravou do nadhmatu.

Všichni: Tři kroky na zad, stoj spatný na 4. dobu a 4 kroky na místě 5—8! Tyče: stoj roznožný poskokem tyč nad hlavou 1—2! výskokem v dřep, tyč rovně před tělo, pravá nad levou 3—4! výskokem v stoj roznožný, tyč nad hlavou 5—6 stoj spatný a tyč dolů před tělem 7—8! — Činky: stoj roznožný, vzpažit 1—2! výskokem v dřep a činky na zemi ležící uchopit 3—4! výskokem opět do stoje roznožného a vzpažit 5—6! stoj spatný a připažit 7—8!

ČÁSŤ TŘETÍ.

"Druzí" (činky.)

a) Úpažmo skrčit, činky na ramena v pol. kolmé 1! stranou mrštit 2! vzpažit, srazit činky nad hlavou 3! rozpažit 4! opět srazit nad hlavou a rozpažit 5! 6! úpažmo ohnout, činky na ramena 7! připažit 8! opakovat 9—16!

b) upažit, pol. palcová, činky v pol. kolmé a stoj zákročný levou 1—2! celý obrat v levo, poklek v pr. a činky nad hlavou srazit 3—4! vztyk, celý obrat v pr. a rozpažit 5—6! zákl. post. 7—8 opakovat v pravo 9—16!

c) opakovat a) 1—16!

d) výpad levou v zad upažit, 1—2! záklon, a vzpažit, činky nad hlavou srazit 3—4! vzpřím a upažit 5—6! zákl. post. 7—8! opáčně 9—16!

e) tři kroky v před, stoj spatný na 4. dobu a činky dvakráte nad hlavou srazit 1! 2! 3! 4! čtyřmi kroky na místě celý obrat v pravo 5! 6! 7! 8! podpor dřepmo 1—2! podp. ležmo za rukama 3—4! podp. dřepmo 5—6! zákl. post 7—8!

f) opakovat e), čímž vrátí se cvičenci na pův. místa. 1—16!

g) opakovat a)

h) Podp. dřepmo 1—4! vztyk (činky nechat na zemi) 5—8! dva úkroky v pravo 1! 2! 3! 4! dřep a tyče uchopit 5—6! vztyk 7—8! Nyní opakují cvičení tyčemi.

(Dokončení).

Technická hlídka.

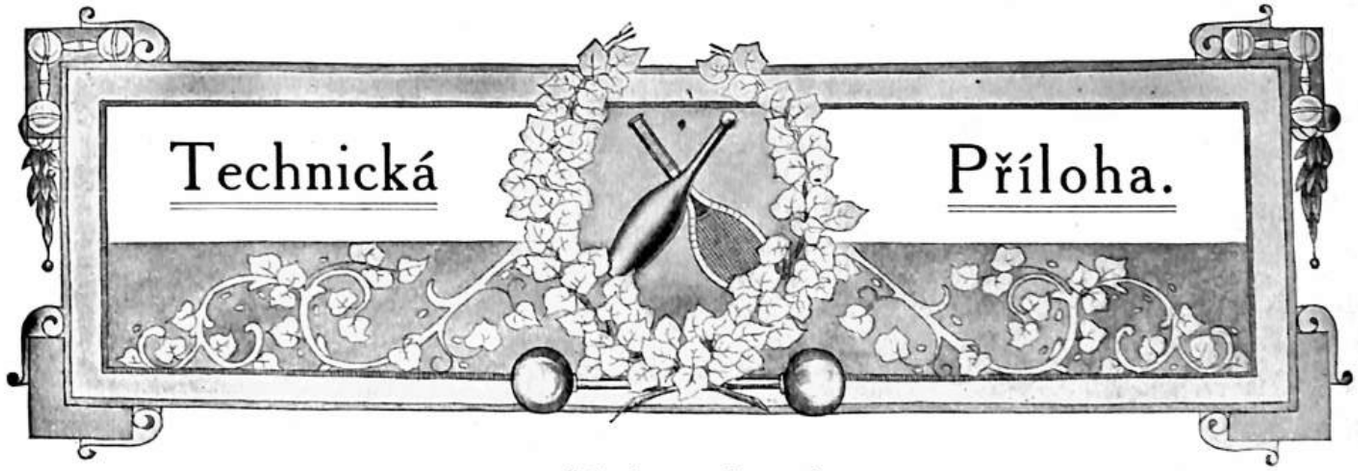
— Není zvykem mým plýtvati slovy pochvaly — ale přec pokládám za svoji povinnost zmíniti se veřejně o rozhodnutí br. J. O. Sedláka, býv. našeho společného cvičitele, které může sloužiti mnohým mladým lidem za příklad. Br. Sedlák obdržel velice lichotivou nabídku od správy university státu Nebraska, aby tam v oddělení pro tělesnou výchovu ujal se cvičení na nářadí. Br. Sedlák nabídku přijal a svoji činnost v universitě již také zahájil, při čemž měl vítanou příležitost zdokonalovati se v jazyku anglickém. Jakmile ale zaslechl, že jeho služeb je třeba pro agitaci ve prospěch československé výpravy do Francie, opustil místo, jehož si byl tak vážil, kde mohl dopracovati se k vynikajícímu postavení, a nejen že věnuje se agitaci pro výpravu, ale dal zapsati se též jako jeden z účastníků. Čin tento mluví lépe nežli kdybych o něm vyplnil celý sloupec pochvalných slov. Kéž čin Sedlákův slouží jako příklad ostatním našim mladým lidem, u nichž povinnosti k rodinám nekladou žádných překážek do cesty.

