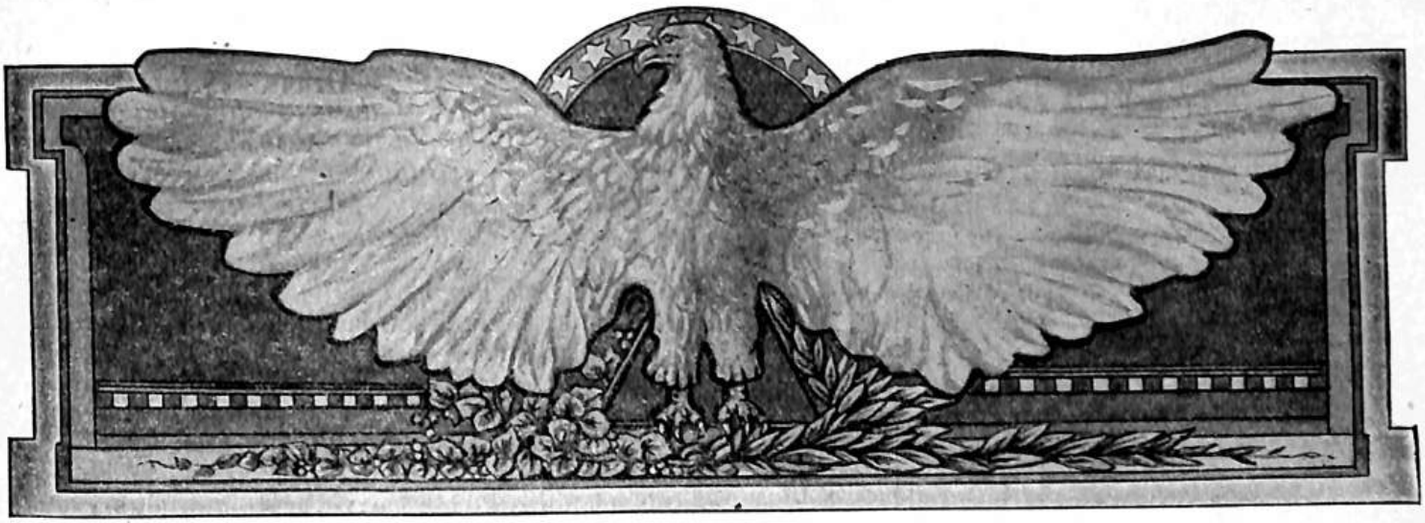
SOKOL AMERICKÝ



ROČNÍK XXXX. CHICAGO, ILL., 15. PROSINCE 1918. ČÍSLO 12.

F. K. Šnepp:

NÁROD KRÁŠLÍ VÁS . . .

(Na starší motiv.)

ZARADUJTE se, ó, všichni v bratru! Vítězství!
Ratolistka zelená, co zdobí čela
vítězů, hoj, na české se hlavě snivě stkví!
Bratři! Ze sokolích srdcí vypučela
skromná, ale zdravá, lepá zeleně té sněť.
Ej, Tyrši náš! Vzpominka Ti vděčná při ní svět'.
Zvítězili jsme! Nuž, statní vlasti chovanci,
Obec bratrská vám s díky ruce tiskne!
Nevolá k vám: "Pozdraveni bud'te, Spartánci!"
Za to v mnohém oku českém slza blýskne —
slza úkoje a radostné cti v rozechvění,
které slávu v otčiny ctnou hrdost promění.
Nač vás zdravit, bojovnici prosti? Čeští lvi!
Prostota je větší všeho velikého!
Vyspělost' a význam otčiny vás k sobě zvi
jak vy je jste zvedli ku cti prostřed zlého
boje! Bratři, skromným lístkem lípy zdobí vás,
věk však v paměť všech už vštípí vzácných dějů ráz.
Nač vás zdravit, bojovnici prostí našich hnízd?!
Sokol zplozenec je národního vření,
v němž cnost', pevnost' vlasteneckou umí v křemen hníst,
povinnost svou v oběť nést až za prah mření.
Sokolu vždy nejsvětější pálá vědomí,
že čin pro vlast', lidstvu svítí čest' a svědomí.
Nač vás zdravit, bojovnici prostí, z lidu krev?!
Drahým v bratru Demokracie žhne rudě
um i srdce, jejichž symbolem je český lev,
duši jich vždy tuží láska k rodné hrudě . . .
S tím spěl Sokol prost a neochvějen v náporu!
Na povel Čechie vpřed po smrti zákonu!
Ve znamení hlubokých pravd věr a volných dum
Sokolí druž sivá zápolila v dáli.
Na všech frontách vzepřela jest na český chlum
vítězství své, bodáky to ocelem kde plály
a silni byli bratři! Jaký slet a národní
platnost ryzý štít, jakoby vznesli závodní
na oltář všech doufajících Čechů—bílý štít,
na němž červeně je velkým písmem ryto:
"Ve velkém boji znov' Sokol převysoko vzlít'
nad národy druhé" . . . Tajemství je skryto
v tuhém, svižném, českých Sokoliků víření?
Ne a ne! Tuch slovanských to čestné hýření!
Rozmílí a velcí druzi v bratru! Umění,
zdárnost' žití, lidské síly mrav a krása
v odiv všech vám české tváře žárně rumění,
s vaším všechno české seznání, hle jásá!
Pocel bratrský a lístek lípy vonných krás
Bozí kladou na skráně vám . . . Národ krášlí vás!

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 year
Předplatné $1.00 ročně - - - - - Do ciziny $1.25

Kdo z Evropy zasílá předplatné mezinárodní poštovní poukázkou, zdělí tak rovněž i výpravčímu listu našeho, aneb jednateli V. V. Předplatné, jakož 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.

REDAKČNÍ ÚVAHY.

Pouhým stěžováním, pouhým psaním, že ta naše svobodomyslnost celkem poklesá nedokáže se zhola ničeho a jestli nemůžeme my Sokolové pochopiti co naší svatou jest povinností, na vzdor doby přetěžké, pak jsou tu ještě Řády Č. S. P. S., nejsvobodomyslnější a nejstarší organisace, jež měly by uchopiti se s námi iniciativy a za v čas do věci zasáhnout, čili zbavit nás konečně poloviČatosti, přetvářky a všelikého chytráctví vypočítaného na prospěch "černých pánů." U nás mělo by se věděti, že Sokolství jest nejen myšlenkou pokrokovou, nýbrž ono samo se říditi má zásadami pokrokovými a volnými. Co jiného jest Tyršovo: "Věčný ruch, věčná nespokojenost," nežli výzva k Sokolstvu, aby neztrnulo na formách, aby nestanulo, nýbrž aby stále snažilo se výchovu národa Tyršem vybudovanou zdokonalovati, neuzavírajíc se proudům volným, proudům novým a osvětným. Ramenářství mu nesluší rozhodně, projev přímý a poctivý, jako pravda poznaná jsou a mají mu býti vodítkem v jakémkoli počinu! My tolik si slibovali od minulého sjezdu i pokud se týče prohloubení té naší svobodomyslnosti a zdůraznění, že k vůli práci národní, české a společné přece ještě nezapomeneme a nesmíme zapomenouti svých zásad a svého přesvědčení, té své svobodomyslnosti, jíž po více jak padesáte let jsme se honosili. A tak, když nemůže naše ústředí prozatím se rozhoupati, když i to prohlášení zásad svobodomyslných Sokolstva našeho nedoznává úplného pochopení, když zásady bývalé nyní s námi spojené jednoty D. A. S. jsou ještě mnohému z nás proti srsti, bude dobře, *když ti činovníci naši, již zároveň jsou bratry v Č. S. P. S., a jinde, postarají se, aby ihned navázány byly styky vzájemné všech svobodomyslných organisací českých vůbec, všech předních pracovníků svobodomyslných v té české Americe i těch, jíž se k práci přihlásí a cestou písemnou a jednoduchou, po případě i za pomoci některých našich časopisů, orgánů čistě svobodomyslných, jmenovali se delegáti ku společné poradě.* Za každou větší organisaci stačili by delegáti dva, za druhé vrstvy, tisk a podobně mohl by být vždy delegát jeden a ti sešli by se co nejdříve, aby porozprávěli o tom co v zájmu naší svobodomyslnosti se státi má, na dobro škol našich vykonati může i postup společný všech organisací pokrokových a volných, zejména i očista i posila naší propagandy, po stránce vzdělavatelné a podobné. To jest, aby *přistoupilo se jednoduše k pevné organisaci živlu svobodomyslného jako jednoho celku.* Že několik pokusů předešlých se nepodařilo? Nevadí, tentokráte nesmí zůstati právě jen a jen při pokusu, ale musí se konečně nahlédnouti, že již jest nevyhnutelné třeba, aby se čelilo různým choutkám zpátečnickým, jež pomalu, ale za to tím jistěji do všech kruhů života našeho se zažírají jako rakovina neupřímnosti, ziskuchtivosti, samolibosti a osobních krámů, jež pod rouškou tak zvané "národní kázně", jdou někdy tak daleko, že přímo zhnusí se takové a podobné navlékání si otrockých řetízků na sokolský spár a zlatých kroužků do zobů jindy ostrých třeba, ale za to poctivých. Nahlédnětež jen tak trochu do toho našeho žití volných lidí českých, poohlédnětež se po nejbližším svém okolí a zžasnete nad tím vším co dnes jest možné, co dovede vše červ ješitnosti a čirého zpátečnictví u nás podvrtati, aniž bychom my — my Sokolové, junáci pokroku, lidé volní prý — hnuli prstem! A proto nestačíme-li sami na tu očistu, pozvemež si i druhé bratry a sestry z druhých organisací svobodomyslných, zejmena i Svazu, Stráže, Obci a t. d. i začněme u vlastních prahů nahoře až dolu k tomu lidu našemu, jenž pomalu již zvykl si na pohodlnou nečinnost i lhostejnost, pokud se týče roztahování všelikých církviček i panáčků.

Obdrželi jsme následující dopis od Amerického Červeného Kříže z Washingtonu a sice ze dne 26. listopadu. V době kdy jednalo se o pomoc našim na Sibiři a nový tah ve prospěch této veliké instituce humanní, nutno zaznamenati v plném znění: "Drahý pane: Budete as rád, když zvěstujeme Vám, že ambulance, těžká a v ceně $2,400, jakž darována byla Česko-Slovanským Pomocným Výborem Vaším, byla zakoupena již a bude poslána do Vladivostoku, se všemi druhými zásobami atd., jež poveze s se-

bou naše komise na Sibíř. Oceňujeme rychlou pomoc Vaši, vzhledem na potřeby na Sibiři i těšilo nás, že jsme mohli učiniti vše co třeba, aby ambulance dostala se co nejdříve tam, kde pomoci tak mnoho jesti třeba. Prosíme, aby jste tlumočil členům výboru Vašeho naše vřelé díky i uznání Amerického Červeného Kříže za tento skvostný dar i za to oduševnění, jež dar tento provázelo."

Výsledky pokud se týče národní daně jsou poměrně velice krásné a znovu dokazují obětavost zejména prostého českého člověka, jenž dával ochotně a skoro více mnohých bařtipánů, již namnoze odbyli sběratele spůsobem ne zrovna pěkným. Však o tom dosti, neboť počínaje zítřejším dnem máme znovu dokázati, že vážíme si velice práce a přičinění veliké instituce humanní Amerického Červeného Kříže, že znovu zaplatíme své členské příspěvky, jakž povinností naší a nejen to, budeme míti žactvo své, dorost náš a členstvo veškeré, zejména pak ženy, aby kupovali všichni a u každé příležitosti i úsporné známky (W. S. S.) a tak dokazovali, jakž u Sokolů nás bylo po celou dobu hrozné této války, že dovedeme státi za svým presidentem, za vládou naší, Spojených Států, vděčně připomínajíce sobě všeho toho co president Wilson na podnět našeho Masaryka byl pro Čechoslováky učinil a za svého pobytu v Evropě jistě i učiní "u zeleného stolu mírového", nemluvě ani o tom, že snad se podivá i do té naší zlaté, volné a krásné máti měst, československé Prahy, sídla prvé republiky naší.

Veškeré zprávy z Čech i Slovenska nasvědčují tomu, že naši uvítali svobodu vlasti své s radostí nezměrnou a díky vůči spojencům a zvláště Spojeným Státům, jichž president odvážil se i cesty do Evropy, jen aby "u zeleného stolu mírového" mohl hájiti demokratické snahy své na sebeurčení všech národů. S pietou vyslovováno bylo jméno jeho po celé zlaté naší Praze, když lid táhl ulicemi, aby dokázal, že na vzdor vážnému obratu dovede silou svou a svého přesvědčení imponovati dnes světu celému, jako ta jeho vojska statečná a sokolská na všech frontách. Stůjž zde proto na paměť říjnové provolání našich v nové republice: — "Správa Československého státu v rukou Národního výboru. — Lide československý! Tvůj odvěký sen stal se skutkem. Stát Československý vstoupil dnešního dne v řadu samostatných kulturních států světa. Národní výbor, nadaný důvěrou veškerou lidu československého, přejal jako jediný oprávněný a odpovědný činitel do svých rukou správu Tvého státu. — Lide československý, vše co podnikáš, podnikáš od tohoto okamžiku jako nový, svobodný člen velké rodiny samostatných svobodných národů. Novými členy v těchto chvílích zahajují se nové a bohdá slavné dějiny Tvoje. Nezklameš očekávání kulturního světa, který se žehnáním na rtech vzpomíná Tvých slavných dějin, jež vyvrcholily v nesmrtelné výkony československých legií na západním bojišti a v Sibíři. Celý svět sleduje Tvoje kroky do nového života. Tvůj vstup do země zaslíbené. Zachovej štít čistý, jako jej zachovalo Tvé národní vojsko: československé legie. Nezapomínej národní kázně. Buď si stále vědom, že jsi občanem nového státu nejen se všemi právy, nýbrž i povinnostmi. Na počátku velikého díla ukládá Ti Národní výbor, ode dneška Tvá vláda, aby Tvé chování a Tvá radost byly důstojny veliké chvíle nynější. *Naši osvoboditelé Masaryk a Wilson, nesmějí býti zklamáni ve svém přesvědčení, že dobyli svobody lidu, který dovede sám sobě vládnout.* Ani jediným rušivým činem nesmějí býti zkaleny nynější veliké okamžiky, ni jediný z Vás nesmí se dopustiti ničeho, co by mohlo vrhnouti stín na čisté jméno národa! Každý z Vás musí bezvýhradně šetřiti všeho, co jinému je svato. Svobody osobní i majetku soukromého nesmí býti dotčeno. Podrobte se bezvýhradně rozkazu Národního výboru. V Praze, 28. října 1918. Za Národní Výbor Československý: Dr. Fr. Soukup v. r., Jiří Stříbrný v. r., Ant. Švehla v. r., JUDr. Alois Rašín v. r.

Ze všech těch dopisů bratří našich vojáků, ať již té či oné armády vysvítá, že jsou spokojeni s dílem svým a účastí na velikém tom zápolu světovém, kdežto bratří naši armád československých jako malé děti se těší, že snad do nového roku budou doma. A jaký div, považíme-li, že z těch junáků sokolských tak mnohý po celou dobu trvání války byl v zajetí z počátku a teprve po různých útrapách našel místo své mezi druhy nejlepšími. Jinak jest ovšem s bratry na Sibíři, ti domu sotva do nového roku se dostati mohou, neboť pomoci jejich, znalosti poměrů a jazyka, vedle udatenství a opravdových snah demokracie upřímné bude ještě na jistou dobu spojencům třeba, má-li se opravdu nebezpečný bolševismus zdolati a na Rusi zavésti nějaký pořádek.

Jest věru jen zajímavé dovolávati se ještě v této době vítězné demokracie, v době, kdy u nás doma nová republika povstala a lid svobodou země své se honosí i skutečným zřízením institucí volných, že může se najíti zde v Americe, katolický list, jenž neštěstí českého národa na Bílé Hoře opěvuje jako pravý opak i tvrdí, že Řím vlastně byl vždy naším dobrodiním a Bílá Hora zachránila český národ před germanisací. Dějou se to tak věci, ano, "dvorní rada a c. k. profesor' cituje se jako slovutný historik, jenž i Palackého zastíní, třeba byl jen pouhý Krištůfek a vyslovuje se potěšení, dle jeho soudu jedině "pravého": Že český národ po Bílé

Hoře navrátil se ke staré víře svých slovanských apoštolů a světců: Cyrilla, Methoděje, Ludmily, Václava, Vojtěcha, Prokopa, Ivana, Jana Nepomuckého k víře "Otce vlasti" císaře Karla IV. a velikého arcibiskupa Pražského Arnošta z Pardubic a odhodil od sebe cizácký blud z Anglie, Němec a Švýcar do svého lůna zanesený . . ." Tohle, kdyby Cyrill a Metoděj, již kázali slovem jazyků slovanských věděli, jistě by se takovému historikovi c. k. dvornímu radovi poděkovali, tím spíše, když by si jen šli a poohlédli po telecím jazyku svatého Jana Nepomuckého na Hradčanech. Jestli takové a podobné humbučky k obnovení katolického náboženství v Čechách přispěly k tomu, že národnost naše se zachovala, pak opravdu věříme, že Habsburkové a s nimi rukou v ruce kráčející Řím byli vlastně naši nejlepší přátelé, již na germanisaci nikdy neměli podílu a vyhnaná z Čech intelligence jako Komenský atd., že pro nás jest celkem bez významu. Okolnost, že Václav odváděl do Němec tolik a tolik volů, stavě se tak v područí Němčíka patrně slovutným panem dvorním radou byla rovněž zapomenuta, jako zapomnělo se co vše na ubohém národu českém spáchali Jezuiti, ničíce vše vzácné z literatury české a v germanisaci zemí českých pomahajíce a ti byli vždy věrnými nástroji vlády. Kdyby tomu bylo jináče, pak přece nemuselo dojíti ku strašnému pronásledování lidu českého po Bílé Hoře vůbec, k účasti Říma na útisku tomto, ba nemuselo dojíti ani k té hrozné válce nynější, kdyby byl papež nebyl spřežen s přátely svými ve Vídni. Omlouvání se Říma připadá nám zrovna tak jako omlouvání Kaisera — on nic, to všechno ti druzí . . .

Jakmile dojde k míru a úplné demobilizaci všech armád a ovšem i k volnému rozvoji našich tam doma v té nové československé republice, my Američané českého původu budeme se museti chtěj nechtěj vrátiti znovu ku své vlastní práci, pakli opravdu nám jde i o naši budoucnost. My zde rozhodně žádného státu ve státu zakládati nesmíme a vědomi si povinností svých vůči institucím této země, nové naší vlasti, jež k osvobození Čechoslovenska byla tak mohutně přispěla i sebeurčení všech malých národů, budeme muset klidně jakoukoli jinou politickou akci zastaviti a věnovati se cele zájmům vlastním. Čili uzavřeme knihy, súčtujeme s národem svým i obrátíme zřetel svůj, bude-li toho třeba hlavně k akci pomocné. Pokud nás Sokolů se týče, jsme si jisti, protože nikdo z nás za práci vykonanou nepočítá na nějaký "job", "ministerské křeslo zbytečných záležitostí" a p. tam za vodou, a nějaký konsulát zde v zemi této, že znovu přistoupíme všichni k výchovné činnosti a přičiníme se, aby soustava naše pronikla i dále do jiných kruhů, zejména tam kde výchova tělesná byla dokázala co utužení člověka v těle i mysli znamená a na kolik přispívá se k síle jedinců a s těmi k utužení celků. Ve všech táborech vojenských při výcviku našich hochů se ukázalo co dovede Sokol, ukázalo se tak i na frontách všech a jméno Sokol získalo všude na dobrém zvuku. Tak a více ještě kéž jest v budoucnu . . .

❧❧❧

My vůli měli . . .

K úspěchům politické akce a výsledkům neunavné práce našeho čestného člena Sokolské Obce, prof. Masaryka, jakž za jeho pobytu ve Washingtoně až do doby povolání jako prvého presidenta československé republiky i k poradám mírovým a další činnosti v Anglii, ve Francii a po případě i Italii, nežli do Prahy se odebéře, pojí se i náběhy i v práci pomocné. Nemluvíme tu o veliké půjčce Ameriky sedmi milionů našemu novému státnímu útvaru československé republiky, ani o tom všem, co vykonal na příklad již Americký Červený Kříž pro ty naše hochy, kdys zajatce v Srbsku, vojáky československé po nedávných bojích na vlastním úseku naší armády ve Francii a Italii, aniž chceme zdůrazňovati snad co vlivem Pomocného Výboru Česko Slovanského v Chicagu vykonáno bylo ve spojení s touto velikou organisací humanní, jež nezná rozdílů vůbec a pracuje všude pro každého trpícího člověka! Tak stalo se, že za našeho upozornění včasné dostalo se kdys pomoci mnohým uprchlíkům na soluňské frontě, když bylo nejhůře i hochům naším odsud do řad československé armády se hotovícím do Francie a Italie, čili bratří našich, dobrovolců z řad srbského vojska a ze zbytků zajatců prošlých utrpením hrozným tahem Albanií, po zdeptání ubohé Srbije hordami divých nepřátel. O tom o všem již bratři naši ze všech front byli dříve psali a tu stačí upozornění na jednu důležitou akci, jež vyvinula se od prvé chvíle, kdy ti stateční z nejlepších, ti vojáci českoslovenští za rozkazu prof. Masaryka, jako svého vrchního velitele, provedli skvělý ten tah Sibiří až po Vladivostok, tah, jenž nemá sobě rovného v dějinách válek a bojů, leda snad přirovnati se dá k vítězstvím malého národa řeckého a tahu jejich do Persie. Aj, tedy znovu těm naším Sokolům vzor byl řecký dávných dob . . .

Sotva ti naši junáci dorazili do Vladivostoku, po všech těch bojích krutých s "bolševiky" a útrapách hrozných již z Tokio a Shanghaje spěchaly družiny Amerického Červeného Kříže na pomoc a také Japonci se dostavili, kdežto do Ameriky se kabelovalo, aby hlavní stan Amerického Kříže ve Washingtoně učinil co nejvíce. Tak bylo v měsíci červnu a my ihned dali služby své a zvláště k cíli tomu sestavené družiny k disposici, na to upozornivše, že znalost slovanských jazyků a hlavně mateřského jazyka našich Čechoslováků, vedle zkušeností nabytých v ne-

šťastném Srbsku dojista padalo by na váhu již i vedle povinnosti poskytnouti co možná nejvíce, nejen Americkému Červenému Kříži, ale též vlastní krvi! Ve Washingtoně důležitost toho se postřehla a přičiněním kapitána nyní plukovníka Hurbana, jenž tou dobou ze Sibiře přijel a ve Washingtoně spolu s našimi v Československé Národní Radě pracoval, stalo se, že výzva k lékařům československým a výpomocným silám ošetřovatelským uveřejněna zejména v českých listech a to za schválení prof. Masaryka, jenž nejlépe znal důležitost takového kroku. Když však přihlášky nedocházely tou měrou jakž dojista bylo jen žádoucno a nabídnuté síly naší malé družiny měly se na širší kruh rozšířiti, zatelefonoval řiditel dotyčného odboru Amerického Červeného Kříže, Dr. A. E. Shipley Dr. Smetánkovi do úřadovny Československé Národní Rady a výsledek dohody byl následující telegram:

"Americký Červený Kříž, 180 N. Wabash Ave., Chicago, Ill. Vejděte ve spojení s Dr. J. Rudišem Jičínským, 1900 Blue Island Ave. možno-li i upozorněte jej ,že chceme, aby přijel do Washingtonu okamžitě, abychom se dohodli o vyslání družiny do Sibiře, jakž toho potřeba káže. Vyjednejte s ním, aby přijel na naše útraty. Odpovězte telegraficky ihned, aby v práci se začalo, neboť pomoci na tomto poli jsou nutné. Dr. A. E. Shipley, Americký Červený Kříž, Hlavní stan, Washington, 20. září, 6 hod. odpoledne."

V srpnovém čísle napsali jsme: "Po celý rok cvičili jsme několik tříd sester našich těch kterých jednot místních, jako Plzeňského Sokola, Sokola Chicago a Havlíček Tyrš a j. v. v prvé pomoci, zdravovědě, ošetřování raněných a chorých a to ve třídách Amerického Červeného Kříže a z těch vybrali jsme nyní 12 nejschopnějších i přihlásili k dobrovolné službě našich vojáčků československé armády ve Vladivostoku, kamž Americký Červený Kříž pošle své družiny. Z lékařů zkušených, již s námi prošli ty prvotní strasti válečné v Srbsku a později v Rumunsku ,aneb po celý rok se připravovali, zejména pro případy epidemie a p., přihlásilo se rovněž dobrovolně do Vladivostoku šest bratří. Čeká se pouze na zavolání, jež může dojíti každé chvíle, jakž na jiném místě z dotyčného provolání Národní Rady a prof. Masaryka seznáte a tak snad splní se naše vroucí přání, abychom zkušenosti nabyté v nešťastném Srbsku zdeptaném a ubohém uplatniti mohli konečně i mezi svými."



Vladivostok.

Po poradě s obč. H. A. Gardnerem, ředitelem odboru na síly lékařské, ošetřovatelské a personál různých komisí do cizích zemí Střední Divise Amerického Červeného Kříže v Chicagu, jehož úřadovna nalézá se v čísle 180 N. Wabash Ave., vypravili jsme se tudíž ihned do Washingtonu, D. C., když byli nám bratři Dr. Guča, jenž byl s námi v Srbsku a Dr. Kučera z Rumunska se vrátivší oznámili najednou, že povoláni jsou do služeb Strýčka Sama, prvý do tábora Slovanské Legie a druhý do tábora lékařského, kdežto zubní lékař Dr. Gruener, rovněž v Rumunsku slouživší, vyjednával o jmenování do důstojnické školy odborné.

V hlavním stanu ve Washingtoně byli jsme velice vlídně přijati Dr. Shipleyem i dali se hned do práce, podle jeho návodu vyhledávajíce různé síly odborné, jež by byly ochotny po případě sloužiti s námi na této komisi. Poněvač

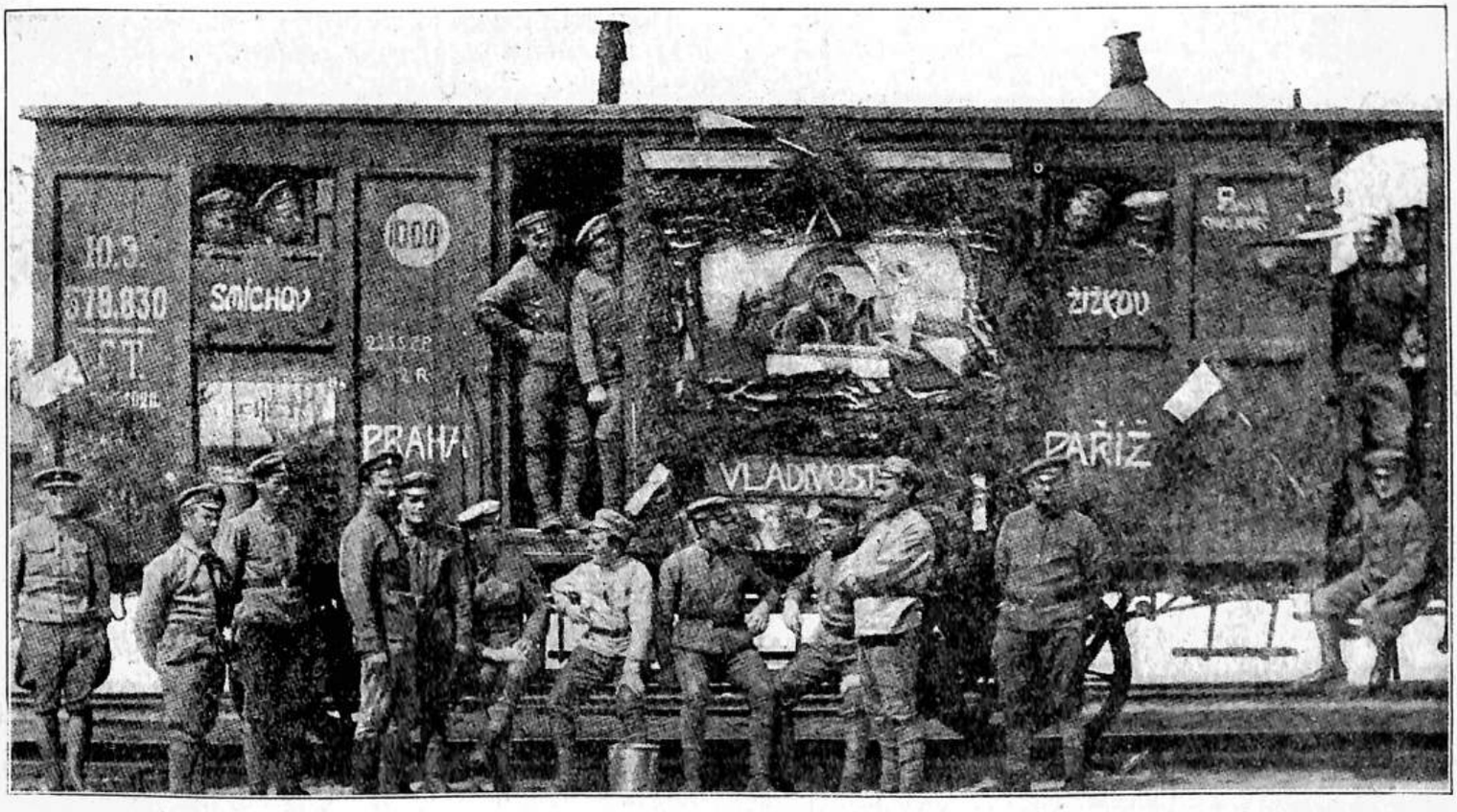
jednalo se o získání každého lékaře, specialisty a odborníka individuelně i námi odporučené síly výpomocné ošetřovatelek, znalost slovanských jazyků, vedle členství lékařů u Americké Jednoty Lékařské, zubních lékařů u jejich jednoty a ošetřovatelek požadovaly se zvláštní kursy naše sokolské, měli jsme s vyhledáváním a doporučením poměrně práce dosti, nezapomenuvše ovšem v každém případě členství Č. N. S. Na pozvání Dr. Shipleye dostavili jsme se pak k poradě s vynikajícími předáky Amerického Červeného Kříže, jimž předsedá sám president a bývalý president Taft jest vedoucím ústředny, a tu seznámili jsme se s obč. Davisonem, Scottem a j. v. a sešli s bývalou Chicagčankou slč. Noyesovou, již odevzdali jsme jako řiditelce dotyčného odboru ošetřovatelek seznam sester kursy naše prošlých i súčastnili se spolu s přítomným plukovníkem Hurbanem i rozhovoru o tom, co vše naším tam třeba, pokud šatstva se týče, prádla, obvazů a jiného materiálu, jakž vedle všech jiných potřeb našeho vojska ,jež na Sibiř již bylo posláno ,tedy vojska amerického (ponejvíce z tábora Grantova) se tou dobou jevily. Za naším vojskem americkým posláno bylo ihned též sto graduovaných ošetřovatelek a mezi těmi šest Češek i učiněny kroky, aby se zakoupily i různé přístroje ranhojičské, nástroje a apparáty, zejména i na vyvozování Roentgenových paprsků a vše co třeba, jakž ze zkušeností svých z tyfové epidemie ezejména v Srbsku byli jsme poznali. Přijetí pokynů našich a mnohých odporučení bylo nám již tehdy zárukou, že jedná se o dílo, jež pod záštitou Amerického Červeného Kříže korunováno může býti výsledky, o nichž se nám v prvé chvíli téměř ani nezdálo, již proto, že z válečného odboru již tehdy bylo tu prohlášení, že oddíly československého vojska na Sibiři zůstanou po přání spojenců, kdežto americká vojska i lod'stvo konati mají přesně to, co jim nařídil president Wilson, to jest pomáhati Čechoslovákům a zabraňovati, aby zejména i vojenské zásoby v Murmansku a ovšem hlavně ve Vladivostoku nedostaly se do rukou Němců za pomoci "bolševiků" a těm podobných živlů nežádoucích. Tak prohlásil později i ministr války čechoslovenského státu Dr. M. Štefanik, který vyšetřil i stav věcí, zvláště i slovanských a srbských uprchlíků v Charbině, jichž tam do tisíců i složil Americe, vojsku jejímu a hlavně i Americkému Červenému Kříži zasloužený hold . . .

Na tomto shromáždění vynikajících pracovníků Amerického Červeného Kříže, jež odbylo se v hlavní síni rozsáhlé budovy vládní, hlavním stanu instituce, jež znovu i v tomto měsíci dovolává se všech nás podpory zasloužené, bylo rozhodnuto, abychom jako američtí občané, rozkazům daným se podřidivše, přenesli celou činnost do Střední Divise v Chicagu a tam po návratu domů odevzdali průkazné listiny, jimiž byli jsme autorizováni k vlastní organisaci družin pomocných za součinnosti ústředí. Podjali jsme se vznešenému tomu úkolu s nadšením a radostí, že opět budeme moci prospěti a poznatky i zkušenosti mnohé uplatniti a to na dvoje tentokráte, to jest pro naše v řadách československé armády i vojska americká, jež tou dobou již byla do Vladivostoku na cestě. Rozumí se, že jsme ihned po vykonané práci v hlavním stanu Amerického Červeného Kříže navštívili úřadovnu Československé Národní Rady a to v průvodu plukovníka bratra Hurbana a tu referovali jsme o vlastním postupu nového počinu našeho. Tehdy ovšem neměli jsme ještě ani tušení, jak namáhavou bude vlastní práce organisační, co vyskytnouti se může překážek, ano co spůsobiti mohou i intriky všelikých celkem bezvýznamných lidí, domýšlivců, jimž jakýkoli čin sokolský v poslední době zdál se býti na překážku! Ba tehdy neměli jsme ani tušení, že práce ta a přičinění mohly by býti nadarmo .... . Nám stačilo vědomí, že k novým hotovíme se povinnostem, že ve Washingtoně v kruzích nejvyšších vodítkem byly písemné referáty vládní o práci naší lékařské i ranhojičské ve Skoplji ze Srbska, bulletiny o činnosti naší Česko-Americké družiny tamtéž, oběti našich za tyfové epidemie, podrobné zprávy amerického vyslance br. Vopičky, s nímž byli jsme i na mezinárodní komisi vyšetřující zvěrstva Bulharů a stav zajatců českých a slovenských a konečně odborné práce v listech lékařských, jakž čas od času z pera našeho vycházely, zejména v "New York Medical Journalu" atd.