— Toto snad nehodí se pro část technickou, ale v nedostatku jiných zpráv — nebot' odnikud žádných zpráv nedochází — nebude připomenutí toto od místa. Spojenci dnes dle zaručených zpráv mají více vojska, více střeliva, více peněz, více potravy nežli centrální mocnosti a německý voják není udatnějším vojáka francouzského neb anglického — a přece nejsou s to spojenci docílit vítězství rozhodného. Proč? Poněvač Německo má organizaci, má jednotné vedení — má tu pravou kázeň! Tím chtěl jsem jen poukázati, jak vydatným činitelem kázeň jest. My Sokolové stále mluvíme o svých zkázněných řadách, ale po dnes jsem neviděl za ta dlouhá leta mé činnosti v řadách sokolských, aby dobrá věc, aby větší podnik neutrpěl nedostatkem kázně. Veřejnost nám přeje — lid náš jest nadšen, podaří-li se nám jednou za čas něco jen trochu pěkného — jak nadšen by byl, jak teprv přilnul by k nám, kdybychom aspoň jednou dokázali to, co při svorné práci a při opravdové kázni bychom dokázati mohli! Ale žádejme o součinnost v tom neb onom, narazíme na nevšímavost — dobře míněné rady a pokyny rozbíjí se o odmítavost — svornou součitnost všech sil maří ješitnost. A při tom všem házíme slovy o zkázněných řadách!

— Kdo by chtěl — neb mohl — podati k tomuto zjevu vysvětlení? Dnes není o tom sporu, že byli to Němci a my Čechové, kteří ve větších městech amerických byli prvními šiřiteli myšlénky výchovy tělesné. Nedávné oslavy jsou toho dokladem, že počali jsme na poli tělocvičném zde pracovati již před půl stoletím. A tu nebude od místa, když z dějin zdejší organisace známé pod jménem Y. M. C. A. podám následující číslice: Roku 1881 v associaci této bylo sedm učitelů tělocviku. Dnes organisace ta zaměstnává 776 vyškolených a dobře placených učitelů tělocviku. — Dalšími zajímavými číslicemi jsou tyto: R. 1888 pouze dvacet sedm vysokých učilišť mělo své tělocvičny — roku 1915 vzrostl počet tělocvičen ve vysokých učilištích na 205. — Dle zpráv ze škol středních počet tělocvičen byl za posledních deset roků zčtvernásoben. Zákon o povinném vyučování tělocviku byl ještě před 10 lety něčím neznámým — dnes přijímány jsou zákony takové ve všech státech. Co číslice ty znamenají? Že nevyhnutelná potřeba tělesné výchovy jest uznávána a bude uznávána ještě více nyní, kdy se ukázalo, že jest ještě mnoho mladých lidí tělesně zanedbaných. Před 20 lety mezi Američany o tělocviku žen se nevědělo — dnes ženské tělocvičny tak se množí, že tělocvičné ústavy pro výchovu učitelek tělocviku jsou studentkami přeplněny. A jak je u nás? Ze všech stran jen zaznívají stesky na ochablost, někde se cvičit docela přestalo a i v těch největších jednotách tuží se až úžasně nepatrný zlomek mladých mužů a žen. Podávám tato fakta k veřejnému uvažování. Mám svůj názor o příčině té naší ochablosti, ale více hlav, více smyslů. Rozhovořme se o truchlivém tomto zjevu a snad podaří se nám najít tu pravou příčinu naší ochablosti. A jakmile se najde příčina, bude odstranění choroby pak snadnější.

— V zápiskách Ústř. Tech. Výboru dočtli se bratří poznámky, že pronesen byl pořadatelem tech. části náhled, že článek o předkládání technických prací k schválení by měl býti zrušen, když se ukázalo, že nelze prováděti jej přesně, tak aby přinesl to dobro, jaké bylo očekáváno. Původně mělo se za to, že tam, kde at' již Župa neb celá Obec vystupuje před veřejnost, měly by ukázky naší tvorby nésti ráz odborné vyspělosti, abychom snésti mohli porovnání s ostatními organisacemi. Toho až posud nebylo. Ale někdy technické práce jsou předloženy pozdě, takže důkladné procvičení a opravení jest naprosto vyloučeno — a druhou hlavní překážkou jest, že členové tech. výboru jsou pracemi a četnými schůzemi tak přetíženi, že není ani možné svolávati zvláštní schůze k procvičení předložených prací. A nežli míti v pravidlech článek, který nelze ve všech detailech prováděti, lépe jest článek takový zrušiti, nebot' nedbá-li se článku jednoho, nalézají v tom mnozí omluvu, když nedbají provádění článku druhého. To pokládal jsem za svoji povinnost poznamenati, aby bylo jasno, jaké pohnutky k náhledu tomu vedly.

— Bratr jednatel Tech. Výboru apeloval v minulé schůzi též na pořadatele, aby uspíšil vydání spisku "Dětský tělocvik", na kterém již delší dobu pracuje a jelikož v záležitosti té došlo několik dotazů od bratří cvičitelů a sester, kterým by spisek takový prospěl, podávám opět následující vysvětlení, proč k vydání jeho nebylo možno ještě přikročiti: Chci, aby spisek měl cenu trvalou, aby vyhověl potřebám všem a konečně aby snesl kritiku každého odborníka. Dále různé cviky, jako základní cvičení kroků, pořadových, prostných atd. provádím v učitelském ústavu pro výchovu učitelů a učitelek tělocviku, tak abych při praktickém provádění postřehnouti mohl ještě tu a tam se vyskytnuvší nedostatky, které se snadno vloudí tam, kde není cvičení prakticky provedeno. Uvedu příklad: nacvičuji jisté sestavě kroků. Rozeberu cvičení analiticky v přesvědčení, že touto cestou nejlépe cvičence k cviku přivedu. Ale neobratný cvičenec touto cestou jen pomalu kráčí — a učitel postřehne, že malým odchýlením se od dráhy určené může cvičence neb cvičenku ještě snadněji k cíli přivésti. Tím spůsobem luští se mnohé problémy při praktickém provádění. A tak se to má se všemi cviky jinými. Proto čím déle na spisku pracovati budu, tím dokonalejším a tím více vyhovovati bude. Spisek rozdělen jest na pět částí a sice: Část' I. Pro děti od 6 do 9 let: svolávání v řad, cvičení průpravná, běhy, chody, pořadová, vzorky cvičení prostných (postupné), základní cvičení pro krasokroky, pokyny pro cvičení na nářadí. — Část' II. Tatáž látka upravena pro děti od 9 do 12 let. — Část' III. Tatáž látka vypracována pro děti od 12 do 14 let, kde již hleděno jest též k rozdílu pohlaví. Část' IV. Různá cvičení hodící se pro vystoupení veřejná, pro různé stáří a pohlaví a konečně Část' V. Hry pro různé stáří a pohlaví. Jak vidět, jest spisek velmi široce založen a nutno stále pracovati, opravovati, pilovati, stále studovati, po nových poznatcích se ohlížeti, tak aby bratří mohli říci: to jest spisek, jaký jsme potřebovali. Jakmile budu moci s uspokojením takový posudek očekávati, bude spis výboru bez odkladu k vydání odevzdán.



POŘÁDÁ JOS. ČERMÁK

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

Pro veřejné vystoupení.

Cvičení tyčemi a činkami s výměnou nářadí, cvičení tyčemi společná a prostná.—Pro dorostence neb dorostenky upravil poř.

(Dokončení.)

''První'' (tyče.)

a) Tyč rovně před tělem (předpažit) 1! tyč rovně nad hlavu 2! tyč rovně za hlavu 3! nad hlavu 4! za hlavu 5! nad hlavu 6! rovně před tělo 7! dolů 8! opakovat 9—16!

b) dřep, tyč rovně za hlavu 1—2 vztyk, výskokem půl obrat v levo do stoje roznožného tyč rovně nad hlavu 3—4! výskokem půl obr. v pravo, v dřep, tyč rovně za hlavu 5—6 vztyk a tyč dolů 7—8! opakovat s obr. v pr. 9—16!

c) výpad levou v zad, tyč rovně nad hlavu 1—2! záklon, tyč rovně za hlavu 3—4! vzpřím tyč nad hlavu 5—6! zákl. post. 7—8! opakovat výpadem v pr. 9—16!

d) opakovat a)

e) Dřep, tyč kolmo před tělem, levý konec na zemi, pravá změní v podhmat 1—2! podp. ležmo pravá opírá o tyč, levá ruka na zemi 3—4! v dřep, levá ruka uchopí opět dolní konec tyče 5—6! vztyk, a pravá nadhmat 7—8! tři kroky v před, stoj spatný na 4. dobu a tyč rovně nad hlavu, za hlavu, nad hlavu a dolů 1! 2! 3! 4! čtyřmi kroky na místě celý obrat v pr. 1! 2! 3! 4!

í) opakovat e) ale levá přehmátne v podhmat, pravý konec tyče na zemi a pravá ruka na zemi. 1—16!

g) opakovat a)

h) výskokem stoj roznožný, tyč nad hlavu 1—2! výskokem stoj spatný a dřep, tyč položit na zem 3—4! výskokem stoj roznožný a vzpažit 5—6! stoj spatný a připažit 7—8! dva úkroky v pravo 1—4! dřep a činky uchopit 5—6! vztyk a připažit 7—8!

Obě cvičení nyní opakovat se změnou nářadí až do g).

h) . všichni dřep a nářadí na zem položit na 8 dob, jako v předcházejících cvičeních na 7—8! vztyk, oboje nářadí zůstane na zemi. Všichni tři kroky v před, stoj spatný na 4. dobu 1! 2! 3! 4! čtyřmi kroky na místě celý obrat v levo 5! 6! 7! 8! Tak octli se cvičenci opět v menším kruhu, zády ku středu kruhu obráceni. Rozstup poloviční a dle toho bud'tež též kroky v před odměřeny.

ČÁSŤ ČTVRTÁ.

(Prostná.)