Tak bylo ku konci měsíce září a my navrátivše se z Washingtonu, dali se ihned do práce, odporučivše celou řadu lékařů, ranhojičů, specialistů atd., již za členy komise na Sibiř by se hodili. Úřadovna místní Amerického Červeného Kříže vedením obč. Gardnera rozeslala na všechny námi doporučené síly dotazy, jestli by členství na komisi přijaly. Rozumí se, že někteří lékaři nemohli se vykázati členstvím Č. N. S., jiní opět členstvím A. M. A., a ještě jiní byli odporučeni do R. M. C., kdežto ti, již sami se nabídli, nehonosili se úplnou kvalifikací, jakž pravidla veliké této instituce vyžadují, ano někteří "dostali v poslední chvíli, abychom tak děli, studené nohy." Jak vidět, nešla práce u vlastním svém postupu tak snadno, co zatím některý ten naivní človíček již znovu začal vyprávět o "výletě kolem světa" ,aneb i možném "zbohatnutí" těch nadšenců, odborníků a ranhojičů, již hotovili se nejen opustiti domácí krby rodin svých, ale rádi obětovati chtěli dobré věci pohodlí i prakci svou, jen aby se prospělo. A tak padl výběr celkem na muže starší, odborníky prošlé tím žitím a co hlavního z většiny i tou naší školou sokolskou, jež vede k metám snahy nejupřímnější.

Pokud se týče výpomocných sil ošetřovatelských, sester našich ke službě této na Sibíř dobrovolně se přihlásivších dělo se opět jen na naše odporučení a tak v té družině zastoupen jest Plzenských Sokol, Sokol Slávský, Sokol Slávoj, Rozvoj, Havlíček Tyrš atd. Z toho viděti nejlépe jaký to počin sokolský! Sestry naše obětuji se milerády, jen aby se pomohlo hrdinům českým československé armády na Sibíři i našim ve vojsku americkém, vedle všech těch válkou občanskou trpicích i bojem, jenž vinou bolševiků nabyl ráz přímo hrozný. Že jest po válce? Že měli jsme jet teprvé, když již o míru se jednalo? Není naší vinou, již přihlásili jsme se v čas, jako

Ranhojiči a operateři: Dr. Jan Čepelka, Dr. Jos. Otradovec, Chicago, Dr. R. Hemala, Onarga, Ill., Dr. F. A. Sedláček, Omaha Neb a Dr. E. E. Tanner, Milwaukee, Wis. — Na vnitřní nemoce: Dr. K. L. Neuman, Dr. V. Anýž, Dr. J. Tichý, Chicago, Ill. — Specialisti na tuberkulosu: Dr. A. J. Morávek, Rio, N. Y., Dr. Karel B. Bláhník, Chicago, Ill. — Radiolog: Dr. J. Rudiš-Jičínský, Chicago, Ill. — Specialista chorob očních, ušních a hrdla: Dr. J. Dvořák-Theobald, Chicago, Ill. — Zubní lékaři: Dr. B. Šimonek, Chicago, Ill., Dr. A. Zadražil, Cedar Rapids, Ia. Dr. J. A. Shambora, Washington, D. C., Dr. F. R. Vasko, Omaha, Neb., Dr. Kapitán Manitowoc, Wis., Dr.



Železniční vůz našich na Sibíři.

víme, co vše třeba k tak zvané rekonstrukci v zemích ruských, na Sibíři a co je tam i uprchlíků nešťastných, chorých a různými epidemiemi postižených. Že nejsou všichni Češi, aneb Slováci? Aj kdo se ptá, pakli jmenem humanity se pomahati má lidem všem bez rozdílu... Hotoviji jsme se tedy k nové práci.

Následující byli dobrovolníci, již přihlásili se a jichž průkazy byly přijaty nejen v hlavním stanu Amerického Červeného Kříže, ale i Odborem Válečným ve Washingtoně, jenž byl jim již vydal průvodní listiny do Anglie, Francie, Italie, Japonska a na Sibíř a sice měli vyjeti na pomoc těm našim Čechoslovákům, dne 5. prosince z Chicaga:

Rudolf Klička, Pittsburgh, Pa., Dr. Fr. V. Němeček, New York. — Chemik: V. Novák, lékárník F. Pelikán. — Ošetřovatelky, výpomocné síly dobrovolné, sestry: Fr. Tyrny, Marie A. Havlova, Bohumila Fialová, Marie Mikulova, B. Mazačova, Marie Veliškova, Maruša Ždárský, Kateřina Lípova, Růžena Kaděrková, Marie Procházkova, E. Kortova, A. Slivova, T. Drškova, vesměs z Chicaga a členky jednot sokolských, Božena Seifertova z New Yorku, B. Hurbanova, Shawnee, Okla., Anatolie Horká, Detroit, Mich. a Ant. Průšova, Chicago, Ill.

Ačkoliv přicházely stále smutnější zprávy o vlastním stavu hochů našich na Sibíři zejména u nitru země, kde na pomoci lékařské, ošetřo-

vatelské a jiné tolik scházelo, ačkoliv dostávalo se nám stálého ujišťování z hlavního stanu Amerického Červeného Kříže, že družiny naše vyslány býti musí, vzhledem na steré potřeby a ubohý stav našich reků na frontě ruské, kde proti nim tisíce a tisíce bolševiků se mobilisuje, tak že pohroma téměř každé chvíle očekávati se nechá, třeba ti ubozí po čtyrech letech strádání a hrozných utrpení toužili domů a zase domů — přišla najednou zvěst neblahá, že družiny naše na Sibiř nepojedou, že Americký Červený Kříž rovněž demobilisuje...

Jak bylo nám, nač bychom povídali. Zde stůjž jen dopis úřední: "Drahý pane Doktore Jičínský: — Jest velice nám líto, že musíme oznámiti Vám, že hlavní stan instituce naší obdržel právě kabelogram od Francouzské Komise, aby zastavila se veškerá pomocná činnost, pokud se týče vysílání nových družin do zámoří. Až dosud jsme zastavili všechny přípravy i organisování družin, vyjma Komise na Sibiř, kteréž jste byl ustanoveným a přijatým členem, jenž získal si nemalých zásluh u vlastní organisaci sil odborných i dobrovolných. Mysleli jsme, že vzhledem na potřeby nutné družiny Vaše budou vybaveny i vyjede se ve stanovenou dobu. Však dle kabelogramu máme nyní odvolati všechny družiny. Nár. Hlavní Stan vyslovuje Vám spolu s námi vřelé díky za vše co byli jste učinili i ujišťuje Vás, že nabídnuté Vámi služby Americkému Červenému Kříži za mořem v plné míře uznáváme i poroučíme se Vám s úctou

"Americký Červený Kříž."

Jos. Čermák:

Vzpomínka.

Bylo to roku 1887, kdy Sokolstvo česko-americké meškalo návštěvou v milé naší, nezapomenutelné Praze a jednotlivé výjevy z doby té po dnes vystupují ještě dnes před zraky mými, jako by se odehrály ne před více než 30 lety, ale jako bych svědkem jich byl před rokem — před několika týdny. A ve vzpomínkách těch nejednou nalezl jsem hřejivou útěchu ve chvílích trpkého zklamání, jaké často v nitru každého upřímného Sokola vzbudí zjevy, s kterými na tom našem poli sokolském často se setkáváme a které v řadách našich nikdy místa by míti neměly. Leč vrať me se k jednomu takovému výjevu z krásných dnů r. 1887.

V Sokole Pražském bylo na počest česko-amerických hostí uspořádáno veřejné cvičení a shromážděni na galerii, s nemalým zájmem sledovali jsme ten ruch v tělocvičně panující. Br. Fr. Kožíšek, té doby náčelník Sokola, svolal pojednou bratry v šik a uvítal nás v tom ústavu síly a zmužilosti velice srdečnými slovy. Po řeči jeho zahrála hudba americkou "My country 'tis of thee, sweet Land of Liberty..." a my, aniž bychom se byli nadáli, vpadli jsme zpěvem, až okna pražské Sokolovny otřásala se zvuky americké písně svobody.

"Musíš za nás něco odpovědíti," volali na mne na galerii shromáždění naši Sokolové a hosté. Odpověděl jsem na slova br. Kožíška krátce a zakončil jsem tímto projevem: "... a až o naší české domovině budeme si moci právem zapěti "My country 'tis of thee, sweet Land of Liberty . . ." pak z české Ameriky pořádány budou ještě další výpravy — ale výpravy k pobytu trvalému!"

Jak málo tušili jsme tenkráte, že dožijeme se chvíle osvobození naší staré domoviny — a jak hrdými můžeme býti dnes na to, že Sokolstvo české hrálo tak důležitou úlohu v zápase, v kterém český národ setřásl pouta, po celá tři století jej tísnící. Ano, dostavila se chvíle, kdy právem zapěti můžeme si dnes píseň "o naší vlasti svobody . . ." — a výpravy? I o takových se dnes již všude mluví. Nebudou to třeba výpravy hromadné, ale mnoho jest těch našich lidí, kteří těší se dnes tím, že poslední leta života svého stráví ve svobodné vlasti — v tom našem českém "Sweet Land of Liberty!"

Ve znamení doby...

II.

Ještě neuschla čerň na prvé části této úvahy čísla minulého a již jedna radostnější zvěst' stihala druhou, docházely zprávy z front všech, že konečně došlo ku přiměří a hydra nejdravější Kaiser "z boží milosti vládce všech Němců" utekl před vítěznými šiky spojenců jako pravý zbabělec do Holandska, kdežto bývalý císař rakouský Karel se poděkoval a spolu s druhými králíky různými, sultánem a s jinými vládci vůbec menších i větších zemí, hlavně ovšem i Bulharska, obávajíce se zloby vlastního lidu sundávali ty své korunky tak rychle, že jsme my tu za tou vodou sotva chápati mohli dosah velikého vítězství demokracie celého světa, k němuž tak značnou měrou přispěly i naše Spojené Státy Americké. A co nejradostnějšího, že naši doma již postavili se na vlastní nohy a s uznáním spojenců čelili Němčíku organisací pevnou a silnou, organisací, jež rozhodně zárodek svůj měla v Sokolstvu! Kdo by z nás o tom snad pochybovati chtěl? Že rozpustily kruhy úřední za války Českou Obec Sokolskou? Že i Svaz Sokolstva Slovanského padl? Nevadilo nikterak, neboť ten lid český, ty šiky jeho zkázněné po sokolsku zejména vytušily již od samého počátku hrozného zápolu světového, jak nejlépe postupovati lze, jak působiti ve vojště a jak snažiti se, aby věc česká a svoboda i národa našeho dostala se před forum spravedlivé veřejnosti, čili národů, k nimž druhdy pořádaly se naše sokolské výpravy a síla těla i ducha dokumentovala činy, poukazujícími k zdatné výchově národů a možným výsledkům v bojích příštích se společným

nepřítelem. Od prohlášení neodvislosti Československa silného a sjednoceného došlo k ustavení prozatímní vlády v čele s prvým presidentem naším prof. Masarykem a ozbrojené "Národní obrany" mobilisované starostou Obce Sokolské br. Dr. Scheinerem. Tu vedením Sokolstva a junáků jeho přistoupivše ku pravidelnému již odvodu, čekali jen s dychtivostí jako lid veškerý doma na ty své hochy statečné z Italie, Francie a později hlavně i ze Sibiře, ty své gardy . . . Naši s Rakousko-Uherskem jsou hotovi a ve vnitřní své organisaci mohou býti v pravém toho slova smyslu vzorem jiným republikám, pokud vlastní demokracie se týče, neboť sem tak zvaný "bolševism" nezasáhl a také po sokolsku zorganisavaná pomocná akce "Českého Srdce", vedením br. Dr. Scheinera a jiných našich předáků sokolských jsou nám zárukou, vedle všeho toho co pokrokem a se vzory ústavy naší americké i našich institucí a přání dohody mírové Spojených Států se v nové vládě staré naší vlasti i za pomoci ženy buduje, že konečně po staletém útisku Čech bude ve vlasti své domovem . . .

Tož tedy naprostá demokracie, pokrok skutečný! Tak u našich tam nad Vltavou, po Brno, Těšín až k Tatrám. A tolik, když jsme si připomněli v době, kdy jedna událost významnější stihala druhou, kdy vojska našeho Strýčka Sama již vracela se ke krbům domácím a prapory jejich ozdobeny byly vavříny vítězství na osvobození veškerého lidstva, musíme se chtě nechtě opět vrátiti k tomu co vlastně ten sjezd náš byl v ohledu pokroku a demokracie vykonal. Vlastně nevykonal.

O tom, že nedemokraticky a naprosto nepokrokově přistřihl práva jediného pojítka sokolského sebevzdělání a skutečné mysle výchovy, sokolského listu, který za dobu čtyřiceti let byl dospěl k jisté úrovni v mnohém ohledu závidění hodné (zejména v hlásání pravé svobodomyslnosti, svobody osobní, slova a skutečné výchovy občanské, zdravotnictví a ovšem hlavně i sokolských pravd a poznání atd.) již jsme se zmínili. A dnes zbývá přidati k tomu ještě jeden důležitý bod; to jest list náš až úzkostlivě po celou tu řadu let pečoval v prvé řadě o to, abychom to své Sokolství i zde v Americe, svobodné republice, nejen upravili dle okolí, prostředí svého, ale i dle požadavků co možná moderních! Usilovali jsme totiž vždy o vlastní tvorbu, pouhé kopirování toho, co bylo kdys před lety v Čechách nám nikterak nestačovalo a zdobiti se cizím peřím v tom ohledu nikdy jsme nedovolili, třeba bylo peří české a sokolské. Tak bylo po stránce technické i vzdělavatelné vůbec. A proto po 50 letech našeho Sokolství v Americe přijíti na sjezd sokolský s opsaným přehledem jakž před desíti a více lety naši bratři doma si činnost vzdělávací představovali (Viz číslo minulé, str. 303, I. V.) v řadách sokolských a snažili se o zavedení zde v této české, sokolské Americe, co dnes doma za nové demokracie rovněž bude změněno a dle poměrů stávajících upraveno dojista zcela jinak a dle požadavků moderních, jest pochybením naprostým, ne-li trochu více! My honosili se vždy vlastní myšlenkou, vlastní tvorbou a přímo úzkostlivě měli jsme písmáky sokolské k tomu, aby jestli již citují, látku sokolskou a českou a jinou rozbírají, by ve vždy udávali prameny a ve zprávách svých, zejména i úředních snažili se všemožně, chti-li již doklady sokolskými tvrzení svá podepříti, aby zejména udali, že tak a tak pracuje se v Čechách, v tamním šiku sokolském, dle osnovy Očenáškovy, Erbenovy a podobně. Říci však: "Náš návrh soustavy vzdělávací jest tento" a od odstavce k odstavci opsati do slova a bez ohledu na naše americké požadavky, moderní vymoženosti výchovy tělesné, naše poměry a prostředí, jež přece se rozhodně liší od toho, jak bylo před desíti lety a déle v Čechách a nyní rozhodně bude lišiti v novém volném státě československém, tomu se říká troufalost, jež hraničí s tím co Rus zove "širokaja natura" . . . Pod tlakem úředním a vlády Habsburků vzdělávací sbory jednot sokolských v Čechách vykonaly mnoho na prohloubení života sokolského i v nejušlechtilejším smyslu slova a jestli bylo tak za útisku autokracie i "černého panstva", pak jistě dnes v tom novém Sokolství, v těch řadách otužilých bojem skutečným, studováním problémů společenských a útvarů nových, práce a působnosti prohloubených zásad sokolské morálky půjde se jistě do posledních důsledků v intencích nesmrtelného zakladatele Sokolstva tak, aby sokolské tělocvičny staly se skutečně pravými školami mužných ctností českého člověka volného a silného. My k tomu pak budeme muset zde v té Americe ještě hodně přidati, neboť zde jsou i naše povinnosti občanské, naše instituce volné od dávna a zájmy vzdělavatelné toho druhu, že i mnohé prostý dělník dosíci může i po večerách, na universitních extensích, vyšších školách, kolejích a podobně, má-li jen dobrou vůli, snaží se a po sokolsku chtěl by v tom či onom oboru vyniknout. A na tohle se nemělo zapomenout, protože na staré brdo sotva dá se naraziti požadavek doby moderní, požadavek, jenž nyní po válce bude daleko jiný, až se ti naši vrátí do života občanského . . .

K veškeré práci naší a činnosti budou třeba peníze. Pravda. Nepodceňujeme. Ale tážeme se jen tak mimochodem, co bylo učiněno na sjezdu na příklad i pro menší jednoty, kde několik nadšenců a bratří opravdových snaží se udržeti aspoň tu školu tělocvičnou a nemohouce stačiti konečně i v ústředí a Župě se zadluží tou měrou, "že jednoduše tu pak opravdu to již dále nejde." Někdy i větší jednota nemůže starý dluh ústředí splatiti a klidně odchází na čas, ne-li na vždy a přece byla tu tak jednoduchá cesta

úlevy a nápravy. Jednotě vždy jinak dobré mohlo se říci, že na dluh svůj vystaví činovníci její tolik a tolik not na menší obnosy, jež by se v v určitých lhůtách pak splácely, aniž by jednota dluhující mnoho trpěla a ústředí nejen finančně, ale odstoupením silné, ale jinak zadlužené jednoty i mravně nemuselo by býti poškozováno. Se župními poplatky jest nejinak a kdo zná poměry zejména našeho venkova, kde dnes zábavy sotva lze pořádati vůbec a zdroje příjmů mnohé vyschly docela, ač na Sokolnách nákladných a dobře vybavených veliké lpí dluhy, dá nám jen za pravdu. A proto že takových případů máme několik, mělo ostatní Sokolstvo, uvědomivši si význam jednot nikterak vlastní vinou zadlužených, po stránce výchovné zvláště činných a jednot v menších městech opět jinak ohrožených, také trochu povšimnouti a postarati se, aby nezanikly ,aneb aby se od Obce odlučovati nemusely. Již puzeni citem bratrství, jež káže přispěti slabším a potřebným, měli bychom nečinně přihlížeti k takovému a podobnému zápasu vyčerpávajícímu? Nikoliv a tu platí vzor český, co vše konalo se, pokud menšinové činnosti Sokolstva se týče a na kolik se braly do ochrany většími jednotami jednoty chudé. U nás jednoduše nezaplatí-li se, dnes se poshoví, zítra sjezd půjčku sice povolí, ale po zítří stanovy jsou stanovy — musí dojíti k vyloučení jednoty kdys velice činné ,jednoty, která téměř všechnu nejlepší sílu svou poslala dobrovolně na vojnu. V takých případech ústředí nemůže přestati na dobrovolných, občasných a nahodilých podporách, prominutí, aneb prodloužení lhůty platební, ale musí se říditi postupem času i využíti soustavně každou příležitost k záchraně slabších a podle kázně sokolské a sílou organisace, postaviti finanční otázku sokolskou a stav náš hospodářský vůbec na pevné základy, pevných pravidel a nikoliv dle starého pořekadla jednati v těch a jiných věcech pohodlně dle starého českého přísloví jen: "Aby se vlk nažral a koza zůstala celá." Tak finanční otázky se sotva luští, jako jiné choulostivější, jež přímo souvisí s našemi zásadami a prací národní...

Nemohlo by ústředí takové a jiné slabé jednoty přikázati v ochranu silnějším? Nemohlo se něco podobného vtěliti do stanov — nových stanov, od nichž tolik byli jsme si slibovali a zatím zástupci sami domu po sjezdu se navrátivše sotva z pletiva přijatého to opravdu přijatelné v Chicagu s námahou prý sestavili. Takové slabé jednoty z ústředí hmotně podpořené, čili z fondu k cíli tomu zřízeného, měly by za ochranitelku jednotu nejbližší, lépe situovanou, jež podporovala by svěřenku dary, dary knih, ze sboru cvičitelského pomůckami, sílou cvičitelskou, nářadím a podobně a vedle toho ovšem i mravně: stykem osobním a písemním, udílením rad, vysíláním řečníků, organisatorů sboru cvičitelského, vzorných družtev a přátelskou účast, jejž opatřují si buď dobrovolnými příspěvky, výtěžky různých podniků, k tomu účeli pořádaných, ukázkami práce neb dokonce i pravidelnými příspěvky ochrany členů svých a hlavně i jiných spolků podpůrných a přátel věci sokolské i příznivců. Rozdělení takových příspěvků a darů přislušelo by ovšem Obci. Tím umožnilo by se působení i slabších jednot sokolských, jednot v tísni a posílil by se i v mnohém zapadlém koutku ten život národní! Pravda, vyžadovalo by práci a zase práci .. Ta však musela by se rozděliti a prováděti soustavně. Tolik chtěli jsme říci na zájem celku, nejsme neomylní a snad i jiné jsou cesty, však najíti je jest všech nás povinností . . .

Nesmíme si však mysleti, že sjezd nás nevykonal i mnoho dobré práce, ba naopak po stránce technické staly se mnohé velice žádoucí opravy a také u vlastním vedení a správě vnitřní určitě vymezeny jsou ústředí našemu práva i jeho povinnosti, jakož i poměr k Župám, kdežto na návrh br. K. Hrbka z New Yorku konečně způsobem rázným, mužným a přímým poukázalo se na nedostatečné zastoupení Sokolstva ve vedení Č. N. S. a po případě Č. N. R. To co dnes se sokolským zastoupením nazývalo, nemohlo rozhodně celku vyhověti — proč o tom prozatím pomlčíme — a proto jen schvalovali jsme resoluci, již podal týž bratr sjezdu, aby poslala se ihned do sjezdu krajských výborů Č. N. S., jakž se právě rovněž v Clevelandu byl odbýval. Bylo jednohlasně přijato, bratřím zástupcům z kruhů sokolských uloženo, aby se přičinili. Jak se přičiní ukáže nám nedaleká budoucnost, neboť právě v těchto dnech, kdy ústředí naše se otázky našeho zastoupení zhostilo tím, že nechalo vše při starém, provedena bude volba Č. N. S. do předsednictví i zastoupení v Radě. Jestli opět zájem celku podřídí se zájmu osob, pak mohli bychom již výsledků napřed se dohadovati a dáti New Yorku třeba písemně.....

***

Až k metě poslední!

Je radostno někdy říci několik takovýchto slov, jen letmo načrtnout jakousi bilanci nejkrásnějšího úsilí a národní naše práce. Pootevřít knihu nenapsaných dosud memoirů, které jedenkrát naše historie boje o naše osvobození vděčně zaznamená — —

Již trochu ve vzpomínkách po Vašich stopách, českoslovenští zajatci v Srbsku — ba, co říkám — ve vzpomínkách jít? Ne — žít s Vámi, trpět s Vámi — doufat, věřit a pracovat s Vámi tak drahnou dobu a konečně přece dočekat se těch tolik želaných chvil, kdy smí se člověk trochu poohlédnout a říci si: To a to jsme udělali, a to a to ještě čeká, aby naplněno bylo novými činy a novým úsilím, kterého jsme jen schopni — —

* * *

Nelze dosud zapomenout dob té zvláštní bezradnosti národní, v jaké zastihla nás mobilisace v roce 1914. A přece byli jsme jedni z prvních, kdo našli sebe sama. Naše činy na srbském bojišti už v srpnu, v

září a v prosinci dávaly novou směrnici bezradnému a nepřipravenému národu našemu, který uslyšel výkřik našeho odporu a vzchopil se k odboji. Náš odboj těžce dopadl na váhu osudu rakouských armád na srbské frontě. Dobře jej vystihl rakouský generální štáb. Náš národ v duchu nám žehnal, a bratrský národ srbský, alespoň v ušlechtilých a opravdu bratrských elementech docenil naše činy. Mlčenlivé a smutné hroby za Drinou a Sávou i tam na Dunaji dosvědčí nám, jak těžké byly naše oběti.

A přece plných 33,000 Čechů v poměrně kratičké době sešlo se nás v Srbsku, ne proto, abychom se ustrašeni skrčili za bariérou bratrských srbských vojsk, abychom se poschovávali do srbských dědin a měst, ale proto, abychom našli kus pevné půdy, kde bychom sorganisovali nejradostnější práci naši, a tou byl odboj proti Habsburkům a proti Rakousku.

Po hřichu však přišli jsme do bědných poměrů v Srbsku. Všecko stavělo se proti každým pokusům o novou a úspěšnou organisaci aktivního odboje našeho na jihu dvojné monarchie. Sami úplně vyčerpáni systematickým útiskem všeho českého na rakouské půdě, nijak nemohli jsme čekat pomoci od národa, který těžce sám zápasil o svoje byti seslaben balkánskými boji, a sám nechápán v prvých dobách mocnými přáteli svými, od národa, který neměl mimo bohatýrská, srbská srdce, téměř ničeho. Nebylo zbraní, byl nedostatek munice, nebylo oděvů, ani sanitétních potřeb. Nedostatek komunikačních prostředků zaviňoval i špatnou dopravu potravin, a následek toho byl, že z větších center, kde bylo pro nás opravdové sympatie, rozprchli jsme se po nově osvojených srbských krajích, kde lid, ač v jádru dobrý a slovansky pohostinný, přece většinou — a to jen z pouhé neznalosti — nechápal našeho odboje tak, jak toho zasluhoval. Jen šťastlivcům podařilo se už v těchto dobách vmísiti se mezi hérojské obránce stále ještě ohrožené malé srbské vlasti. A pak v patách za námi vplížila se do Srbska hrozná epidemie tyfová. Kolik českých hlav a rukou pomáhalo v nedostatečných lazaretech a bolnicích srbských, aby zdolán byl nepřítel tak zarputilý. A právě proto, že pomocnou tuto službu konali jsme s pravým porozuměním, obětavostí a láskou v tvrdých poměrech života balkánského, hynuly stovky, hynuly tisíce našich hochů, po boku těch, kdo s nadlidským úsilím a nedostatečnými prostředky postavili se na odpor zákeřné nákaze.

Cizozemské missie lékařské v Srbsku našly v českých lidech pomocníky oddané, kteří organisačním svým důvtipem a zkušenostmi, svým vrozeným smyslem pro pořádek a čistotu, svým nezištným sebeobětováním stali se nepostrádatelnými a tak výborně representovali český národ před cizinou. A jako čeští lékaři, tak inženýři uchopili se spoluvedení sporných továren, zvýšili jejich výkonnost, pracovali na stavbách železnic a tratí komunikačních; intelligence naše plnila kanceláře silami prvotřídními. Řemeslníci dopracovali se v krátké době obliby a vytvořili kádr nejschopnějších dělníků v arsenále a válečných dílnách.

Tak připravovala se jistě a slibně půda pro organisaci aktivního odboje Čechů v Srbsku proti společnému nepříteli. Úspěchy české dobrovolnické legie ve Francii, utvoření české dobrovolnické družiny na Rusi, vystoupení prof. Masaryka v Ženevě ve dnech Husových, to všecko nás povzbuzovalo a spolupomáhalo. Teprve v srpnu 15. roku dostali jsme první exempláře "Čechoslovana" a "Československé Samostatnosti", ač už dříve lékařská a česko-americká výprava s dr. R. Jičínským v čele, dokazovala nám, že i československá Amerika jde s námi.

A pak — jak nevzpomenout? Po chvilích první, houževnaté pionýrské práce naší přišla prorada bulharská a veliký strašný srbský ústup. O tom, co vykonal český člověk pro nešťastný srbský národ v nejtěžší této době jeho, promluví budoucno, srbský lid sám. Když vlastní jejich nejbližší bratří je opouštěli, poškozovali a často zrazovali, Čech zůstal jim věren po česku. Krok za krokem ustupoval s armádami srbskými, bil se, pomáhal, kde jen mohl, hladověl a mřel za to srbské, jako za své vlastní.

Přišla Albanie, ty strašné aleje smrti, kdy český člověk raději volil smrt v nejpřísnější formě — smrt hladem — než aby znovu byl vrácen armádě rakouské. Posledni šli jsme pustou Albanii — — Mrtvolami tarasili jsme si cestu do neznáma nepřípustnými horami. Bosi, hladovi, holí — požili vlekli jsme se ne jako lidé, ale jako děsivé, bídné lidské podoby, živící se travou. korou stromů, žižalami a p. — ba, bez nadsázky a zcela zodpovědně — i lidským masem — těmi roklinami a močály mezi řekami Škumbi, Semeni a Vojušou — — trpko vzpominat.

Osud vedl nás do Italie. Přišla cholerová Asinara. Na pustém, zamořeném ostrůvku ničila cholera naše řady znova neúprosně. A když konečně jsme mohli přepočítat české trosečníky, všem nám bylo úzko. Z hrdých 33,000 Čechů v Srbsku zbylo nás po roce pouhých tři a půl tisíce. Hluboce jsme se zamyslili nad strašnou skutečností — — zatím co italské slunce a moře zázračně nás léčilo, co doma řádila rakouská persekuce, co plnily se pověstné kriminály našimi lidmi — co stavěli tam už i šibenice — — Do přísně upjatých poměrů zajateckých prodral se konečně listopadový manifest český v Paříži: Prof. Masaryk organisuje náš odboj zahraniční, přišly první dopisy našich z Paříže — —

Pamatuji se, jak jsme se tajně scházívali a jen šeptem rokovali o tom, co dělat dál. Nikdy nezapomenu těch dob a těch nádherných českých srdcí, která jsem tenkrát poznal. Byli to jen jednotlivci, kteří věděli, že nejsme ještě u mety poslední, že musíme dál. — Vím, že jsme se báli mluvit před našimi lidmi, snad jsme se jen strachovali, že nás nepochopí a zavrhnou, strachovali jsme se, že snad to utrpení a ty hrůzy ubily všecko lepší v duších našich lidí. A přece cítili jsme, že ač nás je jen hrstka, musí nás být vidět a slyšet i v tomhle prostředí.

Nebylo české četby. Žebronili jsme o ni, kde se jen dalo. Počali jsme vydávat svoje psané české časopisy. Tvořily se pěvecké kroužky po táborech. Naši čiperní hudebníci vpletli se do vojenské italské kapely, hráli s nimi a vnutili jim české skladby a ty naše melodie jak měkce mluvily k srdcím našim! Organisovala se sokolská cvičení. Naši první chopili se sportu. Malíři a sochaři téměř z ničeho tvořili umělecké věci a tak naše české kolonie po zajateckých táborech vynikaly vkusem, spořádaností a čistotou. Zdálo by se, že to byla práce bez programu. A přece je to zcela programová práce našeho českého stylu: Vyniknout ušlechtilostí, krásnem, dobrem nad prostředí. Brzy dostalo se nám uznání a úcty. Nemohlo být ani jinak. Příliš zřetelně se vidělo, že jsme jiného ducha .

A když na východě vzplanuly ohně nadějného Brusilovského náporu, promluvila česká srdce, s nadšením jsme vítali a oči zazářily tím vším, co mysleli jsme, že pohaslo. Bylo jisté, že utrpení jen prohloubilo duše naše, že odpor je opravdu živelný, že jsme ztvrdli v odboji. "Č. S." — Otto Brokl.

V. B. Dibelka:

Být či nebýt...

Dle usneseni posledního sjezdu v Clevelandě jest nutné soustředění veškerého majetku nyni vlastněného jednotami v S. O. A. zastoupenými a do právomoci S. O. náležejícími. Jelikož jest můj návrh, podávám zde své důvody, které mne pohnuly tento návrh učinit.

Největší překážka v pokroku sokolské zásady v Americe jest bez odporu — netečnost a tuze volná kázeň v řadách našich panujici. Bez přísné kázně nemůže stávati žádného pořádku a bez pořádku nemůžeme očekávat pokrok! Nejlépe se nám toto tvrzeni dokázalo v nynější světové válce. Dokud spojenci nebyli skutečně spojeni pod jediným vůdcem, každý táhnul na opáčnou stranu, což mělo za následek německé vítězstvi po dobu tři let. Takový pořádek asi panuje nyní v našich řadách. Každá jednota si dělá dle své libosti, nehledic na to, zdali škodi celku neb ne. Mnohdy malé neb titěrné věci stoji proti docilení dobrého a nám užitečného prospěchu. Tímto spůsobem se stává, že věc sokolská a celek vůbec tim trpi a naše kruhy se stávají vůči našincům chladnější, až konečně úplně vše zaniká.

Výhody, jakých by se docílilo tímto soustředěním majetku:

1. Větši kázeň a poslušnost v řadách našich.
2. Zamezilo by se zakládání tak zvaných "truc jednot" a s tím následujícím žebrotám po spolcích o finanční podporu.
3. Docílilo by se placení veškerých sokolských cvičitelů z pokladny S. O. A.
4. Umožnilo by se zakládání nových jednot v místech, kdy dosud nestávají.
5. Konečně by se odpomohlo naléhajícím steskům a žádostem jednot o cvičitele.
6. Uskutečnilo by se pořádání pravidelných cvičitelských kursů, patřičně navštěvovaných, neboť by potom stávala možnost členům kurs vystudujícim, že by se zcela mohli věnovati vyučování tělocviku.
7. Zaopatřili bychom si i pro veřejné školy všestranně vzdělané učitele tělocviku, kteří by se snadno uplatnili nejen v řadách našich, ale i v kruzích amerických a tím bychom získávali většího uznání ve společenském životě i jinak, pokud se týče výchovy tělesné a naší soustavy.
8. Usnadnila by se naše propaganda zavésti český tělocvik do veřejných škol.
9. Docílilo by se tím, aby naše sokolské budovy byly pronajímány každodenně a tímto spůsobem by se staly aktivy místo břemenem a povinností, jak nyní jsou.
10. Dalo by se vymezit na vždy z našich řad to pohlížení jedné jednoty na druhou "skrz prsty".
11. Umožnila by se velice půjčka peněz nové jednotě na budovu, neb nářadí, kde nutnost toho by vyžadovala.
12. A konečně by se stalo možným přispůsobit naše některé stávající budovy pro věc sokolskou a dát cíl a direktivu ku stavbám nových budov projektovaných a vhodně zařízených dle moderních požadavků.