Zákl. post. připažit, ruce v pěst' sevřeny, jen tam otevřem, kde provádíme podp. ležmo a předskoky.

a) zapažmo skrčit 1! trčit v před zevnitř (pěstě vedlejších cvičenců co nejblíže u sebe) 2! vzpažit šikmo vzhůru 3! přípažmo skrčit (pěstě zevně ramen) 4! šikmo vzhůru trčit 5! předpažit zevnitř 6! zapažmo skrčit 7! připažit 8! opakovat 9—16!

b) ''První'': výpon a předpažit 1! podřep a zapažit 2! předskok a předpažit 3! doskok do dřepu, předp. zevnitř ruce v poloze hřbetní 4! výdrž 5—8! podpor dřepmo 1—2! podp. ležmo 3—4! podp. dřepmo 5—6! vztyk a celý obrat v levo 7—8! ''Druzí'': podp. dřepmo 1—2! podp. ležmo 3—4! dřepmo 5—6! vztyk a připažit 7—8! výpon a předpažit 1! podřep a zapažit 2! předskok do dřepu a předpažit 3! doskok a předp. zevnitř a hbitě vztyk 4! čtyřmi kroky na místě celý obrat v levo. 1—16!

c) opakovat b), čímž všichni vrátí se na svá pův. místa 1—16!

d)''První'': 4 úkroky stranou (v kruhu) na levo 1—8! výpad v levo stranou přípažmo skrčit 1! vzhůru trčit 2! rozpažit a úklon v levo (levá pěst' u země) 3—4! vzpřím a vzpažit 5! přípažmo skrčit 6! stoj spatný a připažit 7—8! ''Druzí'': 3 úkroky stranou v levo (v kruhu) 1—6! na 7—8! celým obratem v levo předstoupit před ''první'' (jako v naší Besedě) výpad v levo stranou a přípažmo skrčit 1! vzhůru trčit 2! rozpažit a úklon v levo 3—4! vzpřím a vzpažit 5! přípažmo skrčit 6! stoj spatný a připažit 7—8!

(Pozn. V cvič. tomto ''druzí'' na 7. dobu vykročí levou v před. Na 8. dobu vykonají o levé noze celý obrat v pravo, a pravou zaujmou stoj spatný. — Návrat na pův místo v cvič. e) opět následovně: Na 1. dobu vykročí v před pravou,

o pr. noze celý obrat v levo a levou zaujmout stoj spatný. Od 3. do 2. doby úkroky v pr.)

e) ''První'': 4 úkroky v pravo na pův. místa 1—8! podpor dřepmo 1—2! podp. ležmo za rukama 3—4! podp. dřepmo 5—6! vztyk a připažit 7—8!
''Druzí'': Celým obratem v levo návrat v kruh 1—2! a 3 úkroky v pravo 3—8! opakovat cvičení paží a) jednou 7—8! 1—16.

f) opakovat d) opáčně — t. j. úkroky v pravo, ''první'' předstoupí před druhé, a výpady a úklony v pravo 1—16!

g) návrat na pův. místa opáčně od cvič. e), ''druzí'' zakončí podpory ležmo a ''první'' cviky paží. 1—16!

h) První výskokem stoj rozkročný do podřepu, (kolena poněkud stranou odvrátit) a přípažmo skrčit 1—2! šikmo stranou vzhůru trčit 3—4 krčit 5—6! připažit a stoj spatný 7—8!
''Druzí'': podřep a ruce položit na stehna prvních poblíže kolenou 1—2! podpor ležmo za rukama 3—4! podp. podřepmo 5—6! vztyk a připažit 7—8!
Opakovat, ale první a druzí vymění si cvičení. 9—16! Celé cvičení opakovat od a) až do g).

h) Tři kroky v před, stoj spatný na 4. dobu 1—4! čtyřmi kroky na místě celý obrat v levo 5—8! dřep a nářadí uchopit 1—2! vztyk 3—4! 4 kroky na místě v l. (pr.) v bok a odchod, neb můžeme zakončit skupinou.

Snažšímu nácviku cvičení tohoto značně napomůže, když cvičitel nacvičí v rozstupu všem cvičením společně na př. cvičení činkami společně a též i cvičení tyčemi, jelikož všichni obé provádějí. Pak teprv provede v útvaru kruhovém. Společná cvičení tyčemi v kruhu nejlépe nacvičíme v čelném řadu, jelikož můžeme tak cvičencům cvičení lépe ukázati a nemusíme se ohlížeti kolem, provádějí-li všichni každý cvik správně. Prostná proved'me též v rozstupu, čímž uspoříme si obcházení kruhu. Tato methoda velice usnadní každému nácvik a nebude vyžadovati ani polovici času, jakou bychom musili obětovati, kdybychom začali nacvičovati neznámé cviky hned v kruhu.

Společná cvičení tyčemi.

Pro vyspělejší dorost mužský neb ženský. Též pro Sokolky, které mohou cvičiti tak zvanými ''bar-bells'', Sokolové tyčemi železnými.

Cvičení provedeno jest v čelném dvojném kruhu. Dvě cvičenky neb cvičenci, stojíce jeden za druhým, cvičí dvěma tyčema, v poloze bočné. Přední cvičenky neb cvičenci zaujmou plný rozstup tak, že při upažení mezi rukama jest jen nepatrná mezera, takže kruh zdá se býti spojen.

Ruch střídavý. Zákl. post. stoj spatný, cvičenky drží konce dvou tyčí v připažení.

I.

a) ruce v bok a podřep 1! upažit, vztyk a stoj únožný v levo 2! ruce v bok, levou návrat v stoj spatný a podřep 3! zákl. post. 4! Totéž s postojem v pravo 1—4! Opakovat libovolně.

b) upažit a stoj únožný v levo 1! ruce v bok, levou v stoj spatný, podřep 2! upažit, vztyk a stoj únožný v levo 3! zákl. post. 4! Opakovat s postojem v pr. 1—4! Opakovat libovolně.

c) výpad levou v před a ruce v bok 1—2! levou návrat v stoj spatný, upažit a předklon 3—4! výpad v levo a ruce v bok 5—6! zákl. post. 7—8! Opakovat s výpadem v pravo. 1—8!

d) pohyby paží jako v c), ale výpad v zad a záklon v l. v pravo.

e) výpad v l. v před a upažit 1—2! levou návrat v stoj spatný, ruce v bok a předklon 3—4! vzpřím, výpad v l. a upažit 5—6! zákl. post. 7—8! Totéž s výpadem v pravo 1—8!

f) tytéž polohy paží a tyčí, s výpady v zad a záklony.