Následující jsou některá obmezeni a změny, jež by se tímto soustředěním staly:

1. Každá jednota by si i nadále spravovala svůj majetek tak jako nyní.
2. Majetek nyní vlastněný by i nadále přináležel jednotě, však jen po tak dlouho, pokud by ho používala pro svoji neb sokolskou potřebu.
3. Každá jednota by nadále činila opravy budovy, však se schválením V. V. S. O. A.
4. Jednoty by nadále pronajímaly své místnosti a nadále by uplácely své dluhy.
5. Jednoty by neměly práva zadlužovat své majetky bez schváleni V. V. S. O. A.
6. V případě, že by se jednota rozpadla, neb její členové by přestali cvičit, V. V. S. O. A. by měl právo místnost takovou jiným pronajímat, dokud by se nová jednota nezaložila neb stará se nevzkřísila.
7. V. V. by měl právo určovat místo pro cvičeni té neb oné jednoty se schválením místní Župy.
8. V. V. by měl právo se schválením Župy místní ten neb onen majetek náležející S. O. A. pronajat jiným účelům neb dokonce i prodat se svolením dvou třetin řádných členů v Župě se nalézajících.
9. Právomoc S. O. A. nad veškerým majetkem by se dala pod ochranu tak zvané "Trust Company" jako "důvěrník" a ten ponechal by si pouze právo direktivy, která by ovšem byla opět obmezena hlasovací moci různých jednot v Župách soustředěných.
10. V. V. by zakupoval neb prodával majetek pro jednoty stávající neb nově založené pouze jen se svolením a na odporučeni dotyčné Župy.

Jak až dosud jsou potřebovány naše budovy, jest nemožné, aby se nám vyplácely. Nestává snad nikde sokolské budovy, která jest zadána více nežli jednou třetinu dní v roce. Pouze asi desátý díl budovy přináši nájem každý den a ostatních devět desetin pouze dvakrát neb nejvíce třikrát týdně a to za poplatek nevyhovující vydání s tím spojených. Naše budovy se vyplácejí asi tak, jako by se nevyplácela budova, postavená pro obydlí tří rodin; majitel bydlel by v jedné místnosti a druhé dvě by pronajímal pouze jeden neb dva dny v týdnu. Za takovýchto okolností jest pochopitelno, že budova se nemůže vyplácet. Hlavní vinu tohoto neobchodního a zkázonosného nepořádku nesou ovšem budovy samy, jelikož nejsou po většině postavené na základě obchodním a praktickém. Nejsou to síně tělocvičné neb divadelní, jsou to špatně zařízené tančírny a ještě špatnější pro konání spolkových schůzí, nevyhovujíce ani společenským neb školním požadavkům. Jak jsme postavili jednu, tak jsme stavěli i ostatní, aniž bychom kdy brali ohled na místní požadavky.

Jest nemožno i nežádoucí přestavovat všechny stávající budovy, však nebylo by nemožné upravit některé tak, aby aspoň z devadesáti procent vyhovovaly našim požadavkům, zvláště tam, kde více sokolských síní poblíž sebe se nachází.

Druhou chybu jsme učinili tím, že ačkoliv v našich stanovách neustále hlásáme, že se zasazujeme o rozvoj našich svobodomyslných škol, přec po řídku bylo na školy vzpomenuto, když se budova stavěla a kde se tak stalo, školní místnost byla zastrčena tam, kde něco jiného se tam zrovna nehodilo. Následek byl ten, že opět naše finanční síly jsme si tříštili stavbou budov školních a tím naše Sokolovny jsme si uzavírali čili že zely prázdnotou.

Hlásáme dále v našich stanovách, že se zasazujeme o pokrok a duševní vzdělání lidu našeho, však mimo tělocvik činíme v tom ohledu velmi málo neb dokonce ničeho. Místo abychom poučovali lid náš vzdělavací přednáškou pravidelně jednou týdně, raději otvíráme naše síně tanečním zábavám. My se spokojíme tím, že si v stanovách řekneme, že jsme svobodo-

myslni a tim to končí, až na některé malé případy, kde jednotlivci si dovedou udělat posměch z lidu v některé víře vychovaného.

Ať žádný čtenář těchto řádků nedomnivá se, že snad nic dobrého v našich řadách nevidím, že snad jsem škarohlid. Nikdy neměl jsem ve zvyku sobě samému lichotit neb svoji práci vychvalovat—tak mohou dotvrdit ti, již moji povahu dobře znají. Vždy věřil jsem, že, ačkoliv jsem práci dle své možnosti nejlépe provedl, že stává tu možnost ji provésti lépe — a tato myšlenka vždy mne nabádala svou slabou stránku zlepšiti.

Se stejnou mysli pohlížím a sleduji náš veřejný a společenský život. Na chválu máme vždy času dost —sečkejme, až nás cizi pochválí. Na nápravu jest čas přítomný a nemáme čekat, až nám cizinec na ni poukáže. Jest to naši povinnosti nestranně zpytovat naše nedostatky a o jejich nápravu se postarat. Ten, kdo se domnivá, že již vše ví — nic neví! Klidně seděti ,ruce v klíně, s domněnkou, že již dosti vykonal, označuje, že otupění duševní nastává, a jest více nebezpečný lidské společnosti, nežli ten, kdo pořáde bádá i třeba byl na omylné cestě.

"Těžko jest psáti pro veškerý lid, však nejhůře pro ty, kteří ničeho nečtou", napsal ve své úvaze jistý český spisovatel. Totéž bychom mohli obrátit na naši činnost. "Nečinnost jest d'áblova dílna" — praví jiný —odkud mnoho špatnosti pochází. Člověk, který si zvykl býti sobě pohodlný, přestal přemýšleti a stává se nebezpečný sám sobě a lidské společnosti tím, že mnohdy se stane nástrojem vyděračů a nepřátel osvětového pokroku.

Bratři: Jedná se vám o to, být či nebýt? — Zdali opravdu myslíte se zachovati a tím zachovat pro naše potomky to krásné učení, zděděné od Tyrše a Fuegnera — pak mluvme si pravdu a věrni sobě buďme. Nepřipusťme všelijaké titěrnosti, aby uvedly nás v záhubu a to, co jsme za posledních více než padesát let v této zemi vydobyli — ztratiti. Ať již nosíme kroj jakýkoliv, ať již jsme si před časem cokoliv vytýkali —nezapomeňme, že máme před sebou velmi vážnou a zodpovědnou úlohu. Nezapomínejme, že onen majetek, který považujeme za svůj — že nám byl pouze svěřen lidem našim a že jsme povinni jej zachovat a odevzdat našim potomkům k účelům těmže, k jakým nám byl svěřen!

Za krátko odtud odejdeme tam — kam sta, ano tisíce našich spolupracovníků již se odebralo. Hleďme tudíž zabezpečit příštím našim stoupencům, co již nyní jsme vydobyli tak, aby výsledky jejich práce se zde na dlouhá léta udržely.

⁂

TAJEMNÍKŮM!

Veškeré změny v členstvu každého měsíce buď'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.

DOPISY.

Počinky, Rusko, 19. ledna.

Co nejsrdečněji Vám děkujeme za bezplatné zasílání Vašich časopisů, které již dostáváme přes rok. Zvláště pak děkujeme za serii našich českých měst a dvě knížky, které jsme obdrželi včera. Jak milé nám byly tyto obrazy ,kdež člověk vidí tak drahá jemu místa ve vzdálené vlasti. Budiž vám srdečný dík za vše a my vynasnažíme se, abychom vykonali povinnost, kterou nám na srdce kladla z útlého mládí již matka, abychom osvobodili se zbraní v ruce svoji drahou vlast od vrahů. My pevně doufáme, až k nám přijdou američtí Češi u příležitosti sokolského sletu nebo pod., to my jich již přivítáme jakožto svobodný národ ve svobodné vlasti!

Ku předu, za společným ideálem! Za organisaci Čechů a Slováků v Počinkách, F. Poláček, důvěrník.

Italie, Zonna di Guerra, 4. srpna.

S potěšením jsem obdržel Tvůj milý lístek ze dne 19. února, adresovaný ještě do Paduly, a lituji, že jsem ho nedostal dříve, bych Ti byl mohl dříve psáti; těší mne, že Jsi zdráv, u mne je totéž a dobře se mně daří. Ptáš se, jak jsem se rozhodl vůči naší drahé vlasti? A mám Ti vše vypsati.—

Konám svoji povinnost, kterou *každý Čech vykonat musí.* Do Paduly, kde byl náš koncentrační tábor, jsem se dostal koncem září 1917 a po zralé rozvaze jsem vstoupil do dobrovolnického sboru, kde tiše jsem pracoval pro naši věc. To víš, že práce bylo dosti — před odjezdem z Paduly byl jsem zvolen jako důvěrník centurie—100, jeli jsme v dubnu pouze jako pracovní oddíly na res. zákopy; tím dostalo se nám sice svobody, ale naše tužby uspokojeny nebyly, až jednoho krásného dne povolena naše armáda, odjeli jsme ke kádru a stali se vojíny—toho dne zazářila nám slabě hvězda Svobody, která čím dále silněji, a dnes již docela jasně nám svítí. Nemohu Ti vypsati vše, jak jsme byli všude přívětivě přijati, od prostého občánka až k těm nejvyšším a dostalo se nám té cti, že náš národní prapor vztyčen byl na prvním místě mezi prapory dohody, a defilovali jsme jeho veličenstvu a všem zástupcům dohody a při každé příležitosti byli jsme vždy květinami zasypáni. V městech, kde jsme dleli, než odejeli jsme do pole — dostali jsme od města krásné naše prapory (každý battailon), který nám byl slavnostně odevzdán. Krásné divadelní budovy a vše nám bylo k disposici. Ostatně doufám, že čteš 'Samostatnost', kde jsi se mohl o všem dočísti, ačkoliv bylo dosti skrovně referováno. Obsah Tvého milého lístku mne částečně překvapil, zdělení týkající se naší věci, ale nestěžuj si, něco podobného jsme měli zde také, ale to se vše dá překonat a musíme napnout všechny síly, které nás osvobodí; uvažuj, že něco podobného není maličkost, takový převrat na cizí půdě (dnes již ne cizí) a že naši dobří vůdcové měli hrozně namáhavou práci s velikými překážkami, a dokázali toho, čeho jsme si přáli, začež jsme jim vděčni. Nechci zde uváděti jména, neb doufám, že víš, kdo je v Národní Radě. Tituluji Tě bratře, neb pevně doufám, že i Ty se všemi ostatními stojíš dnes na svém místě v našich řadách a že prodělal jsi tytéž krásné chvíle, jako my a že 30. června jsi byl zajisté přítomen, kdy president republiky slavnostně odevzdával 21. střeleckému pluku prapor, aneb při jiné slavnosti, které se odbývaly v Paříži.

Děkuji Ti za upozornění, co se týče domova. To víš, povinnosti máme každý, ale co mně může ta zlotřilá banda austriacká více udělat? A když — přijde den odplaty. Jsem u vrhačů bomb (angl. novinka). Vašku, to je žrádýlko pro austriáky! Nejraději bych byl, kdybych už mohl tak celou batterii pustit do I. okresu, do té ze všech stran podepřené boudy, k těm zeleným stolům, to bychom jim to pěkně vybílili, těm lotrům, kteří nás odtrhli od našich rodin atd. Milý Vašku, chtěl bych Ti toho mnoho psáti — jak jsem Tě v Srbsku hledal atd., ale snad si to budeme moci někdy povědět. — Víš, že dobrý náš kamarád Blížil v Srbsku zahynul, i toho musíme jít pomstit. V Čechách je hlad, ale proto národ je silný, s vládou nechce mít nic společného, úplnou samostatnost, to je jejich heslo. V Praze provolávají slávu spojencům atd. Já pevně věřím v uskutečnění československého programu, neb není síla, která by zmohla vůli národa. Můj nejmladší brátr je v Rusku, přeji si, aby byl též v našich řadách, a druhý bratr je nyní zde na italské frontě. Toho čekám, že při nejbližší příležitosti přejde s kamarády k nám, neb jsem psal v tom smyslu svého času domů a lístek došel.

Přeji Ti ve všem zdar. Očekávaje od Tebe brzký dopis, srdečně Tě zdraví a líbá, jakož i všechny ostatní bratry Tvůj

Jan Cimický.

Toledo, Ohio, v září.

Jest po sjezdu. — Bratří delegáti se rozjeli po vykonané práci a nyní záleží na nás, abychom my Sokolové práci a povinnost konali, sjezdem na nás vloženou. Zajisté by měl každý napnouti své síly, aby mohl po válce ze své vykonané práce se těšiti, že na práci osvobozovací plně se podílel. Též naše jednota měla svého zástupce na sjezdu, avšak za jistých okolností nemohl se tento na sjezd dostaviti, což zajisté bude prominuto. Ale musím trochu se pozastaviti nad netečností bratra dopisovatele; nedivil bych se, kdyby nebylo látky. — Bylo vystoupení na den zdobení hrobů — 4. červenec — veřejné na Dělnický den a ani zmínky. Myslím, že br. dopisovatel nebude míti mně za zlé, když se částečně zmíním o posledním. Výsledek byl nad očekávání na Dělnický den, neb na krátko vše připraveno, a nebylo divu, nevěděli jsme, jak nás bratří okolní pocti a jakým počtem. Odbýváno naše veřejné v místnosti obč. Kačmařika. Již po několik roků bylo odbýváno cvičení v budově Y. M. C. A., jež zapůjčena vždy k použití zdarma. Od toho ale muselo býti upuštěno, hlavně z důvodů těch, že náš počet je slabý. Nejlepší bratří, to jest cvičenci, až na malé procento, vyslyšeli hlasu a šli, kam je volala jejich povinnost. Ze třiceti členů Sokola Moravan máme dvanáct dobrovolníků, což jest slušné procento. Sokol "Detroit" byl zastoupen četně, též se žactvem a cvičení provedeno s uspokojením bratří a zvláště obecenstva. Jediná výjimka, jež cvičení přesnému škodila — nepohodlná místnost, což musí bratří prominouti. Místní sbor provedl cvičení vzdor krátké době s úspěchem. Dík všem bratřím místním a detroitským, již přispěli jakoukoli pomocí, a tu jen prominutí, zdali jsme dostatečně bratřím a hostům nevyhověli. Zvláštní dík br. Frant. Jiráskovi za nacvičení žactva s pušťkami, jež obecenstvo nejlépe uspokojilo. Br. Janu Frybšovi za jeho pronesenou zdravici. Jedině mě rmoutilo, že naši bratří nebyli připraveni se žactvem, či vinou? — Od toho dne, jak by sokolský duch u nás vymizel v tělocvičně, přijď kdykoli, neuzříš nikoho; br. náčelník se vymlouvá na cvičence a cvičenci na bratra náčelníka. Výmluvy neplatí, jen chtít, když čas nedovoluje, aspoň jednou týdně, bratři, byste mohli zacvičit. Tolik Vás je, abyste mohli družstvo udržet, a v této době byste se mohli věnovat ve prospěch žactva. Učiňte tak k vůli bratřím na bojišti, našim dobrovolníkům, již v každém dopise Vám připomínají a se tážou: Hoši, jen cvičte—cvičite? Příštím obdobím budeme patřiti k Župě clevelandské, snažme se učiňme, co bude v naší moci. Zaujměte svá místa, aby se mohla ukázati činnost. Blíží se rok ku konci, nastanou volby a proto každý hleď připravit se pro úřad, do něhož budeš zvolen, abys byl si úkolu plně vědom a konej každý svoji povinnost. Zaujměte svá místa v tělocvičně! Na zdar!

Jos. Jirásek.

Vladivostok, Sibiř, 18. září.

Drazí bratří! Ani nevíte, jak jsme se potěšili, když dostali jsme číslo "Sokola Amerického" z měsíce srpna na francouzský konsulát a tu jsme se dočetli o Vašem šlechetném úmyslu i přihlášce k Americkému Červenému Kříži. Zašel jsem ihned k našemu "strýčku z Ameriky" a ten mi potvrdil, že Dr. R. B. Teussler, jenž hned po našem příjezdu přibyl z Tokyo, z nemocnice St. Lukes a o naše raněné pečoval a spolu s Y. M. C. A. se o nás staral, jako velitel zde kotvící lodě americké. I ze Shanghaje povolal si pomoc Amerického Červeného Kříže a do Washingtonu poslal kabel, aby se učinilo co nejvíce i poslala pomoc. Odpověď měl v několika dnech, že se vše připravuje a že se vydáte na cestu k nám, když my zatím nemůžeme, ačkoliv jsme se na tu Ameriku těšili jako děti. Zde udělali jsme pořádek, jak jsem již psal, a jméno "Czechoslovak" u těch Vašich dobrých lidí, kteří tak pečlivě o nás dbají, těší se nejen úctě, ale i obdivu. Jest zde i několik amerických novinářů a v Charbinu tisíce uprchlíků, o které Americký Červený Kříž také pečuje. Situace v Sibiři se pomalu lepší v náš prospěch a jak se nám zde vede a co robíme v prázdných chvílích na poučení své i zábavu v jednotlivých rotách i plucích, jsem i obrázky doložil v dopise minulém. Snad jsi dostal. Američané se uvelebili na Ruském ostrově v přístavu zdejším a opravdu divy činí, vysílajíce vlaky své našim na pomoc i zařizujíce kantýny, čajovny a jiné. Američanů jest tu mnoho a často se sejdeme s hochy z leženi Grantova, tam u Vás v Chicagu. Jsou to dobří čeští hoši, někteří poddůstojníci i Sokolové a co hlavního, že osud si v mnohém případě tak zahrál, že sešli se tu bratří, jeden z našeho československého vojska a druhý v khaki. — Tuhle přišli k nám dva takoví do kasáren a to si můžeš, strýčku, pomysleti, co bylo radosti. V takových chvílích se ani strastí zažitých vinou bolševiků nevzpomínalo, to bylo vypravování, dotazování. I s br. Žitným jsem se sešel, byl u nás v kasárnách, kde našel několik krajanů a ten nám musel o Chicagu a Sokolech vyprávěti při číši čaje. I br. Erbena se vzpomnělo, jenž jest ovšem s námi a br. Starý padl u Samary, obětuje život svůj za osvobození vlasti a demokracii světa. Také sešel jsem se s br. Tvrdíkem, Havelkou a Erstem, všichni z Chicaga. Je nás zde na tisíce a v pátém pluku skoro samý Sokol. Cvičení nezapomínáme a také někdy se střetneme s těmi hochy od Vás i Y. M. C. A. To se i Japoncům líbí a také ti chovají se k nám velice dobře, ale co všechno platné, když člověku tak trochu pošramocenému a na loži upoutanému pocel české ruky a slova našeho jazyka mateřského jistě mnoho by vydalo. Vy bratří znáte a proto jste již dle toho se zařídili a tak se na ty letošní vánoce máme co těšit i na Vás a Vaše družiny. Různé zásoby a potřeby došly minule z Ameriky a Červenému

Křiži všechna čest, jakož i naše uznání bratřím našim, vzpominky všech nás bratří, Sokolů zvláště. Jsem rád, že jsi se sešel ve Washingtonu s bratry upřímnými, již jsou tam mezi Vámi a mohou tlumočiti vzkazy i našim kapitánem Hurbanem, jakž jsme se dočetli v časopisech nám sem poslaných a to již jest zárukou, že podnik Váš se jistě zdaří. Pozdrav všem. Tvůj oddaný

Sláva Pokojný.

St. Louis, Mo., 2. října.

Prudký běh udalostí světových dostupuje svého vrcholu. To, co před krátkým časem zdálo se nám býti sladkým snem, jest dnes skutečností. Vše je tak velkým, že všechny naše místní záležitosti stávají se malými, mysl naše upjata je tam daleko, kde národ náš hrdě a sebevědomě strhl se sebe vše, co bylo nedůstojným, co bylo brzdou našeho národního vývoje. Než přece jest nutno také o svých poměrech si pohovořit a povzbudit se k nové, ještě úsilovnější práci. Veškerá činnost Sokolstva věnována byla poslední dobou naší akci osvobozovací. Také my St.-louisští Sokolové, pamětliví toho, že jen svorná a společná práce nás všech Čechů bez rozdílu přesvědčení, může přinésti úspěch, u vědomí toho, že dnes není jen ten Čechem, kdo česky mluví, ale ten, kdo poslušen hlasu svého národa, stojí tam, kde každý upřímný Čech státi dnes má, podali jsme ruky pomocné všude tam, kde dobrá vůle a společný náš cíl toho vyžadoval. Toto vědomí společného cíle vedlo nás k tomu, že ve schůzi naší jednoty usneseno bylo, súčastnit se hromadně slavnosti odhalení českého praporu, kterou pořádala místní odbočka Svazu Čes. Katolíků ve prospěch armády československé. A jak nemile dotkla se nás zpráva, uveřejněná v některých časopisech, mající úmysl obviniti jednotu naši z jednání proti zásadám pokrokovým, překroucenou zprávou, že súčastnili jsme se svěcení praporu, což jest nepravdou. Jest smutným, že jednání některých lidí jde tak daleko, že vědomě snaží se před veřejností poškodit jednotu, která v tomto našem boji stojí na předním místě všech sokolských jednot v Americe. Avšak, jak dříve jsem podotkl, věc stává se malou proti tomu, co společným úsilím bylo dosaženo; opakuji, že dnes není doba velkohubých frází, dnes cenime Čecha dle toho, co pro svobodu své vlasti vykonal, ať svobodář či katolík, věci ostatní doma upraví si národ sám. — Jako v celé Americe, také u nás zle řádila španělská chřipka, následkem čehož vše bylo uzavřeno, což zvláště při zahájení období přináší nám citelnou škodu. Avšak všechny naše odbory připraveny jsou hned jak poměry dovolí, vrhnouti se v novou pilnou práci, jak ve prospěch Sokolstva, tak i svého národa. Do armády Spoj. Států odešli zase bratři: M. Sádlo, K. Ječmen, do československé: J. Karásek a P. Dvorník. Přejeme bratřím, by po vítězně skončeném boji opět mezi nás zdrávi se navrátili. Br. M. Wimr, který vedl první výpravu od nás do Francie, navštívil nás na své organisační cestě Amerikou, a uspořádal nám pěknou přednášku o naší armádě ve Francii. Na zdar! Jos. Řádek.

Fort Worth, Tex., 3. října.

Dne 1. září pořádala naše jednota veřejné, které jest důležité tím, že pořádáno bylo v zahradě na vlastní jak se říká "hroudě" poprvé a pak že poprvé vystoupili jsme s vlastním dorostem počtem 10. a Sokolicemi v počtu též 10. Dallasští ovšem jako vždy byli i letos přítomni, tak že cvičilo společně 24 žáků 3 oddíly s praporky, 9 žaček dallasských tělocvičné tance, 17 Sokolic se švihadly a 10 Sokolů prostná, 8 na nářadí. O celkovém cvičení rozepisovati se nebudu, ježto již br. Buňata, kterého jsme pozvali ku řečnění, částečně jej znázornil; podotýkám pouze, že "bazárový stánek" a "střílna", zhotovená br. Pavelkou, vynesly Č. N. S. v onu neděli $181.90, tak že dluh náš Č. N. S. nás více netíží. Děkuji jménem jednoty bratrským jednotám dallasským za hojnou účast při cvičení a i jednotlivcům, neb kde naše síly nestačily, dallašti se uchopili práce. Dále díky všem dárcům do baz. stánku, i všech, nechť jakýmkoliv spůsobem přispěli ku zdaru našeho veřejného a pak našemu tatikovi br. Buňatovi. Příště více.

S bratrským Na zdar! Jos. Štěpánek.

Italie, 25. října.

Drazí bratři a sestry! Předem přijměte jménem všech bratrů Sokolů, československých to vojínů, bratrské Na zdar! *Sokolský den v Italii, 20. září t. r.* Doufám, že jste četli zprávu ze dne 20. září o národní slavnosti v královském městě Římě, kde konány byly mezinárodní závody spojenecké. Oněch závodů súčastnili se i Čechoslováci, Sokolové. *Průběh*: Byli jsme v linii před odvěkým nepřítelem, rakousko-mad'arskou hydrou. Něco málo dní před slavností touto byli jsme bratří v určitém počtu asi 150 cvičenců staženi za linii bitevní, kde jsme se připravovali. Práce ta byla unavující proto, že bylo málo času, celkem asi 11 dní — za kterýchžto pár dní nacvičili jsme mnoho práce a to: 5 oddílů ze 6. sletu pražského, skupinová prostná, jednotlivá, trojic, šesterek a dvanácterek, dále 3 sestavy s puškou a bodlem nasazeným, které byly něčím nevídaným mezi vojsky spojeneckými a obyvateli, což vzbudilo velký obdiv u vojenských vyšších důstojníků i u obyvatelstva. Ku konci uzávěru byla velká skupina o 150 cvičencích. S tímto odejeli jsme do Říma. Jízda byla krásná, vlak ozdoben byl národními barvami červenobílými, praporky a zelení ověnčeny byly všechny vozy našeho vlaku.

Při příjezdu do Říma na nádraží "Termini" zazněla nám k uvítání naše hymna "Kde domov můj", kterou hrála hezká a sehraná kapela král. karabinerů. Na nádraží, kde jsme sestoupili a ihned se seřadili do čtyřstupů, dali jsme se na pochod hlavní třídou "Via nazionale", kde se k nám připojili američtí závodníci. Šli jsme za pochodu naší hudby v zápalu našich líčí a nadšeně sokolským krokem ubírajíce se touto hlavní třídou, kde se k nám stále připojovali zástupy obecenstva provolávajíce "Viva La Bohemia!", "Viva gli Czeco-slovacchi!" Hudba 66 hudebníků hrála krásné pochody a mezi tím zazněly písně pochodů sokolských. Obyvatelstvo nám neustále provolávalo slávu a dlouhým aplausem doprovázelo nás k Národnímu Stadionu. Ihned týž den učinili jsme zkoušku a "rej" jednu z nejlepších, a pak nástup ku prostným. Dříve než došlo k vystoupení, byl nucen každý cvičenec podrobiti se závodům úplně sám, když byl bodován pod 32 bodů, nebyl připuštěn k vystoupení.

Nuže, den 20. září: den krásný, slunce zářilo nad Stadionem. Blíží se hodina počátku. Obecenstvo se scházelo, hlediště (kruh) stadionu se naplňovalo. Stadion byl ozdoben prapory italské barvy. Též prapory spojenců byly vztyčeny a mezi nimi i prapor červenobílý se stráží dvou střelců s puškou, načež obecenstvo vzdalo úctu.

Vchod do Stadionu: Vcházíme ve čtyřstupech v našem polovojenském úboru: zelené kalhoty, triko a červený pás (nebylo jiného). Takto jsme se v zápalu

slunečním dali na pochod Stadionem, který jsme obešli za účasti mnoha tisíců diváků, aby předem poznali Čechoslováky a Sokoly. Za vchodu do Stadia uvitaly nás tisíce obecenstva bouřlivým potleskem, který trval po celou dobu pochodu kolem hlediště. Každý krok z ocele, vše bylo pozorováno, každý z nás bratr byl jak žhavý kámen v úpalu slunečním—lid byl udiven. Též naše hudba vynikla jako jedna z prvních. Po ukázání se odebrali jsme se do svých šaten a ihned započala cvičení dle uvedného programu. Stálý bouřlivý potlesk činil přímo víření vzduchu. Nuže, cvičení s puškou, dále skupinová prostná, provedená za stálého úpalu slunečního (potlesk). Cvičení ze 6. sletu pražského, 5 oddílů, kde každý cvičenec hořel v líci. (Bouřlivý potlesk). Dále tři vzorná družstva na nářadí (hrazda, bradla a kůň). Dobří cvičenci. Závěr velká skupina o 150 cvičencích, která došla největšího obdivu u Italů, při níž trval bouřlivý potlesk do vzrušení. Každý divák, pozorující tuto skupinu, byl velice udiven nad touto prací, kteroužto učinil jsme svátek v Italii skorem sami. Cvičení se opakovalo na žádost lidu opět příští den. Pak byl nám odevzdán dar, první to cena od Giornale D'Italia. Při odchodu na nádraží doprovázelo nás na sta lidu na zpáteční cestě proti nepřiteli. Na nádraží byla nám postavena čestná stráž pěchoty i kavalerie. Za zvuku hymny "Kde domov můj" odjížděli jsme Sokolové co českoslovenští vojíni, bojovníci za svobodu své vlasti, z nádraží Termini na sever do linie. Byli jsme doprovázeni hromovým potleskem a voláním "Vila La Bohemia!" a my odpovídali: "Viva D'Italia!" Den jest zapsán v srdcích Sokola a vryt v památník v upomínku na práci Sokola v této válce za hranicemi.

Doufám, že přijmete tuto práci opravdu s láskou bratrskou, sokolskou. S pozdravem jménem bratří Sokolů, Kar. Krejčí, Ludvík Beneš, Wacha Jos. Rajar Jos.

Portland, Oregon, 25. října.

Jsem jist, že je mnoho bratří u naší jednoty, kteří řeknou. vida, nechal se zvolit za dopisovatele a pak ani pérem neškrábne. Abych se vyhnul chvalozpěvům, jež bývaji dopisovateli po každém dopisu zpívány, a abych ušetřil bratřím zbytečné vydání za květiny, které jsou dopisovateli na potkání podávány, raději jsem nepsal. Rok však se chýlí ku konci a poněvač musím povinnosti dopisovatele zadost učiniti, podávám zprávu o naší činnosti. V tělocvičně práce mnoho není, neboť jednota naše hodně seslábla, mnoho bratří odebralo se na pole válečné a zbylo jen málo těch starších. Však ve veřejném životě těch málo jsou činí a pracuji, seč síly stačí ve prospěch národní akce. V měsíci květnu jednota pořádala výlet do jednoho ze zdejších parků. A za to, že byli bratří a sestry odměněni jen těžkou prací, byli všichni spokojeni, neb získali čtyři sta dollarů. V měsíci září pořádán výlet ve prospěch Nár. Sdružení i vynesl tři sta dollarů, dále zábava v Sokolovně ve prospěch Nár. Sdružení, která vynesla sto dollarů., což jest na naši malou odbočku dost, neboť máme málo členů a pracovníků ještě méně. A jest tomu pouze rok, co jsme byli uznáváni jako nepřátelé, tak že jsme mnoho pomoci vyjma Čechů neměli. Tento rok již dařilo se lépe, neb veřejnost zdejší počíná chápat, kdo vlastně jsme. Naši chrabří bratři na Rusi otevíraji světu oči a naši svatou povinností je otevírat kapsy naše a podporovat je v jejich šlechetné obětavosti. Na den 4. července súčastnili jsme se průvodu, který se odbýval na důkaz oddanosti cizích národů k této zemi. Průvod ubíral se městem k poli zdejších athletů, kdež pak zástupci všech národností konali přednášky. Nás Čechy zastupoval br. T. Haleš. Prapor náš se krásně nesl. Na měsíc prosinec máme na programu všeslovanský bazar. Městské auditorium bylo nám k tomu slíbeno. Ted' však do toho vlezla ta prokletá influenza a z auditoria udělali nemocnici, tak je náš bazar na vahách.

J. Slezák.

Chicago, 27. října.

Laskavě uveřejněte těchto pár řádek, vím, že není místa, ale jest to náš první dopis tento rok a jest skoro nutný. Činnost v tělocvičně T. J. S. Čechie jest trochu pochroumaná, jako všude jinde, ale ve schůzích jest živo. Harmonie dobrá a co více bratří navštěvuje schůze Sokolek a Sokolky občas schůze naše a tak pracujeme společně. V srpnové schůzi sestry odhlasovaly přistoupit k S. O. Nyní máme síň pronajatou, neb sestry to "uvedení" chtěly oslavit a zatím nám síně zavřeli, tak musíme počkat. Tento měsíc zemřeli br. V. Husák a br. V. Scheiner, již sešli stářím a dne 24. října vyprovodili jsme k poslednímu odpočinku sestru Marii Pelikánovu, členku a horlivou pracovnici Odboru Sokolek Čechie. Sestra Marie Pelikánova byla Sokolkou upřímnou, zasahovala činně do všech prací sokolských a těšila se z každého úspěchu, zejména školy tělocvičné, a my ztrácíme v ní jednu z našich nejlepších pracovnic. Zesnulá majíc syna ve Francii těšila se poslední dobou, že snad bude po válce a že opět spatří syna svého. Ale nedočkala se. Přála si pěkný sokolský pohřeb, ale okolnosti v nynější době tomu nedovolily. Šest bratří v kroji vyneslo tělesnou schránku sestry naší a za hojného účastenství na hřbitově k poslednímu odpočinku uložili. My proto s lítostí upřímnou klademe ratolest v upomínku na rov sestry naší, vzorné Marie Pelikánové. Dokonala, ale vzpomínka na ni bude v myslích našich na dlouhá léta. Památce její budiž čest a upřímná soustrast naše pozůstalým.

V. Jebavý.

Ve Francii, 29. října.

Drahý bratře!— Již několik dní se krvavíme a naše pluky pokryly se slávou. Boje jsou tak urputné, že není skoro zajatců. Ukořistili jsme i děla a 10 kulometů. Ztráty jsou přirozeně citelné, ale jsme za to odškodněni posledními zprávami o uznání naší samostatnosti. Němci se rvali zoufale a poslali na nás dokonce svoji gardu, ale přece jen popustili.—Do Nového Roku musíme býti již doma. Srdečné Na zdar!

Kryštof.

V poli ve Francii, 30. října.

Drahý bratře!—Od posledního dopisu mého uplynul již téměř měsíc; na ten čas neměl jsem valně kdy, abych mohl Ti podati dalších zpráv o naší armádě. Prosím za prominutí!