II.

a) paže úpažmo skrčit, tyče nad rameny, lokte stranou a podřep 1! vzhůru trčit, vztyk a stoj zánožný levou 2! skrčit úpažmo, levou návrat v stoj spatný a podřep 3! zákl. post. 4! Opakovat s postojem v pr. 1—4! Opakovat libovolně.

b) vzpažit úpažmo a stoj zánožný v levo 1! paže úpažmo skrčit, levou v stoj spatný a podřep 2! vzhůru trčit a stoj zánožný v levo 3! zákl. post. 4! Opakovat s postojem v pr. 1—4! Opakovat libovolně.

c) výpad v levo stranou a paže úpažmo skrčit 1—2! levou návrat v stoj spatný, vzhůru trčit a úklon v levo 3—4! vzpřím, úpažmo skrčit a výpad l. stranou 5—6! zákl. post. 7—8! totéž s výpadem a úklonem v pravo 1—8!

d) výpad v l. stranou a úpažmo vzpažit 1—2! levou návrat v stoj spatný, úpažmo skrčit a úklon v levo 3—4! vzpřím, výpad l. stranou a vzhůru trčit 5—6! zákl. post. 7—8! Opakovat s výpadem a úklonem v pravo.

e) f) opakovat c) d), ale na místě úklonů, v 3—4! době, otočit trup v levo, pak v pravo.

O tělocviku žen.

V jedné koleji na východě přednesena byla řeč o důležitosti tělocviku žen — jak mladých tak i starších — z které vyjímám některé zajímavé odstavce.

Vezměme ženu, která zaměstnána jest v písárně — obchodě — neb při jakékoliv práci, při níž odsouzena jest k tělesné nečinnosti. (Na př. naše dívky pracující v dílnách krejčovských, stenografky, dívky pracující na psacích strojích, pozn. poř.) Od rána sedí až do oběda, načež na rychlo něco sní a pak sedí opět až do večera. Promluvme si nejdříve o oběhu krevním, který touto nečinností nejvíce trpí a který na tělesný stav náš má tak veliký vliv. Mozek takové ženy jest po celý den udržován v činnosti, následkem čehož jest krví přeplněn, kdežto ostatním částím těla se krve nedostává. Výsledek: zdánlivá tělesná únava, ochablost, bolení hlavy.

Ženu takovou přived'me do tělocvičny. Dáme jí cviky, které svalstvo v celém těle budou napínati a tak přivodíme přítok krve do všech částí těla. Dáme jí cviky trupu, jako jsou předklony, záklony, úklony v pravo i v levo, čímž napínáme svaly v nejbližší blízkosti páteře a přivodíme přítok krve do těchto. Činné svalstvo ulehčí mozku, že odvede od něho krev a samo novým přítokem krve občerství. Tak i při tělesné námaze zdánlivá ona únava záhy zmizí.

Ženy, k celodennímu sedění odsouzené, které žádné tělesné cviky nepěstují, trpí také nezáživností, což jest velice

přirozeno. Sní svůj oběd v rychlosti a hned na to sedají k práci. Má-li žaludek vykonávati své funkce správně, musí míti k práci té potřebnou zásobu krve. Činný mozek též potřebuje krev — a tu se stává, že ani mozek ani žaludek nemá dostatečné potřeby krve a nelze očekávati, aby úkolům jim ukládaným dostály. Nejzhoubnější vliv celodenní sedění má na svalstvo kryjící dutinu břišní, což zaviňuje nepravidelné vyměšování — z toho povstalé celé řady nepříjemností i chorob a když u takové dostaví se nejtěžší chvíle ženy, tu teprv dvojnásobně trpí, poněvadž ochablé svalstvo není v těžké chvíli ženě nápomocno a často nedostávající se sílu svalstva břišního musí nahražovati umění lékařské. (Na tuto důležitost již dávno poukázal dr. Sargent z Harvardské university, že slabost břišního svalstva zaviňuje u žen mnoho utrpení a často přivodí i smrt. Poz. poř.)

Nad jiné důležitým pro zdraví člověka jest kyslík. Ale žena pracující jest celý den uzavřena v místnosti, která jest nedostatečně ventilována, vzduch jest otráven o je-li v místnosti takové více lidí, vdechuje de sebe vzduch zkažený, otrávený. Domů jede v pouliční káře, kde není vzduch lepší a doma si pak sedne ke kamnům. Může taková žena dlouho těšiti se zdraví? (Pozn. poř. Všelijací ''tělocviční **dryáčníci**'', kteří ve veřejných listech dávají ženám rady, jak zachovati si zdraví, mají za to, že násilné vdechování kyslíku takové ženě vše nahradí, což jest právě takovým ničemným humbukem, jako když křiklavé oznámky líčí nám zázračné účinky patentních léků, které léčí všechny choroby na světě. Kyslík přinese nám osvěžení jen tenkráte, když tělesným pohybem vyvoláme v těle jeho potřebu. Může míti někdo užitku z té nejvýživnější potravy, kdyby ji do sebe cpal násilím, kdyby nebylo hladu? Nikoliv — a s kyslíkem má se to zrovna tak. My musíme vyvolat v těle potřebu kyslíku a tu vyvoláme jen tělesným pohybem, cvičením, povzbuzujícím orgány dýchací. Co dívek našich podrývá si své zdraví v krejčovských dílnách, v ofisech, v krámech jako prodávačky — ale řekněte mamince, aby dceru do tělocvičny posílala, vysměje se vám a řekne, že na takovou komedii dcera nemá času. Lépe jest večer strávit v pět'ákovém divadle, — tam se zdramatisovanými ''dime-novelami'' duševně povznese a v otráveném ovzduší tělesně obrodí.

⁂

Technická hlídka.

— ''Český den'' na universitě chicagské, na kterém podílelo se i Sokolstvo pod vedením tech. výboru Župy Střední, setkal se dle zpráv denního tisku s rozhodným zdarem, což potěšiti musí každého upřímného našince. Jsme členy národa malého, a tu musí nás potěšiti každý úspěch— ale budiž mi prominuto, řeknu-li, že upřímný Sokol přes to nemůže býti spokojen, kde Sokolstvo podílí se na veřejné manifestaci, není-li při tom učiněn ani pokus, aby vynaloženy byly veškeré síly, by ukázalo se to nejlepší. V tom ovšem náhledy se mohou různiti. Jsme-li spokojeni jen s pochvalou diváků, kteří o tvorbě cvičení nemají žádných vědomostí a chválí vše, co provedeno jest obratnými cvičenkami neb cvičenci při zvucích hudby — pak ovšem nezáleží na tom, s čím a jak před veřejnost vystoupíme. Mne však v případu takovém neuspokojují nadšené referáty denního tisku, nestačí hlučný potlesk obecenstva. Kde chceme ukázati svoji znalost, svoji vyspělost, tam úsudek jediného odborníka cením výše, nežli nejnadšenější projev několika set diváků. Divák řekne, že to bylo pěkné — a více o tom nemluví. Odborník odnese si ustálený úsudek o stupni naší vyspělosti— ten úsudek pronáší pak mezi ostatními odborníky a není-li úsudek ten v každém ohledu příznivý, hněte mne to jako Sokola — hněte mne to jako člověka, který je přesvědčen, že při dobré vůli, při společném úsilí úsudek vyznětí by musil mnohem příznivěji. Mám na mysli cvičení, které provedlo vybrané družstvo Sokolek a jelikož jsem s volbou tou projevil nesouhlas již při samých počátcích, pokládám za svoji povinnost své stanovisko tuto odůvodniti. Byla to cvičení žen ze VI. Sletu v Praze, k nimž prvky vzaty byly z nových poznatků, zanesených do Čech krátce před sletem z Ameriky — a ty sestry, které cvičení na základě nových poznatků skládaly, nebyly s nimi ještě dostatečně obeznámeny, aby právem očekávána býti mohla tvorba dokonalá. Proto cviky systému Delsarte-ova byly smíšeny tak s cviky prostnými, a toto pochybení jest s to zaviniti, že v odborných kruzích nedostane se nám takového uznání, jako se nám dostane od obecenstva neb referentů denního tisku. A na tom nám všem by přece mělo záležeti. Jak dalece jiným bratřím na odborném úsudku cizince záleží, nevím — já však vždy až úzkostlivě snažil jsem se, aby vyzněl co nejpochvalněji — a nejen to, mojí touhou vždy bylo a jest, aby cizí odborníci odnášeli si z našeho středu přesvědčení, že od nás mohou se také něčemu přiučiti. A naskytne-li se nám jednou za dlouhou dobu příležitost podati před cizinci důkazy naší vyspělosti na poli tělesné výchovy, zvláště nyní, když předchází nás pověst, že v Americe na poli tělesné výchovy působíme již celé půlstoletí, nemyslíte, bratří, že měli bychom vynaložiti vše, aby ukázky ony byly co nejdokonalejší? Neměla býti podána ukázka toho, co **dnes** již vytvořiti dovedem, na místě toho, oč naše sestry v Čechách **před pěti lety** se pokoušely? Viděl jsem cvičení ta na Letné a přes to, že v tom obrovském počtu cvičenek vyjímala se pěkně, přes to, že bylo mi řečeno, že cviky těmi nastupován jest nový směr, který jsem sám zastával, nebyl jsem s to zavříti oči před nedostatky cvičení toho — ale vady jeho omlouval jsem tím, že cvičení pracována byla pro veliké množství a ne pro menší počet vzorného družstva. Aby nevznikla domněnka, že zcela jiné pohnutky mne vedou k tomuto projevu, opakuji zde úsudek, který jsem o cvičení tom napsal po svém návratu ze VI. Sletu v říjnovém čísle (1912) ''Sok. Am.'', kde pravím doslovně toto: ''Ale podati ukázky nového směru cviků tělesných nebylo úkolem tak snadným. Esthetické prvky, sestavené v ladné sestavy, lze náležitě uplatniti při menším počtu cvičenek — při větším množství mohou se snadno zvrhnouti — cviky symbolické mohou klesnouti na směšné karikatury, schází-li důkladná základní průprava. A když na první pohled zdálo se mi, že sestry, které cvičení prostná sestavovaly, **pohybují se v příliš úzkém rámci, jako by snad tuto látku cvičební náležitě posud neovládaly, aneb jako by se bály rozběhnouti se pro látku po tom nedozírném prostranství, čerpati z přímo nevyčerpatelné studnice prvků esthetických** — záhy seznal jsem, že jednaly rozšafně, že věděly, že musí počítati s **velkým počtem** těch, jimž cviky podobné až posud byly cizími, že nutno nový směr nastoupiti opatrně, pozvolna, a v duchu projevoval jsem jim svůj obdiv — jak důmyslně problem ten rozluštiti dovedly. Sestavily cviky tak, že nový směr byl v nich patrný a přece jen stala se cvičení přístupnými všem — cviky, jež lze bylo k plné platnosti přivésti i při tom velkém množství cvičících a přece jen podati ukázku nového směru tělocviku čistě ženského. A proto, kdo by chtěl cvičení podrobovati **přísné odborné kritice, nesmí zapomínati, co vše při tvorbě cvičení těch sestry na zřeteli míti musily.**'' Omlouval jsem tedy nedostatky cvičení tím, že musel býti brán zřetel na veliký počet — a tento svůj nesouhlas s volbou cvičení toho jako ukázky naší vyspělosti odůvodňuji zase tím, že byla-li ona cvičení prvním pokusem v novém směru před 5 roky, kde bylo ještě třeba bráti v úvahu množství cvičících — takové cvičení nemělo býti voleno jako ukázkové cvičení vzorného družstva, tím méně pak zde, kde cviky druhu podobného již dávno mezi Američany až do krajnosti byly pěstovány. Rozepsal jsem se o věci poněkud šířeji ne k vůli cvičení samému — za jiných okolností nepadalo by na váhu, jaké cvičení volíme — ale jdeme-li cizincům ukázati náš pokrok, naši vyspělost, svolejme k spolupůsobení všechny síly, co jich máme, aby dobrá pověst, která nás předchází, byla prací naší potvrzena. Snad se toho jednou přece dočkáme.