Z Elsaska, prvního to místa našeho frontu, odešli jsme v polovici září, abychom změnili klidnou frontu za frontu ofensivní. Proputovali jsme kraje, nedávno opuštěné Němci a všude viděli jsme dílo německé humanity 20. století — zříceniny! Tam, kde ve stínu hor a lesů, v klidných a tichých údolích odpočívaly kdysi vesničky neb městečka se svými domky a chatami něžně k sobě se tulícími, tam nyní viděti rozvaliny. Kámen na kameni, ni jeden domek neušetřen zločinnou rukou německého vraha a násilníka—smutné svědectví původci všech těchto hříchů. Stalo se

také, že Němci, jak vyprávěli zajatci němečtí, nahnali ke frontě civilní obyvatelstvo francouzské do městeček, za něž postavili své kanony. Chtěli tím dosici ušetření místa pro svoje plány válečné, vědouce, že Francouzi budou šetřiti životů svých lidí; sami pak za touto živou hradbou prováděli svoje krvavé plány.—V druhé polovici t. m. zaujali jsme posléze postavení vlastní. Dne 21. října nadešel konečně den, kdy měli jsme ukázati, jak obstojíme v bitvě. Naše posice rozkládaly se před jistým kanálem a řekou, tou dobou úmyslně od Němců rozvodněnou. Naši hoši nedbali, že říjnová voda není nikterak příjemná pro koupel, a pohrdajíce nebezpečím vrhli se statečně v před. Třikráte útočili proti nepříteli nejméně desetkrát silnějšímu (jedna rota naše stále proti třem německým praporům), až po čtvrté dosáhli určených míst. Nedbajíce obětí zadrželi rovněž hrdinně několikeré protiútoky, až stali se pány situace. Francouzské communique popisující tento boj zmiňuje se o *brillantním držení trup československých.* Z dnů následujících držení našich hochů vzbuzuje údiv a pochvalu francouzských důstojníků, kteří přicházejí k našemu plukovníku blahopřát mu k takovému vojsku. I my jsme hrdi, vědouce, že vše to jest pro naši drahou vlast, jejíž osvobození, jak zjevno z událostí posledních dnů, jest velice blízké. — Naši doma o nás vědí, a to síli je, aby odolali svodům Habsburků a všech těch stvůr, které sedí na ministerských křeslech. Stejně, jako odbyla hodinka zrádnému Bulharsku, rovněž i pro krvavého Habsburka a Hohenzollerna dojde čas spravedlivé odplaty.

Poslední Tvůj lístek z 13. září jsem s díky obdržel a děkuji Ti za laskavé uschování dopisu určeného do vlasti. Přál bych si, abys mi jej odevzdal osobně v drahé vlasti, abych mohl si s Tebou pohovořiti více!

Našemu šťastnému shledání ve svobodné vlasti naše bratrské Na zdar! Tvůj F. Šrámek.

Ve Francii dne 30. října.

Milý bratře! Vřelý dík za milý Tvůj lístek ze dne 11. září, který jsem obdržel před svým odchodem z fronty — do nemocnice. Chytla mne jako i mnohé jiné nakažlivá nemoc řádící ve Francii, "španělská chřipka" a byl jsem poslán z fronty do nemocnice, která se nalézá asi 80 km. za frontou. Jak jsi as četl v novinách, naše česká brigáda útočila u Vouzieres se skvělým výsledkem — naši hoši činili divy a o jednotlivých hrdinských činech budu Ti moci psáti až později. Naši vzali jednu vesnici, kterou před tím Bošové vyrvali Francouzům. Němci třikráte podnikli na naše zuřivé útoky, ale byli odraženi a jak! Jen na bajonet, ježto naši neměli munice. Celý téměř pluk německý byl zničen, bohužel i našich padlo neb je raněno spousta, v mnohých případech tu vinna je přílišná odvaha a horlivost. Vzali jsme několik děl a málo zajatců, však víš proč: bijte a žádného neživte! je přece heslo našich hochů. Pomysli si, že terrain je krajně neschůdný, místy jsou naši až po kolena ve vodě, chladno je, třeba až tři dny zůstali naši bez jídla, ale nikdo nereptal, jen s větší ještě touhou a zášti šel na Němce. Jeden adjutant od 22. pluku, pravý to ďábel, řekl, že musí přinést německý kulomet; šel s malým oddělením do německých zákopů a skutečně se s kulometem vrátil, ač značná část jeho hochů tam zůstala. Jiný opět střelec od 21. pluku, obsluhující kulomet, zůstal u tohoto v jednom okamžení úplně sám; v tom vidí, jak proti němu běží 6 Fricků s vyzdviženýma rukama, jakoby se chtěli vzdáti. Nečekal na nic, spustil kulomet a tři Frickové zasaženi byvše kulemi padli k zemi, ostatní utekli. Naše brigáda je na jednom z nejhornatějších míst fronty, zde právě u Vouzieres ještě dnes, totiž ještě včera se Němci drželi — a bojím se, aby k ztrátám značně velikým, jež jsme měli před mým odchodem, nepřibyly ještě další. Jsem totiž již přes týden v nemocnici a nemám od té doby zpráv od našich, ale doufám přes to v nejlepší. Mně se nyní daří již lépe a doufám, že brzy snad se budu moci vrátiti k našim hochům, které jsem tak nerad opouštěl.

Pro dnešek končím, přiště více. Zdraví Tě Tvůj upřímný Jarka Štěrba.

V nemocnici, ve Francii, 30. října.

Odpovídám Ti teprve dnes na milé dopisy Tvé, které jsem dlouho nosil s sebou v kapse na frontě a nyní je často předčítám i druhým bratřím, již jsou tu se mnou v ošetřování Američanek i Francouzek. Jest mně již lépe a proto využívám volného času, abych nejprvé doplnil zprávu svou z měsíce října, jestli Jsi obdržel. Tehdy jelo se do Paříže a tam pobyt stanoven as na týden. Jaké bylo to uvítání našich šiků československých, nikdy mi z paměti nevymizí. Hlavním dnem byl pro nás athlety a Sokoly, již jsme se důkladně připravili 20. říjen, kdy ráno od osmé hodiny až do poledne se cvičilo, pořádaly hry i ukázky zdatnosti výchovy tělesné, kdežto obrovský vojenský průvod odbyl se odpoledne. Však o tom již jsem psal. Do práce sokolské jsme se vyšnořili co nejlépe a myslí naší táhlo, jak asi před celým světem spojenců obstojíme. Hudba našeho 21. pluku nám hrála, když jsme táhli z kasáren po boulevardu Paříže, davy lidu nás zdravily a my konečně dostali se do stadia athletického, kde obecenstvem již zabráno bylo téměř každé místečko na vzdor ne zrovna příznivé pohodě. Před námi nastoupili Italové a Portugalci, kteří podali ukázky cvičení dýkou, jež provázeli hlučnými výkřiky. Již cvičení ta nás posilnila u vědomí, že my máme něco jiného a nežli jsme se nadáli již zavzněl povel k nástupu, ta skvostná naše píseň "Hoj vzhůru pestrý Sokole" rozezvučela se prostorou a volání "Na zdar"! nese se nám vstříc. A šlo se nám lehce i pružně, bratří Doubrava, Hejda, Ticháček a Bureš ještě jednou změřili šik a vzhlíží k podporučíku bratru Nachtmanovi, jakoby spolu se mnou chtěli vystihnout, co hárá myslí jeho, když v nastalém klidu na rázný povel jdeme po bílém písku, jenž tajemně šustí a tisíce diváků sleduje každý pohyb náš všech pěti oddílů našich prostných ze šestého sletu. Bratře, pamatuješ se na Letnou, byl Jsi s námi a vím, jak hřejivě šlo asi tehdy po šíji Tvé a srdcem rozradostněným, pocit sokolské pýchy i uspokojení. A což teprve zde na cizí půdě a za jakých okolností, kdy svobodu vlasti své šli jsme si vybojovati jako praví čeští vojáci, Sokolové. Cvičilo se vzorně, lid jásal již po prvém oddílu a jásot ten se stupňoval po každém oddílu, ba i ten hudební doprovod našeho Pospíšila působil znamenitě. Docvičili jsme i poznali, že i zde český Sokol znovu zvítězil, znovu dobyl si srdcí veliké Paříže i kruhů odborných. Také v athletice se naši drželi, zejména br. Doubrava z New Yorku, jenž běhal na 60 m., co zatím druzí naši hoši v lehké athletice, ku které byli vybráni, vynikli. Cvičili jsme také skupiny a v prostných bylo něco přes sto Sokolů—československých vojáků. Každý lepší výkon náš byl provázen voláním slávy Čechům a Sokolům a také my jedině byli vyznamenáni na památku dne významného každý z nás krásnou medailií, jako na důkaz, že ta sokolská výchova naše znovu došla uznání i tam, kde po prvých tělocvičných vítězstvích

sokolských následovala i vítězstvi našich na frontě za ty naše a tu naši otčinu. Připomínám si, jak jsme před zahájením boje zpívali "Kde domov můj" to pak již bylo ve vlastním úseku. Slyšel jsem krásnou naši hymnu zpívati tak často za okamžiků přímo velebných, ale nikdy se svaté ty zvuky nedotkly mého srdce tolik, jako tento večer — český voják v předvečer bitvy se svým úhlavním nepřítelem, daleko své úpicí vlasti, v cizí zemi, pěje v širém, temném lese svoji hymnu — padl jsem na znak a zaslzené oči upiraje do temné noci, poslouchal jsem s nevýslovným pohnutím tuto modlitbu českého vojáka před bojem — plakal jsem, přiznám se Ti, drahý, a bylo nás takových více, plakal jsem bolestí, že mnoho těch zpěváků, hrdinů snad již příštího večera nebude pěti. O sebe jsem nedbal a nitrem mým posléze ozvalo se štěstí, že se čítám k národu takových hrdinů. Mnoho těch ubohých hochů odpočívá již zde v cizí zemi, daleko od drahé vlasti, pro kterou dali vše co mohli — svůj život a tak zbývá na nás, abychom jich nezapomněli a věčně jich vzpomínali. I ve Vašich amerických řadách mnohý padl bratr a každý z nich statečný a silný ... V okamžiku, kdy Ti píši tyto řádky, se dozvídám právě o kapitulaci Rakouska a svobodě Československa— snad se setkáme, znovu setkáme, jako v té ubohé Srbiji, pak zahraji Ti na housle i budu vyprávěti mnoho a mnoho.

Tvůj upřímný J. Baštěra.

Ve Francii, 7. listopadu.

Předem můj srdečný pozdrav na Vás, naše drahé tam za oceanem, odpusť, že málo píši, nebylo to možné, neb asi víš z novin, jak to s námi bylo. Přestáli jsme vše šťastně a teď toužebně očekáváme náš odjezd do naši nejdražší vlasti, bych po tak dlouhé době viděl moje drahé, ale i naši osvobozenou Čechii. Nejsem já sám, co se těším, jest nás mnoho tisíc a i Francouzové se těší, kteří patří k naší divisi, že pojedou s námi, ale i divky, které si oblíbily naše hochy se těší, že uhlidají naši Prahu. Některé divky prokázaly veliké služby našim hochům a lnou vší láskou k nim. Neviš, jak srdce mé plesá v tu chvíli, co tyto řádky píši, neb slyším opět, že v brzké době máme odjet, a též jaké podmínky musilo to shnilé Rakousko přijmout. Tak hrdě hleděl ten rakouský orel, ale teď mu vše povoluje a vypadá teď jak husa po oškubání, ani křídel už neunese. Věřil jsem v naše vítězství, ale že to tak dobře půjde, jsem nevěřil, a v prvé řadě musíme děkovati Vám, drazí bratři a sestry, za Vaši šlechetnost a obětavost a pak Vašemu slavnému presidentu, neb on to byl, který nás vytrhl z drápů té dvojhlavé nestvůry. Ať žije president Wilson i s naším drahým tatíčkem. Bratři a sestry, byl jsem též v Cognacu a viděl jsem, co Vy tam za oceanem jste pro nás udělali; nelenili jste, nýbrž jako včelky sbírali jste pro nás vše, co se dalo. Zajisté obdrží některá sestra, která přiložila adresu, poděkování některého bratra. Byl jsem při tom, když se posilalo našim bratrům do Italie, jakou ti asi radost budou mít z toho všeho. Viděl jsem a umím ocenit, ale nemám slov, abych mohl vše vypsat. Nejraději byl bych Vám ústně poděkoval, padnul Vám v náruč a zlíbal. Dnes můžeme být hrdi na náš boj, který tak šťastně pro nás dopadl a doufám, že i ten konec bude šťastný. Srdce mé buší touhou po naší domovině, po mých drahých, kteří neví, že jsem vojákem. Ještě Vás zdraví a s díkem vzpomíná na Vás drahé tam v dáli. Na zdar! Na shledanou!

S. Novák.

Na frontě, Francie, 10. listopadu.

Pršelo po několik dnů, již jsme se strachovali, v památný den 8. listopadu měli jsme totiž veliký svátek Svobody u československé brigády. Súčastnila se i amer. hudba a mezi těmi muzikanty byli ovšem i Češi, jak ani jinak nemůže být a ti již s našimi muzikanty záhy se spřátelili. Naši vojáci bojovali jak víte dojista v armádě Goureaudově a tak jsme se sešli v kraji spustošeném v Champagni, abychom vyslechli zejména i ministra zahraničních záležitostí Dr. E. Beneše, jenž přijel sem k nám s chefem vojenské kanceláře Fierlingerem, chefem generálního štábu Cazalazem a komandantem Husákem. V generálním štábu dostalo se jim vřelého přijetí a při tabuli pak mluvil o statečnosti čechoslovenských vojáků sám generál Goureaud, jenž vzpomněl smutného výročí pádu naši samostatnosti a zotročení Habsburky, které slavíme tentokráte vítězstvím nad všech nás společným nepřítelem. Generál vyzvedl důležitost našeho odboje, jenž našel porozumění v šiku hochů našich udatných a obětovných ,již bili se jako kdys šiky francouzské u Verdunu, získavše uznání i vyšších kruhů vojenských, jako vojsko prvého řádu. Generál připil naši armádě i našim hostům, nové naší republice a její zdaru, kdežto jiní hodnostáři vyprávěli o statečnosti jednotlivců, vojáků našich a Sokolů, pravých to junáků, na něž můžeme být jen hrdi. Velitelové pluků i batailonů byli vyznamenáni i někteří francouzští důstojnici, zejména náš komandant Husák a za zvuků našich písní národních vykonána přehlídka řad našich jak generálem tak i Dr. Benešem, jenž k nám promluvil o významu dne i pověděl nám vzkazy našich z vlasti, kde již na to své vojsko národní, na ty své dobrovolce čeká veškerý lid český, jakž zástupcj národa byli mu v Ženevě pověděli. Slavnost měla sice ráz vojenský a prostý, za to ale tim důležitější. V případu, že bychom ztratili spojení následkem našeho odjezdu do Čech, piš přímo na mé rodiště. Všem Vám mnoho zdaru a tisíceré díky za práci Vaši bratrskou.

B. Málek.

Kdes ve Francii, 14. listopadu.

Drazí! Přijměte ode mne všichni srdečný pozdrav s milou vzpomínkou. Jak se všichni máte? Jste-li zdrávi, že není o Vás slyšet? Zajisté jsi měl, milý bratře, mnoho práce. Byl jsi též asi v Clevelandu na sokolském sjezdu. Já jsem se zde měl pořád dobře. Teď chystáme se na cestu do Čech. Můžeš si představiti to nadšení mezi námi. Za týden již máme jeti. A což ta sláva, jaká zde byla, když bylo uzavřeno příměří! Osmého listopadu měli jsme se zde velkou slavnost jako v památku, že v ten den skončila naše samostatnost, a tento rok že zase v týž čas naše samostatnost započala. Slavnost dopadla velmi skvěle. Naše oddělení strojních pušek došlo uznání od francouzských vysokých důstojníků a všeho lidu. Dostanou-li se Vám do Ameriky obrázkové filmy, budete viděti celou parádu. Odpoledne dobyli si mnoho cen Sokolové při cvičení. Br. Hejda měl družstvo na hrazdě, kdež provedli veliké výkony a tu Francouzi přímo žasli. Bude to smutné loučení za několik dnů, jest to již teď na nich pozorovat. Byli nám zde velmi nakloněni. 11. t. m. jsme to zase dokončili při ovacích nad uzavřením příměří. Nedá se vypsati to nadšení, které v každém člověku panuje. Přípravy, jaké konáme ku návratu do naší svobodné vlasti, Vám vypisovati nemohu; každý den přicházejí nám nové rozkazy, takže jsou samé změny ve všem. Doma budou obsazovat československé hranice,

proto zůstaneme delší čas v armádě. Kdy se dostaneme k nám domů, jest ještě hádankou. Avšak doufám, že se tak stane brzy a doufám, že i u Vás doma vyřídím od Vás všech pozdrav. Jak to bude se zpáteční cestou se mnou, ještě nevím, ačkoliv jest to mé přání do Ameriky se ještě podívati. Pak Vám vše vypovím. Ještě Vás pozdravuji a též o sobě dejte vědět. Na zdar a na shledanou! Váš Metka.

V Ženevě, Švýcary, 16. listopadu.

Psaní jsem obdržel a lituji jen, že nepřišlo v čas, kdy mohl jsem předložiti br. Klofáčovi aneb jinému z bratří delegátů, kteří sešli se na půdě švýcarské republiky, aby dorozuměli se se zahraničím o dalším postupu za osvobozením Československa. Však o tom níže, ačkoliv vím, že Vy tam asi již znáte, jen chci podotknouti, že jsem navázal styky s kruhy bratrskými, to jest sokolskými, jakž Jsi mně požádal. Rozumí se, že jsem poukázal na spojení Vašeho Česko-Slovenského Pomocného Výboru v Chicagu s Americkým Červeným Křížem i snažil se vystihnouti, podle toho, co na příklad u nás v Srbiji se vykonati nechá, za pomoci Ameriky, aby nezapomnělo se na národ český a slovenský, jenž přinesl rovněž dosti obětí za staletého útisku Habsburků, jichž trůn se rozsypal a Němec svůdce podmínkami spojenců jistě zasloužené dojde odplaty. Jako všude tak i zde ve Švýcařích najednou Němci žadoní o potraviny a jiné potřeby, zapomněli však, že jsou tu národové jiní, jimž pomoci třeba dříve a spíše. Jest pravdou, že v Čechách bratři naši a sestry v "Českém Srdci", v Praze na Staroměstském náměstí naproti orloji je ústředna jeho, našli cestu ku vzájemné pomoci a podpoře venkova a měst i výživě za války a nyní v době pohnuté a výminečné k soustavnému postupu vyvlastňovacímu zvláště na venkově: průmyslových závodů, statků a v otázkách hospodářských vůbec. Jest tam i dětský odbor a sirotčinec, pravá to obrana národní. Že bude mnoho potřeba pomoci jest samozřejmé a proto, když se v čas dotyčné kruhy upozorní, bude jistě vděčný úkol, který právem přiřaditi můžete ke všemu tomu, co již bylo vykonáno jednak v akci politické, i pomocné činnosti. Psali Jste, abych domluvil se s Dr. Borčičem v Bernu, ale již jsem jej nezastihl, neboť odcestoval na místa dřívějšího svého působení. Z uložených fondů na zdejších bankách mnoho dobra již bylo vykonáno. Předsedou "Českého Srdce" v Praze jest Dr. Scheiner, jak dojista víte. Tak dovedli se Vaši opatřit. Podvratné živly dostaly se ovšem i sem a také německá propaganda nezdá se, že by byla hotova, jenže na naše doma a Vaše v Čechách sotva může míti vlivu, když za společnou věcí stojí nové a silné armády našich lidí zkázněných a statečných.

Vím, že bude Tě zajímati, že Česká Obec Sokolská opět jest v proudu činnosti své v té Vaší "zlaté Praze" a v prvé řádné schůzi svého předsednictva, kterou vedl náměstek br. Mašek, bylo usneseno na paměť padlých legionářů a bratří dobrovolců za svobodu vlasti své bojovavších, povoliti půl milionu korun pozůstalým a pečovati hlavně i o siroty jejich. Tu opět projevil se duch sokolský, tak jako na poradách československých poslanců a zástupců Národního Výboru Československého z Prahy i Českého Svazu poslaneckého spolu se zástupcem prozatímní vlády československé republiky Dr. Benešem, jakž odbyly se, počínaje 28. října až do 1. listopadu v hotelu Beaux-Rivage, Dr. Kramář předsedaje. U té příležitosti byl zde i br. kapitán Voska z New Yorku a Dr. Ivan Markovič, hlavní redaktor "Československé Samostatnosti". Také přítel náš Dr. Š. Osuský, jako diplomatický zástupce z Londýna a správce ministerské kanceláře československé Br. L. Strympl byli přítomni. Zdejší časopisy přijaly naše delegace velice vlídně i jejich prohlášení a s nadšením vítaly novou republiku, její vojsko statečné i obezřelé vůdce v čele s prof. Masarykem.

Všem pozdrav a další Vaši činnosti bratrské Na zdar! M. Miletič.

New York, 17. listopadu.

Rád bych dostál svému úkolu dopisovatele a seznámil vás poněkud s činností naší jednoty, jak mi jen možno. Cvičení členská jsou slabá, poněvadž naši cvičenci vesměs jsou v americké armádě, do níž vstoupili jako dobrovolníci hned v prvé výzvě, několik v československé armádě a v tělocvičně nebyl skoro nikdo, a z těch starších těžko se dá některý pohnout ku cvičení, asi ztratili již všecku křepost a cvičební kroj jim asi zničili moli, tak nezbývá cvičitelskému sboru nic jiného, než věnovati všecky své síly čekatelům a žactvu, jichž cvičení vykazuji dobrý úspěch. Též náš ženský odbor jest vzorný a v dnešních dobách vždy to vytrhne. Kromě toho naše jednota účastní se při každém veřejném podniku ‚at' již jest to půjčka Svobody, Červený Kříž, známky aneb sbírky na českou osvobozovací akci. Právě dnes pořádá odbočka Nár. Sdružení kabaret a členové naši jednoty účastní se na něm pěknými čísly. Při poslední schůzi, která se konala v památný den uzavření příměří, byl učiněn pěkný náběh ku sbírce, jež se má konati na den díkůvzdání a bude-li se tím způsobem sbírati, bude obnos dělati zajisté čest těm, kteří sběrací akci na sebe vzali. Náš pěvecký odbor, který jest spojen s dramatickým odborem v jedno těleso, chystá překvapení pro zpěvu a hudby milovné krajany. Ne snad něco obyčejného, co můžete leckde ciděti, nýbrž nic více a méně, nežli Smetanovu operu "Hubičku", skutečnou operu, ten krásný sen mnohého dirigenta ochotnického divadla. Naši bratří a sestry zpěváci chtějí oslaviti památnou dobu něčím krásným, co by zanechalo hluboký dojem v lidu a působiti naň ryze českou hudbou, která nejlépe vyjadřuje naši touhu, radost i žal a probouzí city dávno uspané. Přejme jim proto plného zdaru! Příště napiši něco o provedení. S bratrským pozdravem,

Ferda Vokurka.

Dallas, Texas, 22. listopadu.

Dle sporých zpráv, jež náš členský kroužek tomuto listu skýtá, pochyboval by tak mnohý z vás o jeho životě a činnosti, kdyby nedostalo se informací z jiných stran. A proto netřeba podotýkati neb usvědčovati nás o životě. Občas br. F. Rendl zanáší zde stručné zprávy z naší odbočky, která celkově tiše, ale vytrvale koná svoji práci národní, vědoma sobě vždy svých povinností. Vyskytnou se chvíle, kdy skutečně čilý život rozproudí se v naší obci, takže i k vašim uším dolehnou tyto ozvěny. Zvláště v tomto posledním měsíci, kdy po několika týdenní ztrnulosti následkem španělské chřipky, zhostivše se jejího pouta, živě chopili jsme se práce tyto doby. Den 10. listopadu určen byl odložené již před tím slavnosti, vyzvednutí našeho praporu, jenž s patřičnou poctou byl též oslaven při pohnuté řeči br. Buňaty. Jak rádi vítáme jej vždy zde, povděčni jsouce tomu, že jest naším blízkým sousedem. On jest též jediným, jenž pravidelně podává nejnovější zprávy z místních odboček a seznamuje s nimi takto další střed. Výtěžek z minulé slavnosti—vynesl

čistých $100 — určen byl Americkému Červenému Kříži. V tomže týdnu navštívil nás svou přednáškou oblíbený br. Miloslav Niederle, jenž získal si rázem přízeň svých posluchačů, jimž zobrazil ve svých slovech válku postupně dle jejího začátku při vypravování svých vlastních zkušeností. Návštěva byla hojná, ač mnozí z oněch nepřítomných byli zkráceni o tento požitek svou epidemickou nemocí. Při libovolném poplatku vybráno přes $70, jež věnovány Včelkám. Lze z toho odvoditi, že naši lidé nejsou skoupí tam, kde jedná se o příspěvek národní s přehledem na ten dnešní malý počet zdejších osadníků, jichž stále ubývá z našeho středu. Že neodepřeli jsme možný příspěvek na státní bazár jak celkově tak i jednotlivě, s radostí i povděkem si můžeme každý dosvědčiti. Jest místným při tomto podotknouti, jak zachovali se naši bratři Sokoli při hlasování, mají-li poslati částku ze svoji pokladny. Odhlasovali, že pošlou všechen svůj majetek, jenž nemá nikdy ani času v pokladně se ohřáti a obnášel celých $15. Ano, a tomuto se může říci národní práce, kdy jak celek, tak i jednotlivec obětuje poslední svůj groš, obětuje s láskou pro svoji vlast! Na den národní všeamerické slavnosti, dne 13. listopadu súčastnili se mezi jinými národními příslušníky v Dallas i naše české spolky ve slavnostní přípravě tohoto mírového průvodu. Bylo to poprvé, co americká veřejnost hleděla na nás s obdivem a úctou k našim národním krojům, jež skytaly nejpestřejší obraz z celého průvodu, zahrnující v sobě tu milou pestrou družinu sokolského dorostu: hochů a dívek ve svých úborech sokolských. Každý z nás s povděkem cítil se v těchto okamžicích šťastným — s pocitem obrozeného člověka, jenž hrdě může postavit se světu, že jest Čech.

Růžena Partyková.

Minneapolis, Minn., 29. listopadu.

Bylo mně uloženo podati zprávu činhosti Tech. Odb. Minnesotského, jehož sídlo přeloženo do Minneapolis. Ve schůzi konané 22. září zvoleni následující úředníci pro období 1918-19: Br. Franta Drassal, St. Paul, Minn., náčelník; br. Karel Chmelíř, St. Paul, Minn., 1. podnáčelník; br. Vojta Fencl, Minneapolis, Minn., 2. podnáčelník; br. Lojza Hlaváček, Minneapolis, Minn., tajemník; br. Josef Tyra, ml., Minneapolis, Minn., pokladník.

USNESENO,

1. aby nacvičeno bylo několik dobrých čísel pro vystoupení před veřejnost americkou — by směrem tím začalo se pracovati v době nejbližší — aby zprávy o práci naší razily si cestu též do novin amerických;

2. též, by se v různých odbočkách začalo se cvičením starších čet;

3. aby při cvičení neb pochodech zpívalo se česky po spůsobu československé armády, by naši mladí naučili se nejen česky zpívat — ale též i česky cítit.

Obšírný referát náčelníka bra. Drassala, v němž zahrnuta práce všech téměř činovníků za uplynulý rok, a jenž dokazuje, s jakým nadšením br. Drassal s pomocí náčelníků různých jednot ve státu Minnesota pracoval, jak za období 1917-18 Sokolstvo v Minnesotě snažně a zdařile pracovalo a konalo svoji povinnost vůči Sokolstvu a národu českému vůbec, vzdor nesnázím, které válka světová vyvolala, čímž řady Sokolstva našeho zřídly — přijat s velkým uspokojením všech přítomných.

Schůze Okrsku Minnesotského, jakož i kurs cvičitelský odbývá se každou druhou neděli v měsíci v České Národní Síni v Minneapolis.

Po schůzi přišti, totiž 8. prosince, chystáme sokolský večírek, spojený s banketem, k němuž sezvali jsme bratry a sestry všech jednot zastoupených v Okrsku a hodláme započít se cvičením Besedy a zpěvu, několika pochodů — přičiníme se vší silou, povzbuditi ducha sokolského, jenž poslední dobou nějak ochabl.

S bratrským Na zdar!"

Lojza Hlaváček, ml., taj. Okrsku Minnesota.

East Islip, L. I., N. Y., 25. listopadu.

Bratří a sestry: Musím Vám oznámit, že na seznamu jmen hrdinů, padlých na půdě Francie, jest jméno toho, jenž též položil život za vlast, náš bratr Matěj Mandák. Matěj Mandák narodil se dne 10. března 1888 v Čechách a přijel do této země roku 1908. Byl dělník



Br. Matěj Mandák.

Když roku 1912 se zakládala zdejší Těl. Jed. Sokol, byl z těch prvních, jenž se nechal zapsat a také setrval až do konce. Byl to člen mírné povahy, u všech byl oblíben, plnil svoji povinnost náležitě, jak se sluší a patří na každého Sokola! Když Amerika prohlásila válku Německu, Matěj Mandák se přihlásil dobrovolně. Vstoupil do armády v měsíci červenci 1917. Byl přidělen ku 23. pluku kom. K. Národní Gardy N. Y. Později byl přeložen ku 106. pluku komp. K. pěchoty. Pak byl poslán do tábora Wadsworth, S. C. Posledně se loučil s touto vlastí, dne 10. května 1918, kdy byl poslán do Francie, kde položil svůj život za vlast dne 2. září 1918. Patřil též do řad ČSPS. V něm ztrácejí o-

ba zmíněné spolky dobrého a činného člena. Obzvláště Těl. Jed. Sokol i dobrého borce. Jest smutný pohled do naší místnosti, když se tak člověk zahledí na to náčiní, jak musí zahálet, když ty nejlepší síly jsou pryč. Z našeho středu jich máme v armádě 5. Tři se dali dobrovolně a dva byli odvedeni. Máme v armádě našeho náčelníka i cvičitele a tím také veškerá činnost vázne. Musíme doufat, že snad nyní se nám ti druzí vrátí a pak zahájíme svoji práci opětně. Matěj Mandák zanechává dvě sestry a bratra v této zemi a rodiče v Čechách. Tímto projevujeme jim upřímnou soustrast nad ztrátou jim i nám tak milého bratra a dobrého Sokola. Budiž mu věčná paměť!

Za Těl Jed. Sokol Joseph Bizek, starosta.

Baltimore, Md., 30. listopadu.

Rok 1918 chýlí se ku konci a bude památným v dějinách všech národů! Mars, vládce války skončil svoje krvavé dílo! Jak radostný byl pro nás den 11. listopadu, když prohlášeno bylo příměří, a pro náš malý národ, který po tři století ubíjen byl habsburskými vrahy, konečná svoboda. Lid nadšen zpíval vlastenecké písně a provolával slávu spojencům; na ulicích odehrávaly se dojemné scény. Den 14. listopadu v našem stánku pořádalo Čes. Nár. Sdružení přednášku za velkého účastenství lidu. Řečník, kap. Jar. Špaček, člen československé armády v Rusku, přednesl celou situaci našich hochů tak nadšeně, že všechno posluchačstvo bylo jeho řeči uneseno. V průvodu jeho byli též nadporučík Šípek, desátník Zmrhal a střelec Chaloupka. Br. Zmrhal též promluvil. Naši spojení pěvci vyplnili program několika sbory. Všem dostalo se velkého potlesku. Hned na to dne 17. listopadu opět České Nár. Sdružení oslavovalo slavnostně odhalení praporů amerického a českého. Ačkoliv celý den pršelo, náš sál byl přeplněn účastníky, vlasteneckých Čechů. Slavnostní řeč zahájil předseda br. Elsnic, který upřímnými slovy poukázal na význam a potřeby slavnostní. Po jeho řeči zapěli pěvci Smetanův sbor "Věno", vedením našeho odborníka br. Hausera, začež se jim dostalo pochvaly. Po zpěvu vystoupila sok. M. Musilová, která přednesla nádherně báseň "Přední stráž", jež učinila hluboký dojem na posluchače, již ji odměnili bouřlivým potleskem. Na to zahrál solo na housle synek našeho sbormistra, a ani tomu obecenstvo neskrbělo pochvalou. Po té promluvil známý řečník obč. J. J. Král z Washingtonu, který přednášel o významu praporu českého a povinnosti k naší staré vlasti, krátce, nadšenými slovy a byl vyslechnut s velikým zájmem. Matka praporu byla sl. Anna Srbová a družičkou amerického praporu sl. E. Bernartová; družičkou českého praporu byla sl. W. Hejnalová, které za příslušných obřadů odhalily prapory, a br. Fr. Elsnic, předseda, odevzdal praporečníku obč. Navrátilovi americký prapor a praporečníku obč. Dobíhalovi český prapor, kteréžto úřad oba s nadšením přijali. Na to malá Vlasta Raichlova přednesla dvě básně "Dva prapory" a "Česká chaloupka", za které odměněna byla bouřlivým potleskem a krásnou kyticí. Náš zpěvák Vojta Martínek byl odměněn též bouřlivým potleskem za zapění naší hymny "Kde domov můj". Opět vystoupili naši pěvci a zapěli národní hymnu "Hvězdnatý prapor". Na ukončení slavnosti br. Jos. Vála a br. Ševčík sehráli jednoaktovku "Návrat do vlasti" která byla tak dojemnou, že mnohému návštěvníku vytryskla slza z oči.

Dne 24. listopadu byl uspořádán Český den v Camp Meade pro naše hochy, kteréžto slavnosti súčastnily se naše spolky a postaraly se o bohatý program. Naši Sokolové i Sokolky byli odměněni za bohatý program bouřlivým potleskem. Též i společní pěvci vyplnili program několika sbory řízením místo-sbormistra br. F. Růžičky; též i jim se dostalo odměny potleskem. Mezi účastníky zavítal též obč. Pergler, zástupce české vlády, v průvodu hrdinných našich hochů z Ruska. Promluvil anglicky k obecenstvu, vysvětlil, za jakou příčinou jsme do Campu přijeli a dále mluvil, abychom zůstali loyální k Spojeným Státům a zároveň nezapomněli na naši v Čechách. Náš krajan obč. Torovský, kapelník námořní hudby v Annapolis, obohatil program svojí hudbou, vesměs českými písněmi, začež mu vzdáváme upřímný dík. Též se musím zmíniti o činnosti v naší tělocvičně. Ačkoliv zlá epidemie přerušila náš čilý ruch v tělocvičně na krátký čas, naši Sokolové i žáci pilně se připravují na veřejné, které každým rokem pořádáme, a víme, že náš neúnavný náčelník i Sokolové pěkným programem překvapí. Náš divadelní odbor chce sehráti na Nový rok "Naši furianti" a tu bratři ,přijďte všichni, ať povzbudí se činnost našich pracovníků.

Smutnou zprávu podávám, že br. Vili Souček položil svůj život ve Francii za svobodu národů. Bratr onen byl nadšený cvičenec našeho Sokola. Pozůstalým vyslovujeme upřímnou soustrast! Na zdar!

Emil Lopota.

Milwaukee, Wis., 3. prosince.

Vědom si své povinnosti dopisovatele, píši tento dopis na sklonku roku 1918. Po více měsíců žádné zprávy jsem z Milwaukee nezasílal — ne že by nebylo dosti látky — nýbrž z té příčiny, že jsem byl příliš zaměstnán. A proto píši i tento dopis s milým pocitem ,že v naší jednotě jsme nezaháleli, neboť tento rok 1918 byl pro nás zdařilým a bude všem milou upomínkou na vždy. Na poli tělocvičném dobyli jsme ohromného morálního úspěchu svým cvičením ve veřejném parku při naší 50leté oslavě. Na 15,000 lidu přihlíželo v červnu našemu veřejnému, na kterém súčastnili se Sokolové z Racina a z Chicaga se sestrami Sokolicemi. Ihned po tomto vystoupení, tak skvělém, po jednom týdnu, naši borci dobyli čestného vítězství na závodech Svazu spojených jednot, kdež utkali se v boji s pěti cizonárodními jednotami a kdež naši hoši vyšli jako čestní vítězi prvé třídy jak četově tak i mnozí jednotlivci dobyli diplomů. Stříbrný pohár, I. cena, který měli již po 3 roky, jest nyní naším trvalým majetkem. — Pak vysláni byli naši borci do Chicaga, kdež opět dobyli prvé ceny II. třídy na závodech Župy Střední, jakož i I. ceny jednotlivců mimo více dalších cen. Naši hoši vskutku dopracovali se čestného vítězství ku zdaru svému, jakož i naši jednoty. Po letních prázdninách nastalo opět živo v tělocvičně a bratr Štěpánek, který opětně jest naším cvičitelem, slibuje pěkný a vzorný program veřejného výročního na Sylvestra. Cvičení súčastní se všechny třídy od malých žáků, dorostu až po naše Sokolice vdané, jakož i muže naše. Celá sokolská rodina společně bude opětně cvičiti tento večer a my doufáme, že obecenstvo jako obyčejně naplní naši síň. Doufám, že v celoroční schůzi zvolíme si opětně bratry činné, kteří pracovati budou pro zdar jednoty. Naši úředníci nynější zasluhují plného uznání za svou práci, a myslím, že nebude třeba mnoho změn, leda jen z jejich vlastních přání. Dramat. odbor sehrál též pěkné divadlo "Svobodní Zedníři" s velkým úspěchem a tím si zachoval přízeň našeho obecenstva pro všechny naše podniky.

V národním životě naši členové jsou velice činni; jsme skoro všichni členy Čes. Nár. Sdružení a doufám, že Sokolové a Sokolice dle možnosti na národní daň přispějí ku prospěchu našeho hrdinného vojska a pro naši svobodnou Čechii! Ó, s jak volnou mysli vzpomínáme své otčiny, svých drahých, kteří zbaveni byli rakouské a mad'arské tyranie na vždy! Kéž strom svobody a věčné demokracie trvale zakořeni se v našem československém státu pro úplný zdar a rozkvět naší národnosti, aby český národ opětně zaujmul prvého místa mezi národy vzdělanými, mirumilovnými a demokratickými! Na zdar!

Jaroslav J. Hein.

V Ennis ,Tex., 3. prosince.

Konečně tedy jsme v jednom krdélu, nebo zástupu a není více rozdílu mezi červenými a modrými. V mých očích to bylo již dávno, že jsem pohlížel na Sokoly jakéhokoliv druhu co na ptáky stejné sorty. Když se v New Yorku tvořil Dělnický Sokol, psal jsem proti tomu a tvrdil, že v Sokole Nár. Jednoty je dosti místa pro hlásání socialismu, ba i anarchismu. Byl jsem tehdy v Bostonu a poněvač tam nebylo Sokola, přihlásil jsem se k Turnerům a navštěvoval cvičení i přednášky.

Jednou byla v Turnhalle přednáška jakási o socialismu a já o ni napsal cosi, nevím již zda do Hlasu Lidu nebo kteréhosi jiného časopisu. Dokazoval jsem tam, že není třeba zvláštní jednoty dělnické, poněvač zásady sokolské připouštěji hlásání jakýchkoliv idejí ve spolku. Tehdy vydával v New Yorku starý Čapek týdennik Patriot a v tom mne karikoval. Dělal si posměch z mých náhledů, že prý by Sokolové přestali býti Sokoly, kdyby ve svých přednáškách pěstovali socialismus.

Když jsem se přistěhoval do Chicaga, bylo to tuším v roce 1900, přistoupil jsem s přestupní listinou k Sokolu Plzeňskému a chodil tam do cvičeni. V cvičirně to vypadalo jako na rejdišti a mimo těch několika povelů tam jiného slova českého slyšeti nebylo. Ve škole Č. S. P. S. jsem viděl cvičeni Sokola Slávského a poněvač to vypadalo lépe po sokolsku než v Plzeňském Sokole, vzdal jsem se členstvi tohoto a přistoupil ku Slávskému. Když pak se jednalo o spojení Župy Fueg.-Tyršovy s Nár. Jed. Sok., pracoval jsem pro to ze všech sil. Dostalo se mi za to posměchu a byl jsem u Sok. Slávského téměř nenáviděn. Také jsem z něj vystoupil, když jsem se přistěhoval sem do Ennis, kde Sokol, náležející k N. J. S. již stával.

Nyní konečně po letech odkladů a výkrutů jsme spojeni a kabáty, aniž zásady nás nedělí. Neškodilo by, kdyby bratři nadšeni pro socialismus a třeba i pro anarchismus pořádali přednášky, aby z těch "měšťáckých modrých Sokolů", nadělali hodně moc socialistů a třeba i anarchistů a bolševiků. Měli bychom se aspoň o co hádat — nu a kde je hádka, tam je také život a pokrok. Ale ty hádky by musely býti více americké než české. My si poráde nemůžeme přisvojiti americkou pěknou vlastnost nehněvati se mezi sebou pro různé smýšlení.

Různosti náhledů a jich si vyměňovanim se povzbuzuje pokrok. Jsou to vždy jen nečetní jednotlivci, kteří se chopí nějaké nové myšlenky a massy lidové jdou cestou již ušlapanou. Tito jednotlivci se stávají zhusta mučedniky, podstoupí pro své přesvědčení smrt, ale po čase i davy přijdou k náhledu tomu a posice již dávní národové jakési tušení, ale Galilei to musel odpřisáhnout co kacířství a ještě dnes naleznete lidi, kteří to pochopiti nedovedou. Kdo by dnes ještě pozvednul zbraň na obhájeni viry, jako to činili naši husitští předkové. Tyto zápasy hrdinské v očích našeho Havlička se staly tak malichernými že je přirovnal k prostému jídlu, zda se má jisti chléb s omáčkou či bez omáčky.

Uchováme-li toto vše v mysli, nebudeme zajisté lpěti houževnatě na jistých zásadách a nepohněváme se s jinými, kteří mají zásady jiné. A to bude ta pravá amerikanisace. Je zde dosti nešvarů, bujících pod jasem Svobody, ale tato vlastnost, snášenlivost vůči náhledům jiných, je tou nejlepší v této zemi a tu si hled'me přisvojiti co nejdříve všichni.

Těšil jsem se na sjezd, že se tam sejdu s tolika starými druhy, ale selhalo mi to. Se mnou je nejlépe když sedím doma a dívám se na ten svět s půdy. Však si tam na mne bratři vzpoměli a poslali mi aspoň pozdrav na karetce. Je jich hezká řada: Náš zástupce Karel Moučka, dr. Rudiš Jičinský, C. M. Sádlo, F. J. Holman, Václ. Černý, Dago Novák, Musil a Továrek. Vzpomínal jsem, jak pracujete a těšil se z toho, že jsme konečně všichni pod jednou střechou .

Při přehlížení jmen zástupců nalezl jsem málo známých z minulosti. Ani Loisa Vokál tam nebyl a tu jsem si myslel, že ho již také tiže let shroutila, tak že as již sedí raději doma jako já. Měli bychom se ještě sčitat, kolik je nás dosud živoucích z těch, již byli Sokoly při založení Nár. Jed. Sokolské. Nedávno se odebral také na to věčné cvičiště br. Píša v Chicagu, který s Paterou odnesl z prvních závodů N. J. S. v New Yorku vítězné ceny. Jestlipak si ten metál nesl do hrobu?

My zde stále živoříme a čekáme, až ta nová generace sokolská doroste ,že obnoví ruch sokolský. Aby naše pěkná Sokolna nezahálela, budeme tam dělati každé neděle představení s pohyblivými obrázky. Minulé neděle jsme postavili stroj a vyzkoušeli jej a příští neděli již to půjde. Snad se tímto spůsobem zbavime dluhu, který nás tiží. Na zdar! Jos. Buňata.

LISTÁRNA REDAKCE.

Buňata: Rád bych vyšetřil, ale nejsem v ústředně, aniž kdo z nás pořadatelstva, aneb starosta, nicméně se pokusím.

V. N.: Víme o tom, ano máme i dátum dotyčné legitimace. Nám však jest naprosto lhostejné a pochybujeme, že by zatím nyní prospělo. Odkládáme.

Tyson: Pozorujeme, že tytéž poměry jsou i mezi vámi. Pokusy staly se, ale pouhý pokus nestačí, jakž na jiném místě píšeme i muselo by se jit hloub k organisaci celku, jestli má ta naše svobodomyslnost opět se rozvijet. Čekat? Nač vlastně?

Drassal: Vidět ze zprávy Tvé, že činite se ve Vašem okrsku, však bylo posláno na tiskárnu, místo pokadateli a tak zůstalo žel zpět.

Šebesta: Tážeš se, jestli jest "slacker" i ten, jenž při odvodu dal se zapsati aneb přepsati z prvé do páté třídy, udávaje, že jest "allien enemy". Odpovídáme rozhodně ano. Jestli bratr Váš jest svobodný a neměl nijakých jiných závazků, pak třeba bylo po vojně, měli by jste vědět co dělat a jak s ním naložit. Sotva obstál by vedle těch bratří, již se vrátí z Francie a odjinud.

Sestra M. Č.: Litujeme, že odpověď musí vyznít záporně. Lépe poraditi se s lékařem, nelze učiniti nám rozpoznání "na dištanc".

Town of Lake: Díky. Obnos pošlem do Francie.

ZÁPISY A RŮZNÉ ZPRÁVY

ZÁPIS O MIMOŘÁDNÉ SCHŮZI V. V.

konané dne 11. listopadu 1918.

Přítomni byli: sestra Šlaufova, bři: Vonášek, Šimeček, Kubec, Vlk, Paskovský, Popelka, Hák, Doležal. Schůzi předsedal br. starosta a zahájil ji oznámením účelu téže, to jest vyslechnutí zprávy výboru, jemuž sjezdem svěřena stylisace stanov. Jelikož však výbor nebyl ještě s prací svou hotov, musela se tato schůze obmezit pouze na projednání nejnalehavějších otázek z nichž jednou je volba členů pro příští V. V. K tomu jednatel zděluje, že sjezd uložil V. V. by na podporu škol rozdělil $400.00 z fondu sjezdového. Jelikož ve fondu tom v tuto dobu není ani polovina obnosu toho, ponecháno novému V. V. k vyřízení. Čteny blahopřejné dopisy zaslané sjezdu, které však témuž přišly po odročení, a byly br. Bernreiterem poslány na V. V. Byly to dopisy bra. V. K. Třísky ze St. Louis, Velkořádu Č. S. P. S. státu Missouri a sboru D. A. Sokolic. Dále čten dopis T. J. S. Tyrš ze Cedar Rapids v němž oznamuje, že jakmile se její poměry peněžní zlepší, že opět za člena se přihlásí, s povděkem vzat na vědomí. Poukazováno na finanční zprávu bývalé Jednoty D .A. S. a jednateli uloženo žádati o vysvětlení a nemovitý majetek, jakož i úřadní knihy. Jelikož sborům Jednoty budou muset být poslány členské diplomy, jednatel se táže, jak je má dáti vyhotoviti a usneseno, by učinil tak jak dříve, za odměnu nepřesahující dollar kus. Na vyzvání Ústředny Č. N. S. o zvolení dvou zástupců do tělesa toho usneseno odpověděti, že V. V. na sklonku svého úřadování nemůže voliti zástupce do tělesa toho, ale že tam ponechává své dosavádní do té doby než nový V. V. zvolí zástupce své. Tím schůze skončena, sepsal Cyrill Popelka, tajemník.

ZÁPIS O PRAVIDELNÉ SCHŮZI V. V.

konané dne 25. listopadu 1918.

Schůzi zahájil za nepřítomnosti starosty i místostarosty br. tajemník a za prozatímního předsedu zvolen br. A. Mueller. Přítomni byli bři: Kubec, Vlk, Vonášek, Šimeček, sestry Štěpánkova, Šlaufova, Pejřilova. Zápis o minulé schůzi čten a schválen. Čten dopis bra. K. Krejčího, vojína v Československé armádě v Italii v němž děkuje za zaslanou knihu Skupiny a žádá bratry a sestry, by psali často jemu a jiným bratřím v armádě té. Odporučeno členům vyhověti ochotně této žádosti. Čten dopis bra. Tvrzického popisující odevzdání diplomu čestného členství Sokolské Obce presidentu české republiky p. T. G. Masarykovi a s povděkem obsah jeho na vědomí vzat. Sbor Sokolek Libuše, Dallas, Tex., žádá o diplom záslužného členství pro sestru Vančurovou, ale protože žádost tato neodpovídá stanovám, uloženo jednateli omluviti V. V. z nevyhovění žádosti té a odporučiti, by jednota sama jí záslužnou členkyní jmenovala, a bude-li nutno, by jednatel obstaral prázdnotisk diplomu. Oběžníkový dopis krajského výboru Č. N. S. v němž je upozornění na sbírání daně národní čten a veškerému členstvu doporučeno, by daň ochotně přineslo. T. J. S. Montgomery dopisem zděluje, že povinnosti své v čase nejkratším zapraví, tajemník při tom vysvětluje proč se tak dosud nestalo. Jednatel zděluje, že obdržel adresář členstva bývalé Jednoty D. A. S. a že již tento měsíc orgán náš byl jim zaslán. Sbor Sokolic Čechie zděluje ,že přistupuje na všechny podmínky platební jaké jsou u Sokolské Obce a slibuje vynasnažiti se pracovati ku prospěchu Sokolstva ještě účinněji než jak dosud. Uvésti onen sbor do Obce uvolili se bři. Doležal, Popelka, Vonášek a sestra Štěpánkova. Účet bři. Holanů za vazbu 66 ročníků Sokola Amerického a 8 výtisků Památníku ze 4 sletu znějící na $68.75 poukázán k výplatě. Účet Národní Tiskárny za 500 výtisků zápisu ze sjezdu též poukázán k vyplacení, ale při tom poukázáno na zbytečnost tohoto vydání, když celý zápis otištěn v čísle listopadovém. Tím také ještě další zbytečné vydání učiněno, neb bylo v tiskárně objednáno o tisíc výtisků S. Am. více pro vojíny na frontách a zápis je zajímati nebude. Usneseno, aby odporučeno bylo místním jednotám by volily do V. V. pět členkyň a deset členů z oněch navržených a hlasovací lístek má být jim dodán ve formě jaká byla předešlá. Na návrh jednatele usneseno konati mimořádnou schůzi 30. listopadu a požádati výbor stanovní, by do té doby stanovy měl hotovy, by V. V. věděl dle čeho se má řídit, a jak má v práci postupovat. Jednatel předkládá zprávu o příjmu a vydání jak následuje:

Příjem v listopadu 1918.

Hrbek J. J., Cedar Rapids, předpl. ....$	1.00
Jadrníček K. L.	1.00
Cvičící členové	1.00
T. J. S. Moravan, Toledo, Oo., přísp. 6.90 pro Č. N. S. 4.80	11.70
Sokolice Vlastenky Schuyler, Neb., přísp.	1.10
T. S. Antigo, Wis., přísp. 16.50, pro Č. N. Sdružení 16.50	33.00
T. J. S. ve Foley přísp. 1.20 pro Č.N.S. 2.20..	3.40
Sokol Mladočech Racine, Wis., přísp. 23.40 pro Č. N. S. 23.40....	46.80
Sokolky Philadelphia přísp. 1.80	1.80
T. J. S. Cleveland přísp. 55.80, pro Č.N.S. 55.80	111.60
T.J.S. Minneapolis přísp.	10.00
Janouch M., Cleveland, O. oznam. net.	2.25
T.J.S. Crete, přísp. 22.80, pro Č.N.S. 22.80....	45.60
Fr. Paul a Jos. Pokorný za knihy Skupiny..	5.00
Ždarska Maruše za vázané ročníky S. Am. ..	5.00
T. J. S. St. Louis, přísp. 62.20, pro Č. N. S. 61.95 (dle rozd. jedn. neb zpráva přišla po uzavření knih.)	124.15
Sokol Slávský přísp. 60.85, pro Č. N. S. 59.10	119.95
Celkem ....$	524.35

Příspěvky ....$	262.55	
Předplatné	3.00	
Oznámka	2.25	
Pro Č. N. S.	246.55	
Za knihy	5.00	
Za knihy Ú. T. O.	5.00	
Celkem ....$	524.35	
Z min. měsíce	3,145.53	
	$3,669.88	
Vydání	743.57	
Hotovost ....$		2,926.31

Vydání v listopadu 1918.

Ček čís.:	
296 Národní Tiskárna za tisk Sok. Amer. 394.44, za dopravu 61.70 ....$	456.14
297 Národní Tiskárna za tisk 500 Technických Příloh	24.50

298	Dr. J. Rudiš Jičínský za redakci listopadového S. Amer.	45.00
299	Jarka Košař za řízení Tech. Hlídky v list. Sok. Amer.	15.00
300	Musil Ferd., za telegram ze sjezdu prof. Masarykovi 1.15, za pošt. znám. Vzd. Odb. 2.80	3.95
301	Vonášek T., služné za měsíc list. 100.00 a pošt. 6.05	106.05
302	The Franklin Co. za štočky pro knihy Dětský Těl.	4.74
303	The Franklin Co. za štočky pro S. A. . .	19.44
304	Holan bří. za vazbu ročníku S. A. a sletu	68.75
	Celkem	$ 743.57

Tisk	394.44
Doprava Sok. Amer.	61.70
Redakce	60.00
Štočky	19.44
Štočky	4.74
Sjezd	25.65
Služné činov.	100.00
Poštovné a dovozné	8.85
Různé	68.75
	$ 743.57

Finanční stav S. O.
1. prosince.

Dluhopisy . . .	$6,000.00
Směnečné pohledávky	1,447.55
Hotovost v pokladně . . .	2,926.31
Záloha na nářadí	785.61
Další pohledávka	400.00
Celkem	11,559.47

Fond sjezd. . . .	$ 185.37
Směnečná pohl.	109.00
Sokolské Obce .	300.00
Úrazový	520.05
Kursový	104.85
Ú. M. Š.	6.20
Č. N. S.	1,771.98
Ú. T. O.	554.38
Vzděl. Odb. . . .	39.32
Různé	15.15
Agitační	204.60
	3,810.90

Cyril Popelka, taj.

ZÁPIS O MIMOŘÁDNÉ SCHŮZI V. V.

konané, dne 30. listopadu 1918.

Schůzi předsedal br. starosta J. Čermák za přítomnosti bří.: Doležala, Vonáška, Popelky, Muellera, Paskovskýho, Štěpánkové, Vlka a bří. předsedy sjezdu Jos. Plačka, tajemníka sjezdu F. L. Musila, a V. Dibelky, pak bra. Košaře, Účel této schůze bylo vyslechnutí zprávy o změnách stanov přijatých na sjezdu. Při překladu jména Sokolské Obce do angličiny jak byl ponechán ve stanovách, protože je veden tak i na charteru, poukazováno na to, že neseznamuje veřejnost cizonárodní s účelem našeho spolku a že by mělo být opraveno nejen ve stanovách, ale i na samém charteru a sice následovně: Gymnastic Union Sokol. Má být v tom smyslu sestavena resoluce a ta má být tajemníku státu poslána se žádostí a patřičným poplatkem za změnu charteru. Při článku přijímání spolků tělocvičných do Obce, usneseno, by vyhraženo bylo, že členem Obce mohou se státi pouze tělocvičné sokolské jednoty. Pak rozluštěna otázka práv členů Ú. T. O. a Ú. Vzděl. Odboru ve V. V. mají práva jednacího i hlasovacího, voleni však do úřadu V. V. nemohou býti, protože jejich činnosti je potřebí v Odborech za něž do V. V. přišli. Jelikož výbor Župy Střední vyzval jednoty k zvolení po dvou zástupcích do Župy což není v souhlasu s novými stanovami, má být na to upozorněn a má mu být odporučeno, by vyzval jednoty, které již volbu provedly, by zastoupení své doplnily jedním členem na každých 50, a z těch by zvoleno bylo předsednictvo. Jelikož stanovy pro Župy jsou v stanovách Obce pouze kostrou a každá Župa má jiné potřeby, má si každá Župa stanovy za souhlasu V. V. sestaviti. Jednatel zděluje, že zásoba prázdnotisků na čtvrtletní zprávy mu došla a že potřebuje je hlavně pro sbory býv. D. A. S. Usneseno, by je dal tisknouti v knihách s počtem listů pro pět roků každá. Uloženo jednateli, dostati rozpočet vydání na tisk stanov. Schůze tato skončena o 11:30.

Sepsal Cyrill, Popelka, tajemník.

ZÁPIS O SCHŮZI Ú. T. O.,

konané dne 3. listopadu 1918.

Schůzi zahájil náčelník br. Paskovský za přítomnosti brů. Košaře, Pokornýho, Čermáka, Pecivala, Jebavýho, Žitnýho a T. Vonáška, jenž vedl zápis. K zápisu o minulé schůzi nebylo žádných oprav neb dodatků. Čten dopis T. J. S. Milwaukee týkající se zaplacení jízdného členům jejím, kteří byli soudci při závodech Župy Střední. Usneseno odporučiti župnímu výboru, protože U. T. O. neměl na pořádání těchto závodů zodpovědné nějaké účasti, by záležitost tu urovnal k spokojenosti jednoty, aby nová správa župní nemusela se obírat s nevyřízenými záležitostmi. Tajemník Technického Odboru župního zděluje, že na místo bra. Tomeše, jenž odešel k československé armádě, byl za člena Ú. T. O. navržen člen R. Stýblo. Vzhledem k tomu, že volby nových členů Ú. T. O. jsou přede dveřmi usneseno sděliti Žup. Tech. Od., že zbytečno by bylo povolávat nového člena do tělesa toho, jehož činnost končí již v lednu. Usneseno také odporučiti novému Ú. T. O. založení odborné knihovny, v níž by byly i cizojazyčné knihy o tělocviku pojednávající a pak by předplaceny byly odborné cizojazyčné časopisy. Jednateli uloženo učiniti nátlak na Národní Tiskárnu, jíž zadán byl tisk knihy Dětský Tělocvik, by práci tu uspíšila. Pak usneseno, by každé jednotě byl poslán výtisk každé příští knihy odborné, vydané Ú. T. O., ale aby kniha ta zůstala majetkem Ú. T. O. a co takový byla trvanlivě označena. Usneseno také, by každý člen, který by se poučiti z ní chtěl, měl volný přístup k tomu. Kdyby se jednota rozešla neb byla suspendována, má knihu vrátit neb zaplatit. Má být obnoven pokus založení odborné knihovny u každé jednoty a má být nad nimi veden dozor příslušnými činovníky. Má býti doporučeno Župnímu Techn. Odb. svolání náčelníků a vedoucích jednot do společné schůze, v níž provedena by byla volba členů příštího Ú. T. O. Kde není vedoucího, má být pozván místonáčelník. Dále usneseno, by Ú. T. O. konal schůzi mimořádnou dne 17. listopadu a v té aby podána byla zpráva ze sjezdu pokud se týče usnesení Ú. T. O. Jednáno o resoluci T. J. S. New York, poslané sjezdu, v níž žádáno je vydání Základů tělocviku v jazyku anglickém. Vzhledem k obtížím, které byly as před rokem uvažovány, rozhodnuto do práce té se nepouštěti. Jednáno o odporučení bra. Drassala, by vydávány byly čtvrtletné cvičitelské listy. Zatím usneseno, by, když nyní Technická Hlídka v Sokole Americkém může býti rozšířena, látky v ní uveřejněné bylo použito k čtvrtletnímu vydávání příruček. V rozpravě kladen důraz na to, že hlavním pořadatelem Sokola Amer. měl by být vlastně pořadatel technické hlídky, aby mohla být v Sokole Amer. v povšechné části uveřejňována poučení odpovídající látce v Techn. Hlídce.

Sepsal T. Vonášek, jednatel.

ZÁPIS O SCHŮZI Ú. T. O.,

konané dne 17. listopadu 1918.

Schůzi přítomni byli sestra Kazdová, bři.: Paul, Jebavý, Čermák, Brouk, Pokorný. Předsedal br. náčelník, zápis vedl jednatel. Účelem schůze bylo vyslechnouti podrobnou zprávu ze sjezdu pokud se jednáni jeho týkalo Ú. T. O. Br. náčelník předčitá usneseni sjezdová a na konec navrhuje, by přidán byl k stanovám i vzor řádu pro cvičitelské sbory. Schváleno. Usneseno vyhověti opozděné žádosti T. J. S. Schenectady o prázdnotiky pro závodni diplomy, jichž chce použít pro odměny žáků, vítězů v závodech žactva. Jednáno o dotazu bra. Drassala ohledně obrazů, znázorňujicich postavy při prostných cvičeních, a uloženo jednateli, by, jakmile bude spojeni poštovni Spojených Států s vlasti otevřeno, objednal takové pomůcky v knihkupectví Springera spolu s tělocvičnými knihami. Tim schůze skončena.

ZÁPIS O SCHŮZI Ú. T. O.,

konané dne 1. prosince 1918.

Schůzi zahájil br. Paskovský za přítomnosti bři.: Brouka, Pokornýho, Čermáka, Slivy, Paula a Vonáška. Br. Košař omluven. Zápis o minulé schůzi čten a přijat beze změny. Br. Paskovský zděluje, že do tisku připravil popis athletických cvičeni, který doprovázi obrazy. Chce každého měsice jeden obor v Technické Hlídce Sokola Amerického uveřejniti a nežádá za to žádné jiné odměny, než půjčeni upotřebených štočků. Usneseno nabídku tuto přijmouti. Br. Čermák oznamuje, že obdržel seznam cizojazyčných spisů tělocvičných, odporučovaných učitelům tělocviku, a protože takový seznam při zařizováni knihovny odborné může být výhodným, jest ochoten předati ho do rukou jednatele. Přijato s vděkem. Vzhledem k tomu, že československí vojini již jsou na odchodu z Italie, a možno je, že i ze Sibiře, usneseno, nedávati do tisku dalších 500 výtisků Technické Hlídky a z té zásoby, kterou má nyní Ú. T. O. od posledního čisla, bude rozesláno po několika výtiscich našim vojinům a našim jednotám. Br. Paskovský zděluje úmysl navštiviti všechny tělocvičny místní v hodiny cvičebni a podati pak zprávu o stavu, v jakém tělocvičny ty nalezl. Tento plán schválen a doporučen župním náčelníkům. Dále jednáno o ceně, za kterou by kniha Dětský Tělocvik měla býti prodávána do Čech. Na přimluvu bra. Čermáka má být prodej její umožněn stanovením nevýdělkové ceny, která sama o sobě bude značná, protože výtisků objednaných je pouze tisic. Br. jednatel je toho mínění, že knihy námi vydané mohly by být vyměněny za knihy tamnějšího vydání, což se členům zamlouvalo. Po té schůze skončena. T. Vonášek, jednatel.

ZÁPIS O ŘÁDNÉ SCHŮZI

Ústředního Vzdělavacího Odboru Sokolské Obce v Americe, konané dne 15. listopadu 1918 v knihovně Sokola Chicago.

Schůzi zahájil předseda br. Dibelka za přítomnosti bratří: Skalského, Kutáka, Horlivého, Slivy, Raislera a podepsaného jednatele. Omluven br. Zachotina; ostatní se nedostavili.

Protokol ze schůze 20. září byl po přečtení schválen beze změny, načež jednatel oznámil, že dne 7. října byla mimořádná schůze Ú V. O. k přehlédnuti nových stanov a k vypracováni memoranda pro sjezd S. O., ke kteréž se dostavili bratří: Skalský, Sliva, předseda a jednatel. Dle navržené kostry byla pak vypracována zpráva pro sjezd, kterou na sjezdu tlumočil předseda br. Dibelka a jejíž znění jest v sjezdovém protokolu.

Za Vzdělavací Odbor Župy Střední oznámil jednatel, že čestný večer 28. září vydařil se uspokojivě až na finanční stránku; je to již druhá zkušenost tohoto roku, že ani naši bratři a sestry — neřku-li obecenstvo vůbec — nevěnuji zábavně-poučným podnikům župním pozornosti.

Jelikož nebylo v této schůzi žádných dopisů, rozhovořil se br, předseda o přišti práci Ú. V. O., o jeho úkolech a cílech. Upozorňuje, že posilání tak zvaných "povzbuzujicich dopisů" nepomáhá, neboť si jich málokde všimnou, a proto měla by v našem Ú. V. O. býti zvolena schopná osoba za organisátora, jehož povinnosti bylo by občas jezditi po jednotách a osobně nabádati, povzbuzovati, prakticky vysvětlovati a znázorňovati, co a jak mělo by se vésti a diti, z čehož by pak měla prospěch celá organisace sokolská. V Chicagu mohl by se zase uspořádati cyklus přednášek v neděli dopoledne po zimní sezonu po způsobu řečníka Mangasariana s programem zpěvním, hudebním, recitačním atd., což bylo by starosti Župního Vzděl. Odboru, s nímž pracoval by náš Ú. V. O. v tomto případě ruku v ruce. Program zde je, třeba pouze pracovati a ukázati světu, že skutečně něco dovedeme; v této zemi, kde náboženstvi je od státu odloučeno, a kde má každý největší možnou volnost, neklade nám nikdo nijakých překážek — a proto jest na nás ukázati, zdali něco dovedeme či nic. Vzpomíná Čes. Literární Společnosti, kteráždto je podnikem malým a soukromým k tomu, přes to však vykonala již dosti za pouhou dobu asi dvou let; jak již připomenul na sjezdu v Clevelandu, bylo by po případě možno provésti sloučeni této Č. L. S. s naším Ú. V. O., převziti její vydávání knih i školních pomůcek, aby naše sokolská činnost byla zřejma i na venek.

Jednatel upozorňuje na protokol z I. sjezdu S. O. A. v říjnu v Clevelandu a na starší usnesení, že bude třeba vydati nějakou brožuru, která by obsahovala osnovu vzdělavací činnosti v Župách a hlavně v jednotách, aby bratří měli obšírnější vysvětlení k stručným, suchým článkům nových stanov vzděl. odborů, —myslí však, že to nebude možné k vůli financim, ježto Ú. V. O. nemá posud svého jmění. Br. předseda míní, že tato osnova musí býti vydána co nejdříve a že snad na vydání její stačí zbytek z fondu vzděl. odboru bývalé Župy Fuegner-Tyršovy, načež br. Kuták navrhuje, aby se brožura vydala; osnovu má vypracovati jednatel a v příští schůzi ji přednésti. Přijato.

Br. předseda upozorňuje, že redaktory orgánu bude příště doporučovati Ú. V. O., což vzato na vědomí. Na to následoval rozhovor o vlastnostech, jež by dobrý redaktor měl miti, aby byl schopen zavésti kázeň tam, kde ji vice není, a povzbuditi jinde, kde snad ochabuje — neboť práce redaktorova jest opravdu jednou z nejdůležitějších v naší S .O. K tomu podotýká br. Horlivý, že v jednotách a Župách mělo by se přísně hleděti k tomu, aby na zodpovědná místa a vůbec do popředí voleni byli pouze lidé charakterní, kteří by si mohli a dovedli získati úcty a vážnosti u všech; dokud toho nebude, nebude ani řádné kázně. Br. předseda vzpomíná na svůj návrh ze sjezdu S. O. o kontrole majetku: kdyby se docílilo tohoto, zavedla by se kázeň všude rázem, kdežto za dnešních poměrů na mnoha místech jednoty živoří jen tak-tak. Br. Kuták, který se právě vrátil z cest po jihu a po Texasu, praví, že tato stagnace jest všude, zejména na venku; myslí však, že nebude trvalá, považujeť za její příčinu válku, tedy věc pouze časovou.