— Bratru Erbenovi kdesi na Rusi: Bratře! Odpověděl jsem na všechny listy, které jsem od Tebe obdržel — a vida, že nedošlo a že jak pravíš, ''Sokol Americký'' Ti dochází, sděluji Ti cestou touto: Provolání Tvé a br. Starýho bylo v plném znění uveřejněno v chicagském denníku ''Svornosti'', jehož číslo Ti bylo na udanou adresu posláno. Oba Tvé lístky i Věstníky zaslané došly a hned jsem odepsal. Kéž by se všichni věrní vrátili opět k společné práci — bude jich vlast' k svému obrození tak potřebovati. I my zde prožíváme těžké chvíle, nebot' není snad jediné rodiny sokolské, která by nebyla válkou postižena. Můj nejmladší syn snad povolán bude do Francie již tento měsíc — a na jaře bude následovati zet' dr. Fisher s chotí, která pojede s ním jako ošetřovatelka. Jsou to těžké chvíle, které na nás v Americe dolehly, ale rádi přinesem oběti, jen když bychom dočkali se osvobození staré, těžce zkoušené otčiny! Sděl, prosím, víš-li něco o ostatních bratřích — my z vlasti již téměř po celé dva roky neobdrželi žádných zpráv!

— Na poznámku v technické hlídce, ''proč naše činnost v tělocvičnách ochabuje a v cizích tělocvičnách se vzmáhá'', musím též svůj úsudek podati. Vím, že všude kde zaměstnává jednota cvičitele odborného, jest činnost velmi dobrá, ale ne tam, kde jednoty jsou menší, chudé, tam odkázány jsou jen na dělného člověka, který třeba deset hodin denně pracuje a aniž by se měl času navečeřet, pospíchá do cvičení nepřipravn a to co se naučil jednou, to opakuje stále. Když pro slet jsou mu zaslána nějaká cvičení, tak je dře rok zase, čímž mnoho našich mladších hochů se unavuje a raději jdou do Y. M. C. A., kde přijde do čisté, dobrým nářadím opatřené tělocvičny. Plovárna a sprchy dodají ještě více chuti tam chodit, pak v převlékárnách může si cvičenec pořádně kus šatu pověsit a ne házet po židlích, ba i po podlaze, jak jsem přesvědčen z mnoha našich tělocvičen. Ale zde vidím možná nedostatečnou, avšak přece malou radu, aby vzkvétaly naše tělocvičny, totiž dle mého náhledu měl by každý okrsek zaměstnávat cvičitele společného a sice cvičitele svědomitého a ten by každou jednotu alespoň každých 14 dní jednou navštívil a vždy nové poznatky a látku tam přinášel. Tu ale by museli bratří a sestry sáhnout hlouběji do kapes. Župa musí míti dohled na ony cvičitele, by opravdu se dělo to co se díti má. A věřte, že by činnost pak musela být jinaká. Dále seznal jsem, že práce a soustava sokolská nabude u cizonárodovců mnohem většího ocenění nežli, bohužel, v řadách našich. Proto míním, společný cvičitel okrskový by mohl přednášet o věci naší a o výchově a cíli našem, pak by i společná veřejná cvičení lépe vypadala než dnes. Ale kde sebrat finance? Bratři než by platili o půlák více měsíčně u Sokola, raději vystoupí, a to jest také jedna příčina. Kamenem úrazu též jest, že u nás není pro sokolskou věc toho pravého pochopení. Naši bratři nevědí, že naše soustava tělocvičná jest tou nejlepší — oni nemají ani tušení, že máme ty nejlepší odborné spisy a poučení v našem Sokole, poněvač nečtou Sokol ani spisy cizé. Kdo ale tak činí, ten shledá, čím my se zde můžeme honosit. Na zdar! Fr. Drassal.