Na to br. předseda hovoří o plánu na zavedení české soustavy tělocvičné do amerických veřejných škol a o systému společných cvičitelů v jednotách, kteří by pak pomáhali též k zakládání nových jednot. Br. Skalský souhlasí s prvým, abychom hleděli se v tomto směru dostati do prvé řady, třebaže vlastní šiky jsou dnes hodně prořídlé; až bude po válce, přijde sem zajisté nová výprava z Čech, která nás sesílí. Bratři Kuták a Raisler se domnívají, že na venkově dalo by se spíše pracovati po stránce vzdělavací nežli tělocvičné, protože venkovská mládež má o tělocvik malý zájem, pohybujeť se celé dny skoro po celý rok na poli atd.; br. Horlivý míní, že i na venkově získali by se hoši pro tělocvik, kdyby věděli, že je to něco zvláštního a při tom i dobrodějného pro ně, kdyby se s nimi jednalo bratrsky a při tom drželi se v přísné kázni, což všechno má veliký vliv na duši mládeže a dovede ji udržeti spíše, nežli nedbale dodržovaná kázeň v jednotě, kde každý si může dělati, co chce. S tím souhlasí br. Kuták; bez kázně není bázně, proto nechť je u nás přísná kázeň vojenská a zároveň bratrská.

Br. Kuták upozorňuje, že po válce asi, vinou Němců, bude zde předsudek a snad i proud proti snahám jednotlivých národností přistěhovaleckých, na což se třeba připraviti. Br. předseda promlouvá, že naše zásady musí se zamlouvati každému, i cizinci; abychom si získali sympatie veřejnosti, třeba se ji také ukazovati, nezůstávati stále v našich českých čtvrtích; proč na příklad Sokolstvo chicagské neuspořádá každoročně veliké veřejné vystoupení s prostnými cvičeními před Američany někde dole v městě, třeba v Grantově parku při jezeře, aby viděli, co umíme a dokážeme; stalo-li by se to, zvítězili bychom úplně, soudě dle posledního úspěchu veřejného vystoupení v Coliseu; dále bylo by třeba postarati se o zavedení našeho tělocviku do veřejných škol, což by za dnešních poměrů šlo velmi lehce, kdyby ve školní radě zasedal aspoň jeden Čech. Br. Horlivý vzpomíná posledního sokolského sletu v Praze a je rovněž toho přesvědčení, že před cizinou největšího vítězství získáváme jenom prostocviky, které nynější cvičenci namnoze zanedbávají, věnujíce se více akrobatství; prostná hodí se výborně pro mládež a tedy k zavedení do škol, z nichž pak šla by mládež naše již připravena do sokolských jednot. Br. Raisler míní, že by se mělo Ú. T. O. doporučiti uspořádati takovéto veřejné cvičení před Američany; vzpomíná krásných snah cvičitele Dra. Štulika a jeho usilování, jež potkalo se pohříchu s nepochopením; zanedbáváním cvičení prostných zavinilo se zde nejvíce, neboť zdejší mládež se beztak o ně mnoho nezajímala a starší pak následkem toho úplně odpadli. Br. předseda upozorňuje, že nastal už obrat k lepšímu; dnes hledí se na tělocvik jako nutný prostředek k udržení zdraví; dříve vyučovalo se jen athletice, tělocvik se zanedbával, avšak fakta a statistika dokázaly, že athletové měli vesměs život velmi krátký a že cvičení athletická se vůbec nehodí ani do obyčejného systému zdravotnického, natož potom do makrobiotiky; pro mládež pak se athletika vůbec nehodí, zdraví mládeže potřebuje rozumného tělocviku, aby vývin těla děl se správně a souměrně, ke kterémužto poznatku přišli v naší zemi teprve nedávno, při posledních vojenských odvodech, kdy shledány u mládeže veliké tělesné nedostatky právě následkem zanedbávání tělesné výchovy; hodí-li se pro mládež něco z dnešních systémů, pak jest to česká soustava tělocvičná, soustava sokolská, jmenovitě pak cvičení prostná. Br. Horlivý dosvědčuje pravdu předcházejících slov a uvádí doklad: ve vojenských táborech zavedli každodenně před snídaní půl hodiny povinných prostných cvičení, jejichž výsledek jest, že hoši, kteří tam přišli všelijak zkrouceni, chodí dnes jako svíčky, jejich zdravotní stav jest o mnoho lepší a jejich těla v pravidelné formaci.

Br. přeseda poukazuje dále na nedbalost naší žurnalistiky, která se nestará o nic nežli namnoze pouze o svůj prospěch — a tak zapomíná na výchovu lidu po stránce duševní, neboť to, co v našich listech jest, nemůže se nazvati duševní stravou v pravém slova smyslu! I v tom směru měl by Ú. V. O. pracovati k nápravě. Ferd. L. Musil, jednatel.

POKLADNÍ ZPRÁVA

o I. sletu Župy Střední ve dnech 6.—7. července 1918.

Příjem.

Přijato za chipy v obou dnech	$1,579.75
Za vstupenky v sobotu	179.50
Za vstupenky v neděli	885.15
Za vstupenky v předprodeji	98.15
Za vstupenky na tribuně	67.60
Hotově v kuchyni a za zmrzlinu	44.10
Doplatek na koně od bratří jezdců	19.80
Bachek Bros., sleva z účtu	80
	$2,874.85

Vydání.

Plzeňský Pivovaru za nápoje a nájem	$ 480.25
Br. V. Husovi za hudbu	316.00
Za vypůjčení tribun	135.26
Br. K. Hlavovi za doutníky	65.00
Br. Ad. Šlechtovi za doutníky	67.25
Za grocerní zboží	45.50
Za maso	142.41
Za pečivo	32.80
Mytí nádobí po oba dny	5.00
Mytí nádobí po oba dny	5.00
Bři. Kušta a Mejdrich za tisk. práce	17.00
Br. Kalík, Cicero za tisk. práci	21.40
Tiskárna Slavie za tiskovou práci	41.55
Br. F. Dag. Novák, za tiskovou práci	10.00
Za roznesení plakátů	12.00
Poštovné	8.24
Za oznámku ve Spravedlnosti	15.00
Za oznámku ve Svornosti	15.00
Za oznámku v Den. Hlasateli	18.00
Br. B. Hladký za 3 návěští	18.00
Br. Mejdovi za víno	61.60
Břím. Vepřek a Loula za sodu	55.70
Za led	13.80
P. Radovi za výpomoc	16.00
Machek Bros. za zmrzlinu atd.	99.35
Ben Ševicovi za střelivo	1.30
Za lékařský dozor při závodech	10.00
Za vypůjčení jezd. koní	15.00
Soudcům při závodech	82.00
Bru. Tomešovi cestovné do Racine	5.00
Bru. Proškovi za dovoz nářadí	8.00
Bru. A. M. Hessovi	4.00
Bru. J. Makytovi, drobné výlohy	5.50
	$1,901.31
Celkový příjem	$2,874.85
Celkové vydání	1,901.31
Čistý výnos	$ 973.54

Za slavnostní výbor sletový:
J. Mrázek, starosta; *M. Brichta*, jedn. účetní;
J. Makyta, pokladník.

NOVÍ, ODSTOUPLÍ A VYLOUČENÍ ČLENOVÉ.

— Do Ž. O. Sokola Havlíček v Clevelandu přijata byla Terezie Chudová. Čestně odstouply Anna Pelichová, Marie Vildová, Růžena Chladová.

— Do T. J. Tyrš v Clevelandu přijat byl Jan Říha.

— Z T. J. S. Nová Vlašt v Clevelandu vystoupli: Jos. Hodouš, Karel Dvořák. K vojsku odveden Karel Haborák.

— Z T. J. S. Tyrš, Omaha, Neb., odveden k vojsku Josef Přibyl ml.

— Do T. J. S. St. Louis, Mo., přijati byli: Arnošt Halamíček, Ant. Švejkovský, Pavel Burian, Vincent Zoff, Jaroslav Vecka, Ant. Newbaur, Jan Volf, Karel H. Frank, Fr. Ulrich. Do armády Spoj. Států vstoupili: Ant. Holobrádek, Karel Ječmen, Miroslav Sádlo. K československé armádě Pavel Dorník, Jos. Karásek.

Z T. J. S. New York vyloučeni: Cyril Duška a Jan Pazderník. Zemřel Josef Kokeš.

— U T. J. S. Schenectady, N. Y., zemřel Prokop Dražan. —

— Z T. J. S. Montgomery, Minn., odstoupil George Vavřička.

— Do T. J. S. St. Paul, Minn., uvedeni byli: James Tomeš, Jos. Muška, John J. Lukesh.

— Do T. J. S. Minneapolis, Minn., přijat byl Josef Davídek.

— Do Plzeňského Sokola v Chicagu přijati byli: John L. Havelka, Frank Čermák, Jerry Křížek, Ladislav Valha. Zemřeli Bohuslav Bartoš a Josef Pánek. Padl na bojišti Bohumil Veselý.

— Z Žen. Odb. Sokola Slávoj zemřela Anna Huml.

— Z T. J. S. Tábor Slov. Lípy v Chicagu vyloučeni byli: Frank Bílek, Jan Nepraš, Jan Mráz, Frank Kapsa.

— Do Sokola Chicago v Chicagu přijati byli: Anton Stehno, Josef Matoušek, Alois Jíša, Václav Hora, Frank Šotola, Frank Souček, Karel Veselý, Paul Dvořák, Gustav Beran, Emil Dušek. Z dorostu přijati za členy: Chas. J. Zettek, Richard J. Huml. S přestupní listinou přijati: Anton Runge (od Tábor Slov. Lípy) a Tomáš Zasadil (od Havlíček-Tyrš). Odstoupli: F. Kubeš, Josef Cigler, J. Havránek, Václav Vorel, V. Shiffaur, Wm. Koukola, Jos. Petrů, Emil Votava, E. Tauchen, Lud. Václavek, J. Hypšman. Zemřeli K. Brož, Vác. Roubal. Padl na bojišti Michal Kakoška. Vyloučeni pro neplacení Mm. Haišman, Otto Freml.

— Ze sboru Sokolek Tábor Slov. Lípy v Chicagu odstouply: Anna a Jessie Fibiger a Antonie Víšek.

— Do sboru Sokolek Blesk v Baltimore přijata Jindřiška Rezkova.

— Do T. J. S. Moravan, Toledo, Ohio, znovu přijat Jan Jirásek. Dále přijat Jan Ondruš.

— Do Ž. O. Sokola Nová Vlast v Clevelandu uvedena byla Anna Plevka. Odstouply Marie a Josefa Vachuška a Louisa Kubík.

— Z T. J. S. Nová Vlast v Clevelandu odstoupil Karel Dvořák. Zemřeli: Fr. Hána, Fr. Hradecký, Karel Jirkovský (na zápal plic ve Francii).

— Z T. J. S. Cleveland, Ohio, vystoupil Louis Jedlička. Do armády Spoj. St. dobrovolně vstoupil Boh. Hlava a odveden Fred. Vajgl.

— Od sboru Sokolek Libuše v So. Omaha, Neb., odstoupla Helena Peřina.

— Z T. J. S. Tyrš, Cleveland, odstoupil Fr. Liskovec. Na cestě od fronty ve Francii zemřel Štěpán Pliml.

— Do T. J. S. Fuegner-Tyrš v So. Omaha přijat s přest. listinou ze Schuyler James Hovorka. Pro neplacení vyloučen Jos. Kapic. Odstoupil Ignác Peřina.

— Z T. J. S. Tyrš, Omaha, Neb., vyloučeni byli pro neplacení: Tomáš Schejbal, Bohumil Plos, Frank Vašák, Jan Kolář, Jan Plišek.

— Z T. J. S. Crete, Neb., vystoupil Edw. Brt.

— Do T. J. S. New York, N. Y., přijati byli: Vavřín Šmída a Michael Bílý. Zemřel Alois Jahoda. Vyloučen Jan Pazderník.

— Z Těl. sboru D. a P. v Newarku, N. J., vystoupla Marie Zípek. Přijata byla Marie Fray.

— Z T. J. S. Minneapolis, Minn., jsou ve službách Spoj. Států: Josef Hejna, Eduard Novák, Vilém Sagl, Eduard Hlaváček.

— U T. J. S. Milwaukee, Wis., zemřeli: Frank Kostlan, Josef Tuiramovský.
Kostlan, Josef Miramovský.

— Z T. J. S. Schenectady odveden k námořnictvu Ch. Zajan.

— Do Ž .O. Sokola Slavoj v Chicagu uvedena byla Anežka Vlach. Odstoupla Marie Semrádek.

— Do T. J. S. Čechie v Chicagu přijat byl Václav Chada.

— Do Sokola Slávského v Chicagu přijat byl Josef Šmidt.

— Do Ž. O. Sokola Slávského přijata byla Hedv. Krkavcová. Vystoupily: Frant. Kobernová, Marie Žáčková.

— Do T. J. S. Komenský v Chicagu přijati byli: Josef Elšik, Josef Svoboda. Do Československ. armády vstoupili: Aug. Jurečka, Ludvík Kaděrka, Ant. Hrachovský.

VOLBY.

— T. J. S. Nová Vlast, Cleveland. — 50 přítomných členů odhlasovalo jednohlasně, by nynější činovníci zůstali v úřadě pro příští rok.

— T. J. S. Tyrš v Cleveland, O., oznamuje výsledek volby konané dne 30. listopadu a zvoleni následující úředníci: Starosta Al. Hrabák; místostarosta Otto Hrabák; náčelník Lad. Brantl; tajemník Frant. Ovčáček; účetní Ant. Majzlík; pokladník Frant. Kořínek.

ADRESÁŘ
V. V. Sokolské Obce
v Americe.

Schůze poslední pondělí v měsíci v budově Sokola Chicago, 2345 So. Kedzie Ave.

Jos. Čermák, starosta, 2533 So. Central Park Ave. Tel. Lawndale 1611; Ant. Doležal, místostarosta, 2448 Kedzie Av. Tel. Rockwell 708; Cyril Popelka, tajemník, 1453 So. Kedvale Ave. Tel. Lawndale 6830; jednatel T. Vonášek, 1647 So. St. Louis Ave. Tel. Rockwell 6456; pokladník Bohuš Hák, 1834 Laflin St. Tel. Canal 3267; Fr. J. Kubec, 5343 W. 25. St., Cicero, Ill. Tel. Cicero 97; Adolf Vlk, 4233 W. 22. St. Tel. Lawndale 3776; Stan. Šimeček, 3011 W. 19th St.; Vác. Brouk, 2506 So. Trumbull Ave.; Jos. Paskovský, 2501 So. Homan Avenue. Telefon Rockwell 3065; Anna Pejřilová, 2548 So. St. Louis Ave. Telefon Rockwell 2654; Anna Pánková, 4725 W. 19. St., Cicero, Ill.; M. Šlaufová, 4132 W. 22. St. Tel. Lawndale 3776; O. Splavcová, 1328 W. 18. St. Tel. Canal 1105; Marie Štěpánková, 2232 So. Kedzie Ave. Tel. Rockwell 1385. Dr. A. Mueller, 1854 W. 12. St. Tel. Monroe 3289.

Poštovní peněžní poukázky a čeky buď'tež psány na jméno B. Hák a buď'tež posílány na jednatele T. Vonášek, 1647 So. St. Louis Ave. K čeku připočítejte 10 centů na výměnu.

Ústřední Technický Odbor Svazu Slov. Sokolstva. Schůze každou první neděli dopoledne v Sokole Chicago, 24. ul. a Kedzie Ave. **T. Vonášek, jednatel,** 1647 So. St. Louis Ave., Chicago, Ill.

Ústřední Vzdělávací Odbor Sokolské Obce v Americe. Schůze každý 3. pátek v měsíci o 8. hod. večer v budově "Sokola Chicago" na 24 .ul. a Kedzie Ave. Předseda: J. B. Dibelka, 2331 S. Lawndale Ave.; telefon: Lawndale 4883. **Jednatel: Ferd. L. Musil, 3639 W. 26th St., Chicago, Ill.**

Župa Východní. Sídlo v New Yorku.

Ústřední Výbor: Starosta Alois Wokál; náměstek Jos. Kolman; jednatel M. Grabenstein, 1037 Forest Ave.; tajemník V. Lipský; pokladník M. Klein; náčelník A. Mysliveček, 324 E. 74. St., New York City; 1. podnáčelník J. Gregor; 2. podnáč. Jindř. Vozáb; účetní výbor: J. Kolman, Jindř. Vozáb a Jindřich Wellebil. **Veškeré dopisy a župní poplatky buď'tež zasílány na jednatele M. Grabenstein, 1037 Forest ave., New York, N. Y.** — Schůze poslední čtvrtek v měsíci.

Tech. Odbor Župy Vých. Č. A. O. S. sídlem v New Yorku odbývá schůze každou 4. neděli v měsíci ráno. Václav Šolc, náčelník, 409 E. 74th St., N. Y., Gustav Kaňpar, jednatel, 572 Central Ave., West Hoboken, N.Y.

Sok. Jed. Blesk v Baltimore; schůze 2. pátek v Sokolovně, S. E. cor. Gay & Preston Sts.; náčelník Fr. Štětka, 2010 S. Ashland Ave.; tajemník Em. Lopata, 816 N. Rose St.

T. J. S. Fuegner, L. I. City, N. Y.; schůze 2. sobotu v měsíci v místnosti spolkové, 270 Prospect St.; tajemník Jos. Svoboda, 22 Purvis St., Long Island City, N. Y.

T. J. S. Newark, N. J.; schůze 2. pondělí v Bohemian Auditorium, 17th St. & 19th Ave.; tajemník Arnošt Julius Podlucký, 123 — 19th Ave., Irvington, N. J.

T. J. S. Svornost, Bronx, New York; schůze 1. sobotu v měsíci v čísle 497 E. 166th St.; tajem. Jos. Kruta, 410 E. 163. St.

T. J. S. New York; schůze 2. a 4. pondělí v Sokolovně, 420-424 E. 71st St.; tajemník Ant. Gregor, 420—424 E. 71. St.

Sok. Jed. Philadelphia, Pa.; schůze 1.neděli v měsíci v České Budově a Sokolovně, 2202 N. Marshall St. ve 3 hod. odpol.; tajemník Ant. Jaroš, 209 Clarkson Ave., Olney, Philadelphia, Pa.

T. J. S. Westfield, Mass.; schůze 1. a 3. středu v Sokolovně, 118—120 Meadow St.; tajemník Fr. Třešňák, Box 52.

Sbor Sokolek Sok. Jed. Blesk v Baltimore, Md.; schůze 4. pátek v Sokolovně; tajemnice Marie Česká, 613 N. Belnord Ave.

Těl. Sbor Paní a Dívek v New Yorku; schůze poslední čtvrtek v Sokolovně; taj. M. Kamila Wojtíšková, 319 E. 68. St.

Těl. Sbor Dívek a Paní v Long Island City, N. Y.; taj. Antonie Filipova, 59—2nd Ave.

Těl. Sbor Dívek a Paní v Newark, N. J.; schůze vždy druhou středu; tajemnice Antonie Hvězda, 656 So. 20. St.

T. J. S. Little Ferry, N. J.; schůze 3 čtvrtek; tajemník Fr. Nepil. Redneck Ave.

Těl. Sbor Dívek a Paní v Little Ferry, N. J.; schůze 3. pátek; tajemnice Ant. Kovalský, box 117, Little Ferry, N. J.

T. J. S. East Islip, L. I., N. Y.; tajemník Fr. Tůma, P. O. Box 310.

T. J. S. Schenectady, N. Y. Schůze 1. a 3. pondělí v Sokolovně, 115—5th Ave. Taj Fr. Bradáč, 305 La•ayette St.

T. J. S. Dívek a Paní v Schenectady, N. Y. Taj. Blaž. Maturová, 520 Congress St.

Sokol Cleveland; schůze každou 3. neděli v měsíci ve 2 hod. odpoledne v Sokolovně, 8932 Quincy Ave., S. E.; tajemník Vác. Kunášek, 2483 E. 86. St.

Těl. Jednota Sokolek Cleveland. Schůze 1. neděli v měsíci ve 4. hod. odpol. Tajemnice Alžběta Krawcaw, 2487 E. 86. St.

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

Sokol Detroit. Schůze 1. sobotu v měsíci v Čes. Nár. Domě, roh Tillman a Butternut ave. Taj. A. Skramský, 49 Tillman ave., úč. Karel Mottl, 82 Colfax ave.; pokl. Jos. Podaný, 1150 W. Hancock ave.

Sokol Lorain, Lorain, O.; schůze 4. neděli v měsíci v Sokolovně, 2404 Kelley Pl. Tajemník Vác. Mužík, 2350 Lexington Ave.

T. J. S. Říp, Pittsburgh, Pa.; schůze 1. neděli v Čes. Nár. Síni, 100 Vinial St.; tajemník Jos. Vořech, 49 Eberhardt St., N. S., Pittsburgh, Pa.

Sokol Havlíček v Cleveland, O., koná své schůze 4. středu v měsíci v Čes. Národní Síni na Broadway. Jednatel J. Jílek, 3529 E. 103. St.

T. J. Sokol Nová Vlast, pořádá schůze každou první neděli v měsíci určitě v 9 hod ráno. Tajemník Fr. Wagner, 3349 Fulton Rd., Cleveland, O.

Sokol Moravan v Toledo, O., koná schůze poslední neděli v místnosti J. Kačmaříka, 2002 Front St. Taj. Pavel Drlík, 319 Brough Street.

Sokol Fuegner-Tyrš v Dayton Ohio, 202 Troy St., u Varšavy. Schůze 3. neděli dopoledne. Cvičí se v pátek od 8 do 10. Jednatel J. Novotný, 726 Huston Ave.

Sokol Tyrš, Cleveland, O., koná schůze v místnosti na rohu Buckeye Rd. a E. 111. St. Starosta: Al. Hrabák, 11621 Parkview ave. Jednatel: Frant. Ovčáček, 11726 Parkview Ave.

každou 1. neděli v měsíci v 9 hod. ráno

Ženský Odbor Sokola Havlíček v Clevelandu, O., koná schůze 3. středu v měsíci v Národní Síni (Besídky) na Broadway. Marie Kasalova, jednatelka, 042 Hollister Ave.; náčelnice Josefa Kupcová, 7325 Ivy Ave.

Ženský Odbor Sokola Nová Vlast v Clevelandu, O., schůze 3. pondělí v Čes. Síni Sokol na Clark Ave. Tajem. Marie Řehula, 3812 Carlyle ave.

Ženský Odbor Sokola Tyrš koná schůze každou 1. neděli v měsíci v místnosti obč. Berty, Buckeye Rd., roh E. 111. ul. Anna Hodinová, tajemnice, 2991 E. 116. Street, Cleveland, O.

D. A. Sokol v Yonkers, N. Y. Schůze každou 1. středu v měsíci u br. Fr. Šťastný, 274 Ashburton Ave., Yonkers. Starosta Jos. Bartoš, 30 Mulberry St.; prot. taj. Jar. Mrlík, 423 Walnut St.

D. A. Sokol Brooklyn, N. Y., koná své měsíční schůze každou 1. sobotu v měsíci v "Balkan Halle", 193 Knickerbocker Ave., Brooklyn. N. Y. Prot. taj. Rud Waldhauser, 157 Evergreen Ave., Brooklyn; fin. taj. Fr. Vostrý, 390 Melrose St., Brooklyn, N. Y.

D. A. Sokol New York koná své schůze každé 3. úterý v měsíci v Sokolovně v 72. ulici Starosta Ant. Vyskočil, 525 E. 72. ul.; prot. taj. Fr. Hájek, 1365 Avenue A.; fin. taj. Jiří Váchal, 426 E. 73. ul.

D. A. Sokol Long Island, N. Y., koná schůze každý první pátek v měsíci v místnosti br. Fr. Kohna, 12 Forest St., Winfield, L. I., N. Y. Prot. taj. Jar. Valenta, 43 Forest St.; fin. taj. Jos. Luhan, 22 Worthington St., L. I., N. Y.

D. A. S. Newark, N. J., koná své schůze každou 1. neděli v měsíci v Nár. Budově, 19. Ave. 17. St., Newark, N. J. mezi 10. a 12. hod. dopol. Prot. taj. Vác. Hažmuka, 27 Edmund Place, Newark, N. J.; fin. taj. Jos. Stojan, Vant Hall Road, Vant Hall, N. J. Dopisy na prot. tajemníka.

D. A. Sokol Little Ferry, N. J., koná své schůze každé 3. pondělí v měsíci v budově D. A. Sokola na Washington Ave., Little Ferry, N. J. Fin. taj. Al. Heinige, Little Ferry; prot. taj. Frant, Kolací, Little Ferry, N. J.

D. A. Sokol Astoria, L. I., N. Y., koná schůze 2. pondělí v měsíci v Čes. Domově, roh Woolsey a 2. Ave. Prot. taj. Jos. Havrda, 297 Lawrence St.; fin. taj. Anton Vavřička, 297 Lawrence St.

Děl. Amer. Sokol, Baltimore, Md., koná své schůze každý 3. pátek v měsíci v Sokolovně, roh Gay a Preston St. Pot. taj. a dopisovatel F. Kalaš, 11 N. Rose St.; účetní Fr. Steiner, 712 N. Glover St.

D. A. S. Garfield, N. J., koná své schůze každou 4. neděli dopol. v měsíci v míst. p. A. Magocsyho, roh Palisade Ave. a Monroe St., Garfield, N. J. Prot. taj. F. Kuttenberg, 119 Willard St., Garfield, N. J.

D. A. S. v Hudson Co. pořádá schůze každou první středu v měsíci ve své Sokolovně, 404 Main St., Union Hill, N. J. Prot. taj. V. Křemen; účet. A. Hrbek.

D. A. S. Elizabeth, N. J., koná své schůze každý 3. pátek v měsíci v místnosti Café Dahmen, 401 E. Jersey St. Prot. taj. Max Kunc. Dopisy na místnost: Café Dahmen, cor. 4th a Jersey St., Elizabeth, N. J.

D. A. S. Bridgeport, Conn., koná své schůze v Národní Budově 2. středu v měsíci. Jednatel Frank Zeller, 121 Deacon St.

Dillonvale, O. Starosta Václ. Loos, R. F. D. 105; taj. Fr. Brož, Lock Box 85; pokl. Jos. Bláha, Box 122. Veškeré dopisy na taj.

D. A. S. Bellaire, O., koná schůze každou 4. neděli odpol. v Česko-Slov. Síni, Harrison St., Bellaire, O. Taj. M. Macháček, 4152 Trumbull St., Bellaire, O.

So. •Boston, Mass. Jednatel V. Vepřek, 16 Atlantic St., So. Boston, Mass. Schůze každý 1. pátek v měsíci.

Sbor Děl. Amer. Sokolic v New Yorku koná své schůze 1. čtvrtek v měsíci v místnosti Děl. Amer. Sokola na 72. ul. Prot. taj. M. Richardová, 408 E. 78. ul.

Sbor D. A. Sokolek ve Winfield, L. I., koná schůze každý 3. čtvrtek v měsíci v místnosti br. Fr. Kohna, Forest St., Winfield, L. I. Prot. taj. Anna Handschur, 41 Forest St.

Sbor. Děl. Amer. Sokolic v Astoria, L. I., N. Y., koná schůze každý druhý pondělek v měsíci v Čes. Domově. Prot. taj. M. Matlach, 267 Park Place.

Děl. Amer. Sokolice v Hudson Co. pořádají schůze druhý čtvrtek v měsíci ve své Sokolovně, 404 Main St., Union Hill, N. J. Prot. taj. Alb. Luxova.

Sbor. D. A. Sokolic v Yonkers, N. Y., koná svoje měsíční schůze každý 2. čtvrtek v měsíci v čís. 274 Ashburton Ave., Yonkers, N. Y. Prot. taj. Lud. Mrlík, 456 Walnut St.

Sbor Děl. Amer. Sokolic v Little Ferry, N. J., koná schůze každou 2. středu v měsíci v budově D. A. Sokola v Little Ferry, N. J. Prot. tajemnice Marie Kolací; účetnice Ter. Holubcová.

Sbor D. A. Sokolic v Newarku, N. J., koná své schůze každou 1. neděli v měsíci v Národní Budově, roh 19. Ave. a 17. St., Newark, N. J. Prot. taj. Louisa Poledník, 449 So. 9th St., Newark, N. J.

Sbor D. A. Sokolic v Brooklyně, N. Y., pořádá schůze čtvrtý čtvrtek v měsíci v místnosti (Balkan Hall, 193 Knickerbocker Ave., Brooklyn). Prot. taj. Anna Daniels, 35 Eldert St., Brooklyn, N. Y.

Sbor D. A. Sokolic v Garfield, koná své schůze každé první úterý v měsíci v místnosti p. A. Magoscy, roh Palisade Ave. a Monroe St., Garfield, N. J. Prot. taj. Marie F. Machova, 27 Lederer St., Garfield, N. J.

Župa Střední.

Ústř. Výbor: Starosta Dr. A. Mueller; náměstek Dr. Rudiš-Jičínský; jednatel M. Brichta, 2538 So. Turner Ave., tel. Lawndale 7651; pokladník Jan Makyta; náčelník Jar. Košař; 1. podnáč. J. Žitný; 2. podnáč. F. Macák. Schůze každé 3. pondělí v Sokole Chicago.

Technický Odbor Župy Střední koná pravidelné schůze každou 2. neděli v měsíci v Sokolovně Havlíček-Tyrš. Členové: Náčelník Jarka Košař, 1928 So. 63. Ct., Berwyn, Ill.; podnáč. J. Žitný, F. Macák; taj. Jan Holan; přísedící J. Paskovský, J. Brouk, Jan Tomeš a náčelníci všech místních jednot a žen. odborů.

Župní Vzdělávací Odbor. Předseda Ferd. L. Musil, 3639 W. 26th Street; jednatel Frant. Škubník, 1159 W. 17. St. — Schůze se konají každý 2. pátek v měsíci v Sokole Chicago.

Plzeňský Sokol, Chicago; schůze 2. a 4. čtvrtek; tajemník Vinc. Holeček, 4234 W. 22. St.

Sbor Plzeňských Sokolek, Chicago, Ill.; schůze každé 2. úterý v měsíci večer v Plz. Sokole; tajemnice Kateřina Kubíčková, 1417 So. Harding Ave.

Sokol Chicago, Chicago, Ill.; schůze 1. a 3. středu v Sokolovně, 2335—2341 S. Kedzie Ave.; tajemník Josef Falta, 2404 W. 26. St.

Sokolky Chicago; schůze 2. pátek v měsíci; tajemnice Růžena Hlaváček, 3035 S. Clifton Park Ave.

Těl. Jed. Čechie, Chicago, Ill.; schůze 4. úterý v síni Atlas Hall, 1436—40 Emma St.; tajemník Karel Kulischek, 2534 Haddon Av.

Jednota Sokolek Čechie, koná schůze každé první úterý v měsíci na North Ave. a Central Park Ave K. Greenwaldova, tajemnice, 1105 N. Homan Ave., Chicago, Ill.

Sokol Tábor Slovanské Lípy, Chicago, Ill.; schůze 1. a 3. čtvrtek v měsíci v čís. 1300 So. Karlov Ave.; tajemník Jos. Čapek, 1339 So. Tripp Ave.

Sokolky Tábor Slovanské Lípy v Chicagu, Ill.; schůze 1. pátek v měsíci v budově Sokola Tábor Slovanské Lípy; tajemnice Josefa Kubů, 4014 W. 20. St.

Sbor Sokolek Rozvoj, Chicago; tajemnice Barbora J. Ringl, 4500 Kasson Ave.

Česko Americký Sokol v Chicagu, Ill.; schůze 1. a 3. čtvrtek v Čes. Angl. Svob. Škole, 1128 W. 18. St.; tajemník Ladislav Budinský, 1413 W. 16 St.

Sokol Slávský v Chicagu koná schůze 1. čtvrtek u bri Hegnera, 1805 Blue Island ave. a 4. středu v měsíci schůzi společnou tamže. Tajemník M. Brichta, 2538 So. Turner ave.

Ženský Odbor Sokola Slávského v Chicagu koná schůze 3. čtvrtek v měsíci v Palace Inn, u br. Hegnera, 1805 Blue Island ave. Jed. Marie Brichtová, 2538 S. Turner ave.

Sokol Havlíček-Tyrš v Chicagu koná své schůze každý 1. a 3. čtvrtek ve své budově na Lawndale ave. Karel Prchal, jednatel, 5305 W. 23. Place, Cicero, Ill.

Ženský Odbor Sokola Havlíček-Tyrš v Chicagu koná schůze každou 2. středu v měsíci v Sokolovně na Lawndale Ave. Taj. A. Matušová, 2817 S. Clifton Park Ave.

Sokol Slávoj v Chicagu koná své schůze 2. a 4. středu ve své síni, 1420 So. Crawford Ave. K. J. Wittman, jednatel, 1628 So. Karlov Ave.

Ženský Odbor Sokola Slávoj v Chicagu koná schůze každou 1. středu ve své místnosti, 1420 So. rawford Ave. Taj. Marie Sedláček, 1837 Yeaton St.

Sokol Fuegner v Chicagu koná své schůze každou 4. neděli v měsíci ve vlastní budově 10756 Green Bay Ave. Vác. Vodák, jednatel, 10738 Green Bay Ave., So. Chicago, Ill.

Ženský Odbor Sokola Fuegner v Chicagu koná schůze každou 1. neděli v místnosti Sokolské na 108. ul. a Green Bay Ave. Anna Nováková, jednatelka, 10729 Buffalo Ave.

Sokol Komenský v Chicagu koná své schůze 4. čtvrtek v měsíci v Čes. Slov. Amer. Síni. Jan Makyta, jednatel, 2329 So. Sawyer Ave.

Ženský Odbor Sokola Komenského v Chicagu koná schůze 3. čtvrtek v Čes. A. Síni, 1440 W. 18. St. Kat. Smetanová, jednatelka, 4638 Kelso Ave., Chicago, Ill.

T. J. S. Oak Park, Ill.; schůze 3. středu v měsíci ve vlastní budově, 6512-14 záp. 12. ul.; tajemník F. Šindelář, 1509 Clarence Ave., Oak Park, Ill.

T. J. S. Berwyn, Ill.; schůze 2. čtvrtek v měsíci v Sokolně; tajemník Karel Smíšek, 6510 W. 26. Pl., Berwyn, Ill.

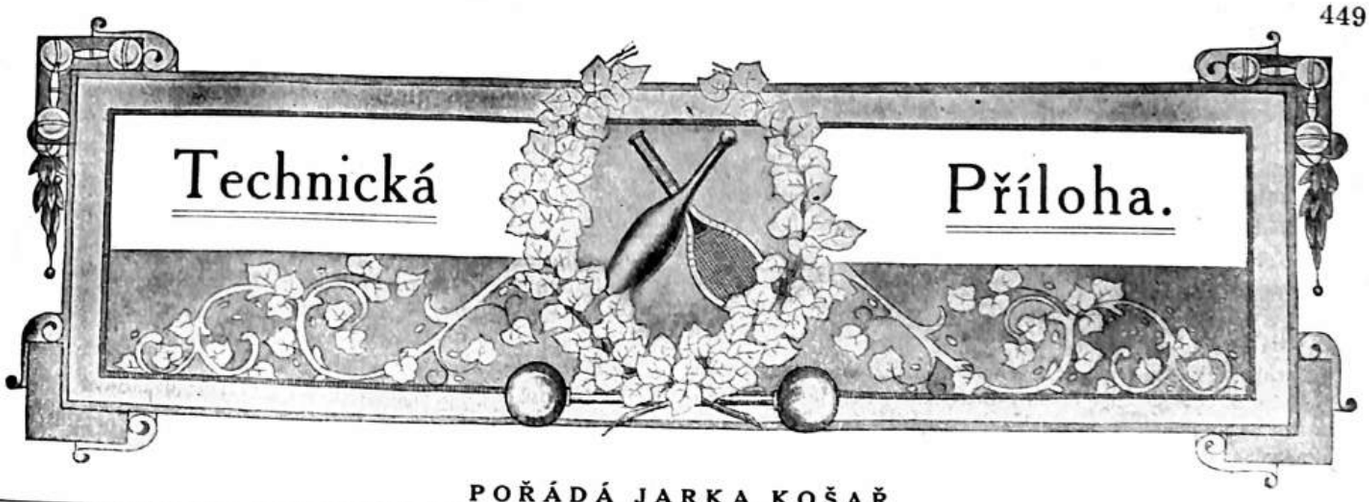
T. J. S. Karel Jonáš, Cicero, Ill.; schůze 2. a 4. čtvrtek v měsíci; tajemník Jan Prokš, 5411 W. 24. St., Cicero, Ill.

Sokol Slovan v Lyons, Ill., koná své schůze každou 2. sobotu ve Village Hall. Frank Černý, jednatel, box 345, Lyons, Ill.

T. J. S. Milwaukee, Wis.; schůze 2. a 4. středu v Čes. Amer. Síni; jednatel Ant. Šabart, 1312 Vine St.

Sokol Mladočech v Racine, Wis.; koná své schůze poslední neděli v měsíci ve vlastní budově, 1313 Lincoln St. K. Dvořák, jednatel, 1219 Kewaunee St.

Ženský Odbor Sokola Mladočech v Racine, Wis., koná schůze každý 2. pátek v měsíci v 8 hod. večer v Sokolovně. F. Weirauchová, jednatelka, 1629 Milwaukee Ave.



POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část bud'tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Našim cvičitelům!

Přijmáme zodpovědný úkol pořadatele "Technické přílohy" po dlouholeté, záslužné působnosti bývalého pořadatele, br. Jos. Čermáka, jehož odborné vědomosti a bohaté zkušenosti jako učitele tělocviku na vyš. školách prokázaly platných služeb naší věci sokolské hlavně ve výchově žactva a žen.

List náš beze všeho pochlebování ztrácí v bratru Čermákovi jednu z nejlepších svých odborných sil, jež těžko bude k nahrazení, však útěchou nám budiž vědomí, že bývalý pořadatel vzdává se svého místa v listu našem jedině z té příčiny, aby mohl veškeren svůj čas věnovati vydání pro nás nezbytného a nejvýš důležitého díla: "Dětský tělocvik".

Kniha tato má býti vodítkem našemu cvičitelstvu pro správné pojímání a vedení výchovy naší mládeže, bude spolehlivým rádcem tam, kde nečiní se rozdílu mezi cvičením členstva, dorostu a žactva, a bude bohatou studnicí zároveň pro ty, jimž čas aneb schopnosti nedovolují látku cvičební připravovati a samostatně tvořiti. Kniha proto v každém směru neocenitelná a nepostrádatelná v dnešní době, kdy všechny prameny odborné literatury sokolské naprosto vyschnuly a my zde jsme odkázáni výhradně jen na sebe.—

"Technická příloha" v našem listu má na prvém místě doplňovati pomůcky pro cvičitelstvo, pokud tyto nemohou býti vydány jako samostatná díla, má nás seznamovati s vlastní tvořivostí našich vedoucích, podávati ukázky pro domácí aneb společná vystoupení, udíleti nezbytné pokyny ve změnách naší soustavy — zkrátka má býti jakýmsi zrcadlem činnosti tělocvičné. Ovšem, aby tomuto úkolu mohla sloužiti v plné míře, musela by dle našeho náhledu obsáhnouti nejméně osm stránek našeho orgánu, který přece jest jedinou naší pomůckou a prostředníkem mezi výkonnou mocí Sokolské Obce a její členstvem! "Sokol Americký", jako odborný orgán naší Obce měl by věnovati více místa pro vzdělání cvičitelstva, nežli jak se dosud dělo, a měl by býti pravou rukou jeho, tak aby se mohl postaviti po bok všem odborným časopisům tělocvičným. Vzhledem ku vyměření 4 stran pro "Tech. přílohu" omezíme se vedle ukázek společných cvičení a význačnějších prací našich cvičitelů na stručný přehled a rozbor soustavy sokolské, přihlížejíce vždy k tomu, aby výklady doprovozeny byly též praktickými příklady, jichž by vedoucí mohli též použíti pro práci tělocvičnou. —

V dnešním čísle počínáme se statí, které dosud málo pozornosti bylo věnováno a sice: "Cvičební rozvrhy", k nimž zas těsně se řaditi budou ve druhé stati: **Cvičební rozbory**, t. j. průprava k nacvičování neznámých tvarů cvičebních se začátečníky.

V soustavě naší nutno vytknouti několik změn, jež přirozeně vyplývají z poznatků dosavádních kursů cvičitelských a z praktického rozdělování látky cvičební v našich tělocvičnách. Tak na příklad: Pro správné vedení výchovy dle cvičebních rozvrhů jest daleko důležitějším vodítkem pro cvičitele, co a jak máme cvičiti, nežli na čem cvičíme. Proto hlavním dělidlem cvičební látky pro naše rozvrhy jest **způsob cvičení**, zda toto **ve visu, v podporu a skoku**, aneb visem, či podporem, či skokem bez ohledu na jakém nářadí, provádíme. Nářadí jest tu pouze podřadné, ale způsob cvičení jest důležitý pro všestranný vývoj tělesný, jehož cvičením máme dosáhnouti. Roztřídění nářadí pro jednotlivé způsoby cviků tělesných bývá často závislé bud' na stavu jednoty, aneb i na místnosti cvičební. Máme jednoty, které na příklad nemohou umístiti kruhy, některé dokonce ani hrazdu a přece vzdor tomu i jednoty, které postrádají hlavního nářadí vůbec, mohou cvičiti velkou část látky cvičební dle naší sokolské soustavy.

Hlavním znakem naší soustavy oproti jiným soustavám cvičebním jest dělidlo, jež staví sokolskou soustavu na základ vědecký. Duchaplný a geniální tvůrce její Dr. M. Tyrš rozdělil ji na čtyry hlavní odbory cviků tělesných, dle toho, zda tyto bez nářadí a bez pomoci a odporu jiných konáme, či toto s nářadím, neb na nářadí, přemáhajíce tíhu těla, aneb pomocí jiných provádíme, a konečně bez náčiní, neb pomocí jeho odpor živé síly přemáháme. Nejbohatší a nejobsáhlejší odbor na cviky tělesné jest II. Odbor: Cvičení nářadová, který jest rozdělen na dvě třídy a to: a) cvičení s nářadím a b) cvičení na nářadí.

Aniž bychom se uchylovali od dalšího podstatného dělidla třídy "cvičení na nářadí" t. j. jednotlivá odvětví její (cvičení na hrazdě, na bradlech, na koni atd.), na základě cvičebních rozvrhů přidáváme z praktického stanoviska rozdělení této třídy na tři hlavní **skupiny** a sice na: a) **cvičení ve visu**, b) **cvičení v podporu**, c) **cvičení ve skoku** se zřetelem na povahu cvičebních druhů, na příslušném nářadí provoditelných. Toto dělidlo má sloužiti cvičiteli při sestavování cvičebních rozvrhů a rozdělení látky cvičební, tak aby v jedné hodině zaměstnáno bylo stejnoměrně svalstvo trupu, paží a nohou. —

Cvičební rozvrhy.

Tyto jsou vodítkem cvičiteli, jakou cvičeb. látku a na jakém nářadí má tuto se svěřenými cvičenci probírati postupně tak. aby jim z toho vyplynul skutečný prospěch pro vývoj tělesný a při tom dosáhli pokroku ve cvičení v době, pokud možno k jich schopnostem tělesným nejkratší.

Každé plýtvání času titěrnostmi a malichernostmi bezvýznamnými pro rozvoj tělesný znamená oddalování pokroku cvičenců a tím přirozeně i odnímá jim zájem i chut' ku cvičení dalšímu.

Z toho důvodu nebude snahou cvičitele, aby v rozvrhu cvičebním uvedl všechny odruhy bezvýznamného nářadí a na nich dle dané osnovy probíral všechny možné tvary cvičební až do vyčerpání.

Nářadí hlavní musí zaujmouti největší část celého rozvrhu, jelikož je nejspůsobilejší pro všechny druhy cvičební a jen k doplnění rozvrhu zařad'ujeme **nářadí vedlejší**, na němž v jistých případech některý druh cvičební dá se lépe uplatniti než na nářadí hlavním.

(Na př.: Ručkování ve visu na žebříku vodorovném.)

Ku stanovení rozvrhu cvičeb. slouží za měřítko:

1. **počet cvičenců**, t. j. **družstev.**
2. **počet cvičeb. večerů** v týdnu s jich vyměřeným časem.
3. **nářadí,** jaké je k disposici.
4. **Cvičební látka** dle osnovy.

Rozvrhy cvičeb. vypracovávají se obyčejně **na ¼ roku,** na delší dobu se neodporučují, jelikož nutno čítati během celého roku na různé překážky, (jako veřejná, závody, prázdniny a pod.) jež pořad rozvrhu ohrožují.

V každém cvičebním večeru nutno dbáti, aby k vůli všestrannému vývoji těles. zaměstnány byly stejnoměrně všechny skupiny svalstva **paží, trupu** a **nohou.**

Proto rozdělujeme cvičební večer na 6 čtvrtí, které obyčejně se prodlužují až na 20 minut nejdéle.

Půl hodiny cvičiti na jednom nářadí jest unavujícím. Naopak rozmanitost různých cviků v jednom cvič. večeru poutá. Dle toho cvičíme:

1. čtvrt' = pořadová
2. " = cvičení ve visu
3. " = cvičení v podporu
4. " = cvičení ve skoku
5. " = úpoly a různosti
6. " = cvičení společná.

1. Za základ pro rozvrh cvičební vezmeme rozdělení cvičenců dle schopností ve 4 družstva, jež po I. čtvrti (pořadová) nastoupí současně ve 2. čtvrti:

dr. I. ku cvičení ve visu
II. ku cvičení v podporu
III. ku cvičení ve skoku
IV. ku cvičení v úpolech neb různostech

a v dalších třech čtvrtích se na nářadí střídají dle pořadu:

	Vis:	Podpor:	Skok:	Úpoly:	
družstvo	I.	II.	III.	IV.	v 2. čtvrti
	IV.	I.	II.	III.	v 3. čtvrti
	III.	IV.	I.	II.	V 4. čtvrti
	II.	III.	IV.	I.	v 5. čtvrti

2. rozdělení cvič. večerů:

na ¼ roku = 13 týdnů.

2× týdně cvičení = 26 cv. večerů.

1 cvič. večer 6 × ¼ hod. = 1½ hod.

1 cvič. večer 6 × 20 min. = 2 hod.

za ¼ roku 26 × 6 čtvrtí = 156 čtvrtí.

Z těchto 156 čtvrtí připadá 26 čtvrtí na pořadová a 26 na společná, 26 na úpoly a různosti a zbývajících 78 čtvrtí (polovice rozvrhu) na cvičení na nářadí.

3. **Rozdělení nářadí:**

na **hlavním nářadí**

	ve visu	podporu	skoku
hrazda	8×	6×	—
bradla	3×	8×	—
Kůň na šíř	—	8×	—
Kůň na dél	—	2×	5×
Kruhy	8×	2×	—

na **vedlejším nářadí**

	ve visu	podporu	skoku
Žebřík vodorov.	2×	—	—
Visutá hrazda	2×	—	—
Šplh	3×	—	—

Metací stůl v rozvrhu pomíjíme, jelikož nářadí toto se u nás neujalo.

Skoky:

Skok daleký .....5×
Skok vysoký .....5×
Skok o tyči.....5×
Koza .....2×
Skok hluboký .....2×
Skok vysoko-daleký .....2×

Úpoly a různosti:

Břemena .....4×
Odpory .....2×
Rohování .....5×
Baton .....5×
Šerm šavlí .....5×
Zápas .....5×

Pořadová:

Cvičení v řadu na místě a s místa..8×
Cvičení v šiku na místě a s místa 8×
Cvičení v pochodu, klusu.....6×
Cvičení reje .....4×

Společná:

Prostná .....8×
Tyče .....5×
Činky .....5×
Kužele .....5×
Skupiny .....3×

Čtvrt' 1.	2.	3.	4.	5.	6.
pořadová	vis	podpor	skok	úpoly různosti	společná
v řadu .....8×	hrazda.....8×	bradla .....8×	daleký.....5×	břemena ....4×	prostná .....8×
v šiku .....8×	kruhy .....8×	kůň na šíř....8×	vysoký .....5×	odpory .....2×	tyče .....5×
pochod, klus..6×	bradla.....3×	kůň na dél....2×	o tyči .....5×	rohování ....5×	činky .....5×
reje .....4×	žebřík vodorv. 2×	hrazda .....6×	kůň na dél....5×	baton .....5×	Kužele .....5×
	visutá hrazda 2×	kruhy .....2×	koza .....2×	šerm šavlí ....5×	skupiny .....3×
	šplh .....3×		skok hluboký 2×	zápas .....5×	
			vysoko daleký 2×		
celkem čtvrtí 26	— 26	— 26	— 26	— 26	— 26

za ¼ roku 26 × 6 čtvrtí = 156 čtvrtí pro cvičení dva kráte v týdnu.

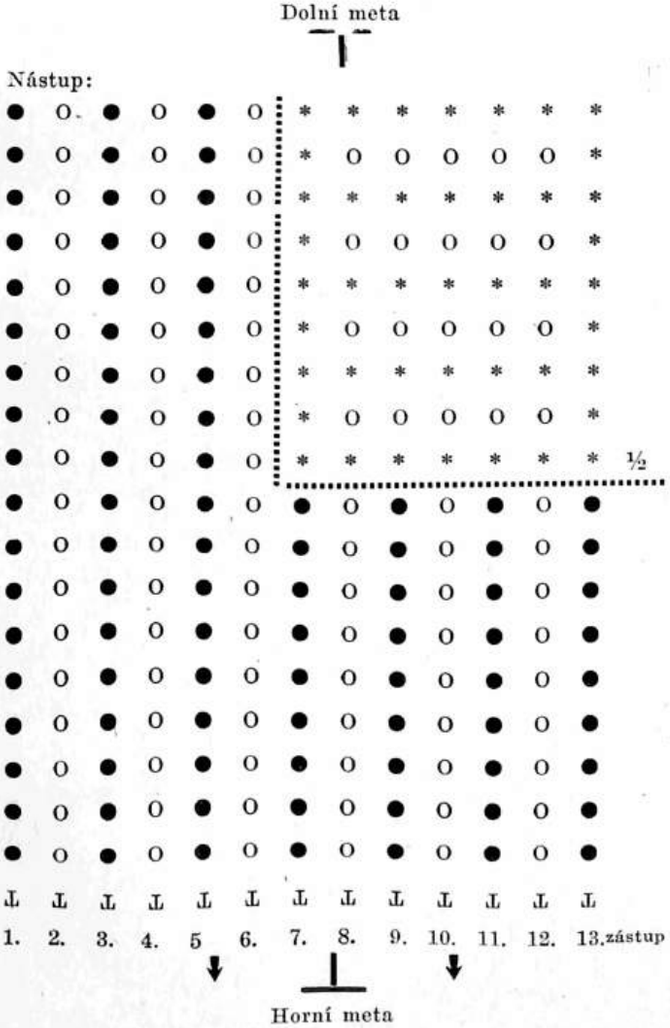
4. **Osnova** na jednotlivém nářadí stanoví se ze **cvičebních druhů** a to dle jich **skupin**, zda **ve visu**, neb **v podporu** neb visem do podporu jsou prováděny.

Osnova z pravidla se uvádí v cvičeb. rozvrhu pod příslušným nářadím, avšak již vzhledem k tomu, že nebývá cvičitely určená osnova vždy dodržována a cvičí se dle jeho libosti (což je ovšem nesprávno) — lépe, když cvičitel, jemuž svěřeno družstvo, sám si látku cvičební rozvrhne, a určí osnovu dle schopnosti družstva pro vykázané nářadí na rozvrhu. Ze zkušenosti nabyté vyplývá, že osnova určená v rozvrhu cvičeb. na daném nářadí neodpovídá schopnosti všech družstev, na témž nářadí se střídajících a tudíž cvičitel mnohdy nucen osnovu danou sám měniti. Tak na př. Na rozvrhu je udána hrazda doskočná s osnovou: "vzepření — přemyky". Cvičitel vedoucí družstvo začátečníků, má-li dodržeti přibližně určenou osnovu, je omezen sáhnouti pouze k průpravě vzepření závěsem a výmyku na hrazdě po prsa, jelikož přemyk jest vlastně složením výmyku bez dotyku a sesmyku na zad do svisu. To však je možno v případu, že cvičitel ovládá dokonale cvičební látku a cvičební rozbory všech tvarů. Neví-li si však rady, je nucen se svými cvičenci sáhnouti k jiné osnově, nežli vytčena na rozvrhu.

(Pokračování.)

Cvičení s praporky.

pro větší žáky a žákyně.



Cvičení toto, hodící se v nynější době pro společná vystoupení, odporučujeme pouze pro větší počet žactva a zároveň ku zvýšení dojmu doplňujeme je **barevnými liniemi** praporců a cvičebních úborů, tvořících živý prapor americký. Ku cvičení nastoupí 13 zástupů a to 7 z hochů v červených košilkách s červenými praporci a mezi nimi střídavě 6 zástupů děvčat v bílých živůtkách s bílými praporky, jež tvoří červené a bílé pruhy americké vlajky. V každém zástupu musí býti dostatečný počet cvičenců, aby vyplněn byl obdelník, jehož jedna čtvrtina je vyhražena pro modré pole s hvězdami, které utvoříme tím, že zadní polovici 7.—13. zástupu hochů a děvčat nahradíme děvčaty v modrých živůtkách s modrými praporečky střídavě s děvčaty v bílých živůtkách s bílými praporečky v každém zástupu t. j. do hloubky — (viz obr.)

● hoši v červených košilkách s červenými praporky.
* děvčata v modrých živůtkách s modrými praporky.
O děvčata v bílých živůtkách s bílými praporky.

V naznačeném rozestavení jest zapotřebí:
90 hochů v červ. koš. s červ. praporky,
101 děvčat v bílých živůt. s bíl. praporky,
43 děvčat v modrých živůt. s modr. praporky,
celkem 234 cvičenců.

Pro větší počet můžeme prapor prodloužiti do hloubky, aneb pro dvojnásobný počet rozšířiti tím, že zdvojnásobíme pruhy 26 zástupy v témž poměru, jak výše je udáno, ale v čelném rozstupu mezerném, t. j. zákrokem sudých zástupů v zad.

Pro správný a spolehlivý nástup musí na horním obvodu býti označeny mety pro 13 zástupů.

Nástup děje se postupně napřed dvěma proudy žáků: po pravé straně 3-stupovým, po levé 4-stupovým na vzdálenost 8 kroků od sebe (bočně). Jakmile stanou u horního obvodu provedou bočný rozstup úkroky ze středu čelem proti metám lichým (1. 3. 5. 7. 9. 11. a 13.) Jest samozřejmo, že 4-stupový proud žáků jest o polovici kratší do hloubky, ježto druhá polovice je vyhražena pro modré pole.) Proto v této polovici proudu jsou přiřaděny žákyně a sice v 7. a 13. zástupu modré, v 8. 9. 10. 11. a 12. modré střídavě s bílými.

Po lichých zástupech následují sudé t. j. bílé žákyně v šestistupovém proudu, který hned u dolní mety obvodu se štípí ½ obratem trojic zevnitř (v pravo, v levo), až jednotlivé cvičenky každé trojice dostihnou místa mezi zástupy lichými, kudy po čelném obratu procházejí až ku metě 2.—12.) příslušné na horním obvodu. Rozstup bočný vyřídí tak, aby se kryly v řadách proudů již nastoupených. I v tomto proudu zadní polovinu levých trojstupů tvoří žákyně modré střídavě s bílými dle výše uvedeného nástupu (viz obr.). Nástup děje se s praporky připažmo vztýčenými.

Základní postavení stoj spatný. Cvičení jest 16ti dobé v ruchu středním a každý oddíl cvičí se 4krát=64 dob, čili 16 taktů 4/4.

Tak jako při cvičení kužely jest hlavní známkou kroužení, při němž váha kužele sama již dodává výdatnost pohybu, tak u cvičení s praporky přichází k platnosti mávání, které při lehkosti praporků docílíme bystrým švihem při paži napjaté (oblouky a kruhy).

Při cvičení tomto máme hlavně na zřeteli možnosť jeho provedení tam, kde v nynějším sloučení je s důstatek žactva bývalé Župy Fuegner-Tyršovy, jejíž hoši používají českého kroje cvičebního (červené košilky) a to jest v Chicagu a Clevelandu.

Po skončení III. oddílu skloní všichni praporky předpažmo dolů a setrvají v tomto postavení než hudba přehraje americkou hymnu. Nato 3 kráte praporky vzpažmo vztýčí a předpažmo dolů skloní (pozdrav) a skončí skrčením připažmo praporce na ramena. Odchod děje se následovně: Sestup 1. 2. 3. 4. zástup a 10. 11. 12. 13. zástup srazí se do

středu úkroky v čtyřstupové proudy, kdežto 5. 6. 7. 8. 9. úkroky do středu v pětistupový proud. Čtyřstupové proudy vytáčí zevnitř kolem, a k nim střídavě připojují se na konec jejich pětice v pravo a v levo z proudu pětistupového. Od rohů dolního obvodu postupují oba čtyrstupové proudy proti sobě a u dolní mety vkládáním levých čtyrstupů za pravé spojí se v jeden proud.

I. ODDÍL.

1. a) Stoj zákročný levou, předklon — odpažit
   b) výdrž
   c) vzpřím a přísunem levé stoj spatný — oblouky dovnitř vzpažit dovnitř
   d) výpon — kruhy dovnitř vzpažit zevnitř.
2. a) Únik pravou v zad — oblouky dovnitř odpažit
   b) výdrž
   c) stoj přednožný pravou náponem levé, záklon — oblouky dolů dovnitř vzpažit dovnitř (pravá přes levou)
   d) výdrž.
3. a) Vzpřím a ½ obratem v levo stoj únožný pravou — čel. oblouky na levo vzpažit zevnitř na levo.
   b) výdrž ve stoji únožném pr. — pravou čel. obl. dolů vzpažit zevnitř (levá výdrž)
   c) ½ obr. v levo podřep na levé ve stoji zánožném pravou, předklon — zapažit, (pravá hor. obl. na levo, levá nejkratší cestou),
   d) výdrž.
4. a) Vzpřím a vztyk, stoj přednožný pravou — bočnými oblouky skrčit předpažmo (pěstě na ramenou, praporce na zad skloněné)
   b) výdrž
   c) přísunem pravé stoj spatný — mrštit do připažení,
   d) výdrž.

II. ODDÍL.

1. a) Stoj zánožný pravou — předpažit,
   b) poklek na pravé — oblouky dolů vzpažit zevnitř,
   c) výdrž v pokleku — oblouky dovnitř upažit,
   d) výdrž.
2. a) Vztyk a přísunem pravé výpon — výdrž v upažení,
   b) stoj spatný — vzpažit dovnitř (pravá přes levou),
   c) ½ obr. vlevo stoj zánožný levou — předpažit vzhůru (pravá obl. zevnitř do připažení, levá nejkratší cestou),
   d) výdrž.
3. a) Poklek levou — předpažit dovnitř (pravá přes levou),
   b) výdrž
   c) vztyk do podřepu pravou, stoj zánožný levou — předklon — obl. zevnitř (rozpažmo) odpažit,
   d) výdrž.
4. a) Vzpřím a vztyk, ½ obr. v levo stoj únožný pravou — předpažením a obl. na levo upažit na levo,
   b) úhyb na pravo, hled na pravo — vzpažit zevnitř pravou dol. obl. na pravo, odpažit levou,
   c) vztyk a ½ obr. v levo stoj spatný přísunem pravé — připažit (pravá hor. obloukem)
   d) výdrž.

III. ODDÍL.

1. a) Krok pravou v před — předpažit vzhůru pravou, zapažit levou,
   b) krok levou v před — předpažit vzhůru levou, zapažit pravou,
   c) krok pravou v před s ½ obr. v levo do stoje rozkročného — upažit (pravá dol. obl. napřed, levá dol. obl. nazad),
   d) výdrž.
2. a) předklon ve stoji rozkročném — předpažit dovnitř (pravá přes levou),
   b) vzpřím ve stoji rozkročném — dol. oblouky zevnitř vzpažit,
   c) výdrž ve stoji rozkročném — obl. dovnitř vzpažit zevnitř,
   d) ½ obratem v levo stoj zánožný pravou — předpažit vzhůru (pravá zevnitř obl. dolů).
3. a) Krok pravou v před — předpažmo ohnout (pěsti u ramenou, praporce na zad skloněné),
   b) předkrokem levé podřep levou, stoj zánožný pravou, předklon — mrštit do zapažení,
   c) poklek pravou, záklon — vzpažit.
   d) výdrž.
4. a) Vzpřím a vztyk, ½ obr. v pravo úhyb na pravo — dol. obl. na pravo vzpažit zevnitř na levo,
   b) úhyb na levo — dol. oblouky na levo vzpažit zevnitř na pravo,
   c) vzpřím a přísunem pravé stoj spatný — připažit.
   d) výdrž.

Technická hlídka.

Že vystoupení našich borců a žen o "českém dnu" na chicagské Universitě setkalo se u vlivuplných kruhů s pochopením a uznáním, toho dokladem jest projev presidenta chic. University, Harry Pratt Judsona, jenž zaslal nám dopis následujícího znění:

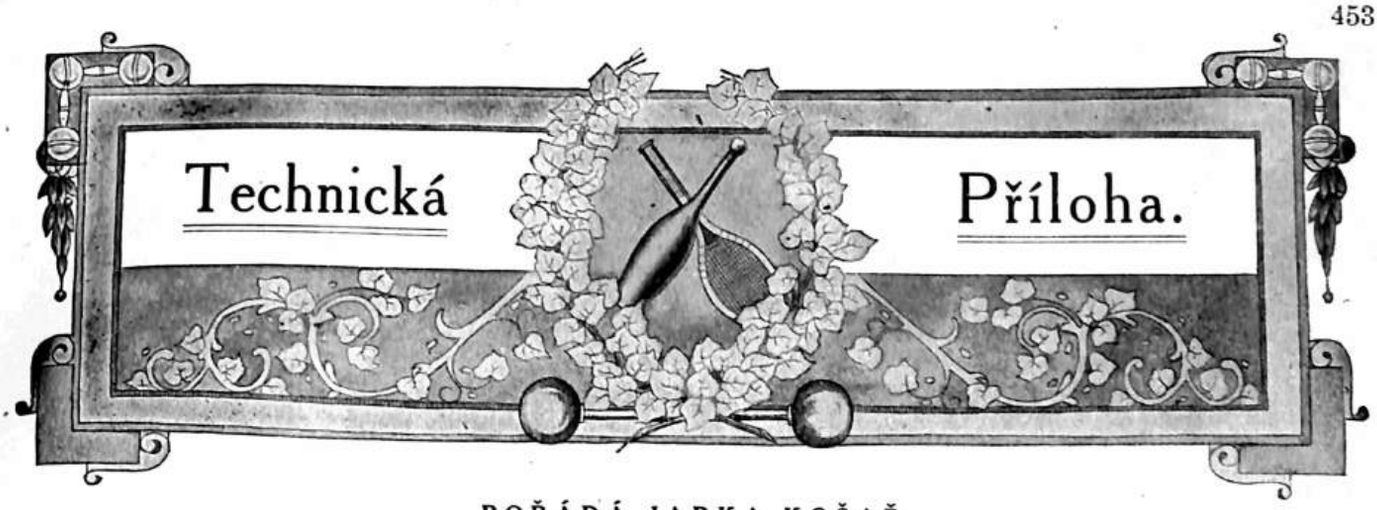
Dear Mr. Kosar:

The Sokol exhibition on "Bohemian Night" in Leon Mandel Assembly Hall, Nov. 14, 1917, was not only interesting but inspiring. The importance of the Sokols in Bohemia life can be easily understood after seeing this efficient and gratifying demonstration. Most inspiring, however, was the thought that must have occured to all Americans, yourselves as well as onlookers, that the strength developed by these organizations was being so freely given in the purposes of humanity and especially to our own national cause.

Your very truly

H. P. J.-D. Harry Pratt Judson.

Projev podobného uznání od tak vzáceného a osvíceného muže, jenž jest důvěrným přítelem presidenta Wilsona, jistě má pro nás cenu daleko větší pro naší českou věc, nežli jakékoliv uznání od nějakého odborníka tělocvičného. "Český večer" na chicagské Universitě měl svůj určitý význam pro nás a proto program byl dle toho, aby representoval českou hudbu, zpěv, tanec, tělocvik a vedle toho na výstavce českou knihu, grafické a textilní umění. A toho bylo dosaženo. Že ženy cvičily prostná z VI. sletu v Praze bylo přáním pořadatelů, ježto tance byly samostatně předvedeny (rovněž našimi členkyněmi a členy), a to tance národní, jež daleko krásou a uspořádáním převyšují amer. tance tělocvičné. Prostná žen nikdo zajisté neposuzoval jako nezdařený pokus tanečních kroků, nýbrž jen jako prostná, zrovna tak jako při prostných mužů pro jednotlivé máchy a ruby neposuzuje nikdo cvičení toto jako pokus rohování. Všechno má své místo a určité meze! —



POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část bud'tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Cvičební rozvrhy.

(Pokračování.)

Aneb na témž nářadí určuje osnova: "Komihání ve visu prostém". Cvičitel I. družstva (nejpokročilejších) přirozeně nebude chtivé cvičence unavovati tímto druhem cvičebním a jistě odchýlí se od cvičebního rozvrhu tím, že k danému komihání připojí zajímavější druhy cvičební.

Proto nejsprávnějším je pro rozvrhy cvičební toto pravidlo: Rozvrh cvičeb. necht' vykazuje na jakém nářadí se má cvičiti ve střídání, osnova cvičební však necht' je určena dle ¼letního rozvrhu pro každé družstvo zvlášť.

Ve zvláštní knize družstva zaznamená si cvičitel všechny osnovy dle pořadu daného nářadí a na tyto vypracuje v příručné knížce 6—8 cvičeb. tvarů, sestavených methodicky a průpravně pro tvary těžší a složitější, pokud možno i v sestavách k vůli zajímavosti.

Nejlépe je, když cvičiteli se svěří vedení družstva na 3 měsíce, aby během doby té mohl důkladně probrati určenou látku cvičební, již zanáší do knihy družstva. Cvičitel, který po něm pak převezme družstvo, snadno dle toho vypracuje osnovy na ty druhy cvičební, jež nebyly dosud probrány.

Osnovu na nářadí stanoví cvičitel z následujících druhů cvičebních:

a) Cvičení ve visu (visem): b) Cvičení v podporu (podporem):

Hrazda: (po prsa, po ramena, dosažná, doskočná)

Vis a jeho změny	Podpor a jeho změny
komihání	—
obraty	obraty
výmyky a výšiny	—
vzepření	vzpírání*)
přemyky	přemyky
toče	toče
podmety—výkruty	mety
výdrže	výdrže

Kruhy: (v klidu, v hupu, po ramena, dosažné, doskočné)

Vis a jeho změny	—
komihání—houpání	komihání—houpání
obraty	—
výmyky a výšiny	vzpírání
vzepření	toče
výkruty, překoty, podmety	přemety
výdrže	výdrže

*) **Pozn.** Užíváme názvu "vzpírání" pro přechody z nižšího podporu do vyššího podporu, kteréžto tvar slove "vzpor", na př. na bradlech: z podporu o pažích vznesmo—"vzpor vzklopmo", kdežto přechody z visu do podporu nazýváme prostě "vzepření", na př. na hrazdě: ze svisu nadhm.—"vzepření vzklopmo" a ne jak se mnohdy nesprávně užívá "vzpor vzklopmo". Chceme-li v tomto případě blíže označiti podpor, tu připojujeme k pojmenování takto: ze svisu nadhm. — vzepření vzklopmo do kliku aneb do vzporu.

Hrazda visutá: Cvič. druhy jako na kruzích (v klidu, v hupu)

Bradla: (pokos uvnitř, na začátku čelem do neb z bradel, pobok, vně, uvnitř, s pruž. můstkem z vnější strany.)