— Postavení učitele tělocviku na veřejných školách, at' již školách elementárních, nebo školách vyšších, není právě záviděníhodné a posuzovati jeho schopnosti nebo svědomitou práci dle výsledků, jaké se zraku pozorovatele jeví, bylo by někdy nanejvýš nespravedlivé. Vezměme nejdříve učitele neb učitelku tělocviku ve školách elementárních: specielní učitel neb učitelka navštíviti může školu jen jednou za delší dobu, jelikož má pod svým dozorem celou řadu škol a tu musí s cvičením spoléhati na učitelku třídní. Tato má dle pravidla svědomitě tělocviku vyučovati až do opětného příchodu specialní učitelky neb učitele, ale v mnoha případech se tak neděje. Je-li to učitelka již starší, která sama nikdy tělocvik nepěstovala, obyčejně tělocvik zanedbává a žákům dostane se cvičení obyčejně jen tehdy, když jednou za řas školu navštíví specialní učitel. Mohlo by se právem očekávati, že ve vyšších školách, kde jest stálý učitel tělocviku, mohou býti výsledky lepší, ale i zde učitel setkává se s překážkami, které snahu jeho maří. Tak na př. program jest nejdříve sestaven, aby vyhovoval akademickým předmětům — a třídy tělocvičné pak jsou smíšeny — začátečníci se žáky pokročilejšími, takže o nějakém postupném vyučování nelze mluviti. Odpoledne (po škole) kdy tělocvična by měla býti otevřena pro veškeré žactvo, musí učitel tělocviku věnovati veškerou pozornost četám basekt-ballovým neb jiným a tělocvična jest tak monopolizována několika specialisty, kteří pak representují svoji školu v závodech. Tělocviku v době vyučovací jsou určeny dvě periody, každá 45 minut — odpočítá-li se od těchto 10 minut pro změnu obuvi a čtení jmén, zbude pro tělocvik celkem 35 minut. A potom vyskytnou se mudráci, kteří poukazují na to, že veřejné školy nevykazují takové výsledky v tělesné výchově, jako na př. ústavy vojenské, kde vyučuje se tělocviku každodenně. Jsou povahy, kterým ty poměry nevadí a řeknou si jednoduše: když jsou poměry takové, k čemu bych se namáhal? Ale svědomitému učiteli připraví takové poměry mnohou bezsennou noc — zvláště když pak ještě některý časopis veřejný rozepíše se o tom, že vojenská akademie ve West Pointu vykazuje lepší výsledky, nežli naše veřejné školy a aniž by se pisatel přesvědčil, co to zaviňuje, počne obviňovati učitele anebo hlásati do světa, že všeho vinu nese duchu americkému nevyhovující systém.

— Laskavostí br. Šimečka dostalo se mi pozvání do cvičení Sokola Havlíček-Tyrš, které pořádáno bylo v neděli, dne 9. prosince a tu byl jsem nad míru potěšen velkým počtem dětí, o jichž tělesnou výchovu v jmenované jednotě jest pečováno. Při pohledu na ty řady dětí nezdá se pozorovateli budoucnost naše v zemi této býti tak temnou — dovedem-li jen zanechati dětinných svárů a společným úsilím k tomu pracovati, aby ten dorost v našich tělocvičnách se udržel. To jest problem, o jehož rozluštění se vážně pokoušeti musíme. Cvičení, které vedl cvičitel br. Oselka, zanechalo pěkný dojem již tím, že neviděli jsme u tříd dětských dlouhé, spletité sestavy. Cvičení přispůsobeno bylo stáří cvičenců, ale na jednu věc dovolím si upozorniti: při nácviku nezapomínejme, že chceme na prvním místě dosíci účinků fysiologických a ne jen diváky pobaviti. A účinků těch docílíme jen tenkráte, kdy každý pohyb jest přesně proveden. Vezměme na př. vzpažení: naučíme-li děti vzpažovati správně, pracujem i k mocnějšímu vývinu hrudníku, kdežto je-li vzpažení provedeno nedbale, t. j. nejsou-li paže úplně napjaty, tu hrudní svalstvo z cviku žádoucího užitku nemá. Kde vkládáme do cvičení prvek, jakým jest krčení úpažmo, naléhejme na to, aby lokte byly šinuty co nejvíce na zad a záloktí v poloze rovné, což na vývin hrudi má též nanejvýš blahodárný vliv. Ale to lze docíliti jen tenkráte, když od samých počátků, kdy nacvičujeme cviky nejjednodušší, tedy již u útlých dětí, na přesné provedení každého cviku dohlížeti budeme. Cvičení přes to, že panovala třeskutá zima, bylo slušně navštíveno, což jest důkazem oblíbenosti jednoty a zájmu, jaký lid na naší práci béře. Večer bylo cvičení Sokolek a členů s velice vybraným programem a lituji, že pro nával jiné práce nebylo mi možno se zúčastniti.

— Plukovník vojska od 23. pluku americké pěchoty, Wright, člověk věřící, pronesl před svým odjezdem do Francie tento výrok: ''Učitel tělocviku jest v armádě tak důležitým činitelem, jako polní kaplan.'' Víme, jak upřímný katolík, jakým je jmenovaný důstojník, pohlíží na působení kněze — a proto výrok ten jest tím význačnější a jest to novým dokladem, jak důležitou jest výchova tělesná ve vojšti. Ale tělocvikem otužován jest člověk nejen pro službu válečnou — tělocvik otužuje, oceluje člověka i pro boj životní — a ten někdy na naše síly, naši vytrvalost činí větší nároky, nežli vojenská služba v poli.