Vis a jeho změny.	Podpor a jeho změny
Cvičební druhy jako na kruzích ve visu aneb visem jsou možny jen na vysokých bradlech. Na nižších bradlech pouze: vis ležmo, stojmo, plavmo,vznesmo, střemhlav a závěsy.	Sed a jeho změny (přesedání)
	ručkování
	komihání
	obraty
	vzpírání
	mety
výmyky a výšiny	převraty
vzepření (z visu vznesmo)	kotoule
překoty	přemety
výdrže.	výdrže

Žebřík rovný (vodorovný), (po ramena, dosažný, doskočný, pobok, pokos):

Vis a jeho změny	Podpor a jeho změny
ručkování	sed a přesedání
komihání	ručkování
obraty	obraty
výmyky a výšiny	—
vzepření	vzpírání
překoty—výkruty	mety
výdrže	výdrže

Žebřík kolmý:

Vysukování	Stoupání a sestupování
obraty	obraty
—	vzpírání
výdrže	výdrže

Žebřík šikmý zahrnuje v sobě cvičeb. druhy jako u žebříku rovného a kolmého, avšak nelze jich tak výdatně použíti. Hlavně ručkování, stoupání a sestupování v podporu smíšeném se na něm nejlépe uplatňuje.

Šplhadla: (Lano, tyč, dvojtyčí): Vis ležmo a jeho změny—šplhání s přírazem a bez přírazu.

Cvičení v podporu:

Kůň na šíř: (s madly)
Podpor a jeho změny — Sed a přesedání
Obraty — mety: únožmo, odnožmo, odbočmo, přednožmo, zánožmo, skrčmo, roznožmo, přemetmo.
výdrže (v míře nepatrné)

Kůň na dél:) Cviček. druhy jako na koni na šíř.
(s madly i bez madel)) Bez madel
) Cviky tyto prostým vzporem na nářadí vyžadují většího úsilí oproti vzporu na madlech a proto řadíme je v rozvrhu cviček. jako výdatnou průpravu pro metání na koni na šíř s madly. Udrží-li se cvičenci ve vzporu hmatem plochým, tím spíše toho docílí hmatem, pevně nářadí svírajícím.

Koza na šíř i na dél:

Stálky (na místě nízkých bradel v pořadí "různosti"):
Podpor a jeho změny. (Cviky v podporu smíšeném: stojmo, dřepmo, klečmo, ležmo).
Obraty — vzpírání — mety — výdrže.

Cvičení ve skoku (s můstku, bez můstku):
Skok daleký, vysoký — s místa, z rozběhu, s orudím, s břemeny.
Skok daleko-vysoký, vysoko-daleký — z rozběhu.
Skok o tyči z rozběhu.
Skok do hloubky*) (na žebříku kolmém se stupátka, ze stoje neb sedu.)
Kůň na dél (bez madel)) Z rozběhu: přeskoky všech odrůd metů.
Koza na šíř)
Koza na dél)
s pružným můstkem aneb s motouzem: přeskoky roznožmo, skrčmo, přemetmo, letmo.

*) Málo užívaný a přec důležitý v praktickém životě v době nebezpečí. Nezvyklost tohoto skoku zaviňuje, že v pádu ohně při seskoku z 1. patra mnohý zláme sobě obé nohy, aneb vnitřně se poraní. Nácvik musí býti opatrný při zvětšování hloubky.

Úpoly a různosti:

Rohování, šerm, baton a zápas řadíme do cviček. rozvrhu z toho důvodu, že zajímavá odvětví tato jsou pohříchu u nás zanedbávána. A přece jsou nejvýš důležitým odborem naší sokol. soustavy. Jimi cvičí se odvaha, bystrost a pohotovost čeliti protivníku a působí na mozek a čivy cvičencovy.

Osnovu při úpolech v cvič. rozvrhu neudáváme, jelikož cviky tyto přináleží k nacvičování bud' náčelníku, aneb některému zkušenému v nich cvičiteli, tak aby postup vyučování byl vždy jednotný.

Při nich jedině vytrvalá píle cvičenců a tak zvaná božská trpělivost cvičitele zaručuje po čase zdárné výsledky i v tomto oboru.

Různosti ,odpory, přetlaky a hry skytají bohatou látku ku cvičení a z pravidla spůsob jejich provádění obveseluje mysle cvičenců. Ani zde neudáváme osnovu, ponechávajíce cvičení toto více jako volné.

Dle dané osnovy cvičitel druhy cviček., kterých nelze dobře uplatniti na hlavním nářadí, zařadí dle jich povahy na nářadí vedlejší. Tak na př.:

Osnova: Ručkování — obraty ve visu dá se úspěšněji procvičovati na žebříku rovném (= vodorovném) a pod. Se začátečníky cvičíme prvky různými spůsoby, čímž vznikají tvary cvičební z druhu cviček., jaký udán je v osnově a jen ze známých již tvarů tvoříme krátké sestavy. Pro družstva pokročilejší neznámé prvky postupně dle cvičebních rozborů v sestavách.

Cvičební látka na nářadí budiž dle rozvrhu pečlivě a postupně vypracována se zřetelem na schopnosti jednotlivých družstev. Cvičitel družstva začátečníků není ustanoven k tomu, aby svým svěřencům ukazoval, co sám dovede, nýbrž aby s nimi nacvičoval pouze to, čeho schopni jsou provésti.

Ukvapeným postupem nezískají začátečníci, byt' i s vrozenou schopností, ničeho, ba naopak ubíjí se v nich zájem pro další cvičení, když musí zápasiti s obtížmi neznámých výkonů. Pozvolný postup a utvrzení se v základních tvarech cvičebních razí schopným cvičencům rychlou pak cestu ku cvikům obtížnějším.

Výběr cvičební látky na nářadí budiž vzat z následujících druhů:

pro IV. družstvo (začátečníků):
Cviky v podporu v předu, v zadu a jich změny
Cviky v podporu v předu, v zadu a jich změny
Cviky v sedu prostém, smíšeném a přesedání.
Ručkování ve visu a v podporu.
komihání ve visu a v podporu
obraty (jednoruč, střídnoruč) ve visu a v podporu.
Průprava pro výmyky a výšiny vysukováním, vzepření závěsem, vzpírání v podporu, toče závěsem v podkolení jednonož (uvnitř, vně)
Mety: výskoky, výkleky, seskoky, výšvihy, zášvihy, přešvihy, přeskoky a stříž jako průprava pro kola jednonož, překoty a výkruty ve visu
převraty a kotoule na zemi neb na koni na dél.
výdrže: vznos, přednos, jednonož, snožmo a výdrže ve všech polohách visu neb podporu.

pro III. družstvo (pokročilejší):
Cviky výše uvedené v krátkých sestavách a s přiřaděním: výmyky a výšiny visem prostým a závěsem, vzepření jízdmo, vzklopmo, cukem, tahem střínoruč
toče jízdmo v podporu.
Mety: kola jednonož napřed, na zad, po předu, po zpátku, kotouly na bradlech, výdrže: váha oporem, stoj o ramenou.

pro II. družstvo (pokročilé):
Všechny cviky jako u III. v sestavách s přidáním: obraty souruč ve visu, v podporu, výmyky oporem, bez dotyku, velvýmyk, vzepření tahem souruč, přítrhem, oporem, kmihem, přemyky předem, zadem z visu, z podporu, toče visem prostým.
Mety: kola snožmo napřed, na zad, přemety, výdrže: váhy visem prostým, bez oporu, prapor, stoj o rukou.

pro I. družstvo (nejpokročilejší): Všechny druhy cviček. a jich tvary v sestavách složitějších.

V naznačených druzích cviček. pro družstvo IV. a III. jsou mnohé tvary, jež naprosto nejsou přístupny jich schopnosti a jsou provedlivé jen cvičenci již vyspělými, proto předpokládáme, že každý trochu jen zkušený cvičitel nebude je probírati se začátečníky, neb slabými cvičenci. —

Pojednání toto o cvičebních rozvrzích týče se pouze **cvičení členstva.** Pro cvičení **žactva** neb **ženských odborů** nutno stanoviti rozvrh ponekud odlišný, jednak vzhledem k povaze cvičenců a přípustnosti různých odvětví a jich cviků. Tu přirozeně odpadají pořadová útvarů, dále úpoly, jež hojnou měrou jsou nahrazeny hrami bez neb s nářadím, a cvičení na nářadí musí zaujmouti jen tolik místa, pokud je ho k doplnění výchovy tělesné nutně třeba.

Tak pro žactvo (a i ženy) **cvičení ve visu)** nejvíce na kruzích (děti i ženy jeví velkou náklonost k houpání) se uplatňuje, dále na žebřících, šplhadlech, kolovadlech, na visuté hrazdě a z části jen na nízké pevné hrazdě.

Cvičení v podporu hlavně na nízkých bradlech, na koni na šíř, stálkách a kladinách. Tyto též řadíme mezi různosti a cvičíme na nich rovnováze různými postoji, chody, přechody, výhyby s přiřaděním též cviků prostných.

Ze skoků odpadá skok o tyči, za to přiřad'ujeme do rozvrhu švihadla (poskoky, přeskoky, průskoky, podběhy.)

Mezi **cvičení společná** pro žactvo hodí se též dobře ob čas ¼ hodina zpěvu, dále mimo uvedené cvičení s nářadím též cvičení s kroužky, obručemi, obloučky neb švihadlem krátkým a pod. Pro ženy ozdobné kroky, tělocvičné tance. Místo pevné hrazdy odporučujeme "dvojhrazdí", jež daleko jest bezpečnějším a skytá bohatost cviků výdatných ve visu neb podporu smíšeném.

Pro letní měsíce, tam kde tomu poměry a místo dovoluje, jest zdraví prospěšno cvičiti ve volném vzduchu, a ne-li, tož letní rozvrh doplniti pravidelnými vycházkami do přírody pro pěstování chůze, běhu, skoků s překážkami, vrhání břemene (neb míčem) a hrami tělocvičnými.

Pro žactvo hodí se sobota, pro členstvo neděle.

(Dokončení).

❧❧❧

Skupinová prostná pro velké žáky.

Jako příklad cvičení příležitostných, podáváme v dnešním čísle pěknou ukázku cvičení prostných skupinových pro velké žáky, práci to bra. Jana Tomeše, náčelníka Sokola Slávského. Byli jsme svědky jeho provedení o domácím cvičení S. Slávského a můžeme o něm říci, že vzdor své obtížnosti a složitosti na pohled, při poměrně krátkém nácviku bylo celé cvičení s chutí a téměř bezvadně provedeno.

Nebyli jsme nikdy ve svých názorech škarohlídy neb zkostnatělými paedagogy, kteří s úzkostlivostí měří každý rozmach a sílu pohybu, řídíce se vždy zdravou zásadou sokolskou, že každé cvičení, byt' i zdánlivě těžké, není-li při něm hrubě porušena zásada a pravidla fysiologie, může se podniknout se zdarem, jestliže v něm se jeví motivy, které poutají mysl cvičenců a dovedou roznítiti chut' a lásku k němu. Inspirace tělesných výkonů překonává všechny domnělé překážky hravě, ač připomínáme důrazně, že není radno na tento požadavek hřešiti, nerozumně při vedení svěřených malých žáků. Máme odstrašující příklady, že nerozumné děti jsou v stavu na povzbuzení ještě nerozumnějšího cvičitele prováděti věci, při nichž jde až do zmrzačení. Všechno má své meze v pravidlech stejně, tím více ve výminkách!

Br. Tomeš o svém cvičení sám toto poznamenává: "Je to cvičení dosti dlouhé a poměrně na hochy obtížné, ale cvičili je rádi a s chutí, což myslím, že je ten hlavní bod, který je bude odporučovati." A my, po jich prozkoumání, je směle odporučujeme. Není v nich naprosto, co by sílu a schopnost cvičenců přesahovalo, ba snad vyčerpalo, jenom nezvyklost a včasné provádění spojitosti skupin vyžaduje více pozornosti a píle cvičenců.

Cvičení tato prováděna jsou ve trojicích v rozstupu na upažení volné. Napřed cvičena jsou prostná všemi společně 4krát, t. j. dvakrát vpřed a dvakrát vzad, natož ihned v příští době cvičeny jsou skupiny a sice tak, že středníci pokračují v prostných stále **(vyjma třetího oddílu)** a krajníci cvičí cvičení jiná, dvakrát na pravo a dvakrát na levo, t. j. stále k sobě jak cvičení samo ukazuje. Cvičí se tedy opět 4krát. Třetí oddíl však při skupinách složen je ze dvou trojic, jež za sebou odpočítány jsou a které cvičí dohromady dvoje cvičení, jiné nežli byla předcházející a sice středník prvé trojice a oba krajníci druhé trojice cvičí cvičení stejná jim určená ku skupině a zbývající pak tři z oné povstalé šestice opět cvičení jiná. Tato skupina, jednou tak dlouhá jako předcházející, cvičí se pouze dvakrát.

Základní postavení: stoj spatný — připažit, ruce otevřené. Časomíra a, b, c, d, 1—4. Takt 4/4 aneb 2/4. Ruch mírný. Kde není jinak udáno, jsou ruce v polohách následujících: v připažení, předpažení a vzpažení pol. palcová — v upažení hřbetní — a v zapažení malíková. —

ODDÍL I.

Prostná.

1) a) Předpažením vzpažit — výpon — ruce v pěst'.
   b) ——— (značí výdrž).
   c) obl. dovnitř — upažit —
   d) ———
2) a) dřep — ohnout upažmo dovnitř —
   b) ———
   c) mrštit do upažení —
   d) ———
3) a) vztyk, obl. dolů vzpažit zevnitř —
   b) ———
   c) stojem skřižným lev. vpřed obr. v pr. —
   d) ———
4) a) obl. dovnitř upažit — ruce otevřené.
   b) ———
   c) připažit — .
   d) ———

Skupiny.

Pravý krajník: (levý cvičí opačně.)

1) a) Upažit na levo — pěstě sevřeny.
   b) ———
   c) obl. dolů vzpažit — výpad v levo stranou —
   d) ———
2) a) vztyk přísunem pr. stoj spatný — obl. dolů (pr. kruh.) vzpažit pr., předpažmo dovnitř ohnout lev. — pěst' u lev. ramene.
   b) ———
   c) mrštit lev. do upažení, pravou ohnout upažmo dovnitř
   d) ———
3) a) výpad v pravo stranou — pr. obl. na pr. do upažení na levo — levá výdrž.
   b) ———
   c) vztyk a stoj skřižný levou vpřed — pr. hor. obl. do upažení — lev. výdrž —
   d) ———
4) a) celý obr. v pr. (úklonem na pr.) — levá vzpažením a pr. připažením — upažit — ruce otevřené —
   b) ———
   c) vzpřím — připažit —
   d) ———

Po přecvičení jednou cvičit na stranu opačnou.

———

ODDÍL II.

Prostná.

1) a) dřep — upažit —
   b) vztyk — vzpažit —
   c) předklon — předpažit —
   d) ———
2) a) podpor ležmo za rukama —
   b) klik —
   c) vzpor —
   d) podpor dřepmo zánožmo v levo —
3) a) poklek v l. — vzpřím předpažit —
   b) ———
   c) vztyk — upažit —
   d) ———
4) a) celý obr. v l. — vzpažit —
   b) přísunem levé stoj spatný — upažit —
   c) připažit —
   d) ———

Skupiny.

Pravý krajník — levý cvičí opáčně —

1) a) Výpad v pr. stranou — upažit vzhůru pravou, odpažit levou —

b) odhyb v l. upažit lev. vzhůru —odpažit pravou —
c) s půlobr. v l. výpad v pr. vpřed — předpažit vzhůru pravou — levá v bok —
d) ————

2) a) výpad lev. vpřed předklon a předpažením levé uchopit středníka v podkolení — pr. v bok —
b) zdvih středníka — jenž činí stoj o rukou z podporu ležmo.
c) s půlobr. v pr. stoj rozkročný — upažit pravou —
d) ————

3) a) puštěním středníka, půlobr. v pr. — předklon—předpažit —
b) ————
c) vztyk, vzpřím, stoj výkročný v l. v před — vzpažit.
d) ————

4) a) přísunem pr. půlobr. v pr. upažit
b) dřep a vztyk v upažení —
c) připažit —
d) ————

Po přecvičení — cvičit opáčně.

(Poznámka.—Středníci při skupinách v době třetí v prvé čtvrti místo do předklonu předpažit přicházejí ihned do podporu ležmo za rukama, v čemž na dobu čtvrtou mají výdrž a čtyři doby následující jsou zvednuti krajníky do stoje o rukou — ve třetí čtvrti na dobu prvou pak dopadnou na špičky zpět a ihned učiní poklek v l. a předpaží, načež pokračují dále ve prostných společných.

ODDÍL III.

Prostná.

1) a) Podřep únožmo v pr. — odpažit v pr., upažit vzhůru v l. — (pěstě sevřeny).
b) ————
c) výpad v pr. vpřed — zapažit v l. — předpažit vzhůru v pr. —
d) ————

2) a) půlobr. v l.,odhyb v l., — ohnout upažmo dovnitř —
b) vztyk a přísunem pr. výpon — vzpažit —
c) dřep — upažit —
d) ————

3) a) vztyk — předklon — předpažit —
b) ————
c) výskokem vzpřím a stoj rozkročný —
d) ————

4) a) půlobr. v l. do stoje zánož. v pr. — pr. dol. obl., levá nejkratší cestou vzpažit —
b) obl. nazad předpažit — přísunem pr. stoj spatný —
c) připažit
d) ————

Skupiny. A)

Cvičí **středník** prvé trojice (který ihned činí celý obr. v l.) a **krajníci** druhé trojice (kteří čtvrt obr. dovnitř se obracejí.)

1) a) Obraty dovnitř — upažit —
b) ————
c) výpad v pr. vpřed — předpažit vzhůru — mírný předklon.
d) ————

2) a) přísunem levé podpor dřepmo vně rukou
b) podpor ležmo za rukama **roznožmo** (hlavy se dotýkají.)
c) d) ————

3) a) odrazem snožmo — podpor dřepmo —
b) ————
c) vztyk — výpad v pr. vzad — záklon — zapažit — pěstě sevřeny.
d) ————

4) a) přísunem levé stoj spatný — ruce otevř. —
b) ————
c) uchopit ruce sedících cvičenců —
d) ————

5) a) b) c) d). 6) a) b) c) d) volným pochodem v levo stranou na svá místa — **hvězdice.**

7) a) puštěním rukou — výpad v pr. vpřed, vzpažit zevnitř — opor dlaněma o druhé nejbližší.
b) ————
c) odhyb v l. vzad a záklon — horními obl. nazad zapažit — pěstě sevřeny —
d) ————

8) a) Vztyk a vzpřím přísunem pr. nohy a obratem vpřed, na svá místa — upažit ruce otevřené —
b) ————
c) připažit —
d) ————

B.) Cvičí **krajníci** prvé trojice a **středník** druhé trojice, kteří ihned učiní obraty dovnitř, tak by takto z povstalé šestice učiněn byl kruh a všichni byli k sobě obráceni.

1) a) upažit — (ruce se dotýkají) —
b) ————
c) podpor dřepmo —
d) ————

2) a) vztyk a výpad v pr. vpřed — upažit
b) výpad v l. vpřed — vzpažit zevnitř a opor o ruce svých ze své trojice —
c) d) ————

3) a) přísunem pr. — upažit nazad — záklon — těla jsou těsně u sebe — ruce spojeny —
b) ————
c) dřep — vzpažit zevnitř — ruce spojeny —
d) ————

4) a) puštěním rukou sed — nohy napjaty a chodidla nohou ku protisedícím přitlačeny — paže ku tělu
b) ————
c) uchopením rukou stojících cvičenců z druhé trojice vis ležmo v předu o kříži prohnutém (oporem o chodidla protiležících) — **hvězdice** —
d) ————

5) a, b, c, d, 6) a, b, c, d, výdrž —

7) a) skrčením nohou — sed oporem v zadu —
b) ————
c) vztyk stoj spatný — předpažit dovnitř — ruce v pěst — ruce se dotýkají —
d) ————

8) a) obratem vpřed na svá místa **úskokem** — upažit, (dlaně otvřeny).
b) ————
c) připažit —

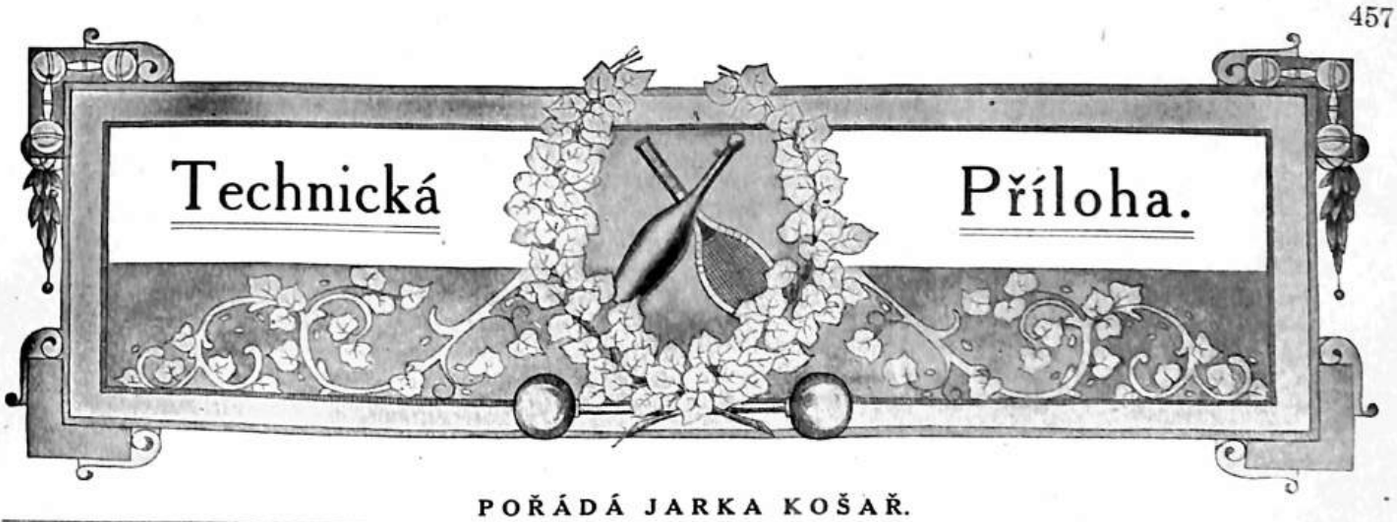
————

Nácvik ku skupinám (vyjma třetího oddílu) budiž prováděn všemi hochy společně jako prostná a to na obě strany, by zvykli a osvojili si prvky dokonale.

Netřeba podotýkati, že tato cvičení s úspěchem mohou býti provedena jen již s hochy vyspělejšími a zdatnými, kteří již prostná více cvičili a orientaci v nich si již osvojili.

Je-li počet hochů větší a to as kolem 90ti, možno je nechati nastoupiti v devíticích a skupiny střídati — takže by střední trojice prováděla skupiny jiné nežli trojice krajní, což cvičitelem samým již snadno upraveno býti může.

Jan Tomeš.



POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část bud'tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Cvičební rozvrhy.

(Dokončení).

II.

Rozdělení cvičebních večerů na 6 čtvrtí (až po 20 minutách) jest ovšem možno tam, kde tomu poměry i čas dovolují. Dle ¼letního rozvrhu pro 4 družstva možno cvičiti též se 3 neb se 2 družstvy v následujícím pořadu:

Pro 3. družstva:

	vis:	podpor:	skok:	různosti:		
družstvo:	I.	II.	III.	—	v 2.	čtvrti
"	II.	III.	—	I.	v 3.	"
"	III.	—	I.	II.	v 4.	"
"	—	I.	II.	III.	v 5.	"

Pro 2 družstva:

	vis:	podpor:	skok:	různosti:		
družstvo:	I.	II.	—	—	v 2.	"
"	—	—	I.	II.	v 3.	"
"	—	—	II.	I.	v 4.	"
"	II.	I.	—	—	v 5.	"

Pro cvičení v 5 až 8 družstvech nutno použíti dvojí nářadí k vůli vystřídání dle rozvrhu a sice: cvičí se v pořadu, jaký udán pro 4 družstva a páté (po případě 6. 7. až 8.) staví určené nářadí pro sebe zvlášt'. Kde tomu však čas nedovoluje, tam rozvrh cvičební zredukujeme pouze na 4 čtvrtě a to: 1. cvičení společná, mezi něž řadíme pořadová, 2. cvičení ve visu, 3. cvičení v podporu a 4. skok střídavě s úpoly a různostmi.

Jest sice v našich tělocvičnách ustáleným zvykem cvičiti nářadí s jedním střídáním vedle cvičení společných, však podobné cvičení postrádá té pravé přitažlivosti. Při něm nářadí v pravém slova smyslu se prodře až do únavy, jež se zračí při nástupu ke cvičením společným jež u většiny s nechutí se cvičí, nejsou-li totiž tato určena pro nějaké veřejné vystoupení.

Bohatý rozvrh cvičební pro jeden večer sice vyžaduje více práce duševní a pozornosti jemu ze strany sboru cvičitelského, zato ale přináší cvičencům více osvěžení. Nářadí při tom musí býti co nejrychleji pohotově, aby nebyl čas zbytečně mařen, nebot' jenom ztráta času nutí pak cvičitele jistou část z rozvrhu vynechati.

Jest opravdu, pozoruhodné, jak cvičenci před skončením cvičení dívají se po hodinách, (v obavě snad, že zmeškají káru, aneb hospody již budou zavřeny,) ač naproti tomu při příchodu do tělocvičny hodiny u mnohých ničeho neznamenají. A což, dovolí-li sobě vedoucí učiniti proslov k členstvu před povelem k rozchodu? Jaký zájem se tu zračí v očích mnohých nedočkavců, již v duchu výklad (třeba poučný) posýlají i se cvičitelem tam, kde roste pepř a zázvor!

Rozvrh cvičební bud' vždy dodržován, nebot' on je měřítkem postupu ve vyučování. Bud' dodržován i v případech, kdy se cvičí s průpravou na veřejná neb závody. Příslušné cviky dají se probírati i dle dané osnovy na rozvrhu. Při cvičení na nářadí vezme se zřetel na cviky ze závodních sestav, jež působí nejvíce obtíží. Těm věnuje se všestranná péče dle osnovy dané na rozvrhu. To platí ovšem jen o družstvech závodních.

Pro družstva vyspělá tak zvané vrcholové cviky bud'tež omezeny a stlačeny na míru co nejmenší. Jsou časem příčinou vážných úrazů, jež zjednávají předsudek lidí mimo nás stojících vůči tělocviku vůbec. Zároveň ochromují důvěru a odvahu v členstvu, jež bylo svědkem nějaké vážné nehody. Nechceme tím nijak tlumit vrozenou odvahu a nadání ku cvikům vrcholovým, ale máme na zřeteli hlavně, aby závodní povinné sestavy na nářadí staly se přístupnějšími. Jest těžší zodpovědnost naše, poláme-li někdo hnáty při tom, co mu bylo povinností uloženo, než když se tak stane jeho vlastní vůlí. Bolest' je tu ovšem stejná! A proto ne **nesnadnost**, ale **ladnost** provedení at' vítězí vždy na závodech! Touha po nemožnostech budiž věcí naprosto vedlejší, touha po přesnosti a ladnosti hlavní pak snahou všech borců, k čemuž cvičitelé na prvém místě at' jsou jejich rádci! —

K ideálnímu rozvrhu cvičebnímu přináleží též pravidelná ½ hodina sboru cvičitelského, která má býti dodržována i tam, kde třeba jen dvě družstva cvičí. Půlhodina tato má svůj nepopíratelný význam pro důkladnou přípravu ku vedení družstev dle dané osnovy, at' již přímo na rozvrhu, aneb ve zvláštní knize k tomu vedené.

Praktickým procvičováním vypracované látky jednotlivých vedoucích družstev se tato tříbí a doplňuje a zodpovědnost zároveň za správné vedení padá tím na bedra celého sboru cvičitelského. Docílí se jednotnosti a postupu ve vyučování, jasného přehledu pro látku další, takže celý aparát cvičitelský pracuje důsledně a soustavně jako stroj. Vedle průpravy pro vedení družstev může při tom cvičitelský sbor věnovati též něco času ku svému vlastnímu zdokonalení nacvičováním tvarů méně známých. Zároveň povinnosti jeho je též při cvicích, při nichž hrozí možnost pádu neb utržení se od nářadí, prakticky zkoušeti možnou záchranu, tak aby i o bezpečnost svých svěřenců mohl pečovati.

Záchrana a hlavně včasná pohotovost k ní jest velmi důležitým požadavkem každého svědomitého vedoucího.

Mnoho úrazů zbytečně bylo zaviněno ne tak špatnou úpravou nářadí jako spíše neschopností dáti v čas a na pravém místě záchranu. Zvedati cvičence se žíněnky, když se byl od hrazdy utrhnul, jest někdy pozdě. Cvičitel musí při výkonu vždy státi na patřičném místě, musí míti přesné uvědomění, v kterém okamžiku a poloze je možnost nebezpečí, aby mohl ihned přispěti ku záchraně a pádu neb utržení zameziti. Členstvo, jsouc si vědomo, že cvičitelský sbor vážně pojímá úkol sobě svěřený, nabývá tím důvěry, lásky a úcty ku jeho schopnostem u vedení. —

Každý svědomitý cvičitel bud' vždy dle rozvrhu cvičebního na následující hodinu dokonale připraven, aby snad neoctnul se v rozpacích, co vlastně má se svými svěřenci cvičiti. K tomu napomáhá předchozí půl hodina sboru cvičitelského, jak výše naznačeno.

Před započetím cvičení nářadí budiž pečlivě prohlédnuto, zda ničeho nechybí a připraveno ku rychlému nástupu. Místnost cvičební i šatny bud'tož předem řádně vyčistěny a provětrány, žíněnky zbaveny všeho prachu, zkrátka naprostá čistota ve všem, tak aby cvičení sloužilo skutečně ku zdraví a ne ku zárodkům všelikých neduhů. Budiž dbáno toho, aby cvičenci (hlavně žactvo, jež cvičí před členstvem) v dobách letních odvykli si přicházeti (jen k vůli pohodlí) do tělocvičny již takřka oblečeni. Příchod z ulice ve cvičebních střevících znamená zanášení škodlivého prachu do místnosti, v níž výdatné cviky vyžadují mocného dýchání. Jaký účinek a prospěch z toho plyne cvičencům, když musí polykati kotouče prachu do rozšířených plic? Každý má být v čas v tělocvičně, aby na příslušném místě se převléknul a přezul do cvičebního úboru, což má býti vymáháno dle domácích pravidel a pořádku. Kázeň, svědomitost, bezpečnost a čistota jsou hlavními požadavky řádného a zdravého cvičení.

Ku kázni v tělocvičně pojí se též mravnost a chování. Bujará mysl, a chut' ku cvičení musí se zračit ve tvářích všech a ne strnulost, lhostejnost, aneb dokonce bojácnost. Kázeň nevyžaduje slepou poslušnost a mechanické provádění všech rozkazů a pravidel, nýbrž ovládané, mužné sebevědomí v součinnosti spořádaného celku.

Každý chovej se bratrsky, jak se na Sokola sluší, věnuj v družstvu pozornosti výkladu cvičitele a varuj se všech zbytečných poznámek a nemístných vtipů, jež nejsou žádným kořením. Kdyby každý během cvičení chtěl mluvit a dle své vůle hlasitě se bavit, rušilo by to zajisté i pozornost družstev ostatních.

Zdravý a případný vtip ze strany cvičitele jest mnohdy na místě a platí jenom družstvu, avšak vidí-li někoho s nářadí spadnouti, tu jest naprosto nemístným se tomu smáti. Pomni každý, že vidíš bratra spadnouti; ale jest otázkou, zdaž uvidíš ho taky vstávati. —

Cvičitel-vychovatel budiž otcem a rádcem svého družstva. Povzbuzuj liknavé a bojácné, vytýkej chyby přímo, ale bratrsky beze všeho rozčilování a snad urážlivých poznámek. Citlivou povahu jen odpudíš ze cvičírny, vznětlivou podrážděš mnohdy k hrubosti a tomu není třeba! Nadšení a chut', zájem a láska bratrská bud'tež brusem zdatnosti cvičenců, upřímnost a oddanost pak vzpruhou ku metám nejvyšším! To budiž naše crédo sokolské!

Vedení cvičební hodiny:

Jelikož tělocvična jest naší školou a ne holubníkem a cvičební hodina v ní určena je pro tělesnou výchovu členstva a ne snad jen pro pouhou kratochvíli jejich, jest nutno, aby řízení její odpovídalo našemu důstojnému celku sokolskému. Proto vedle řádného rozvrhu cvičebního má býti též cvičební řád s pravidly v každé tělocvičně umístěn, aby dle něho se všichni řídili. Ku cvičebnímu řádu patří též řád sboru cvičitelského.

Jak má býti vedena každá pravidelná cvičební hodina, a jak si ji jako vzornou představujeme, tuto podáváme:

Ve stanovený čas, když předem bylo potřebné nářadí (dle cvičeb. rozvrhu) bedlivě prozkoumáno a připraveno, členstvo v šatnách převléknuto do cvičebního úboru, dá náčelník (neb jeho náměstek) povel: ''Nastoupit v řad! (v šik!)'' Není sokolské a příčí se to kázni, jestliže některý bratr okouní v šatnách jedině pro to, aby se vyhnul cvičení pořadovému (jež mu nevoní!) a čeká jen na cvičení na nářadí, od něhož zase šikovně se vytratí, aby nemusel cvičit společná. Na povel náčelníka musí nastoupit všichni bez výjimky! Po vyřízení řadu (šiku) a odpočítání provádí se pořadová, jak na rozvrhu udána. Jest dobře, když mimo náčelníka v pořadových cvičeních se střídají též ostatní členové sboru cvičitelského, aby si jich vedení osvojili. Po skončení budiž dán povel: ''Družstva — nastoupit!'' Na povel ten postaví se bočně v řad všichni vedoucí družstev a příslušní jich členové staví se dle velikosti do zástupu za svým vedoucím. Prvé družstvo na pravém křídle, ostatní dle pořadí vedle sebe na vzdálenost jednoho cvičence. Náčelník zjistí, zda vedoucí jsou všichni na místě, družstva v plném stavu a dle potřeby staví náhradníka, doplňuje družstva pokročilejšími cvičenci, aneb v nutných případech sráží počtem slabší družstva v jedno, aby docílena byla rovnováha s ostatními. Na to dle rozvrhu stanoví pořad ve střídání a na povel: ''Družstva, k nářadí — pochod!'', zavede každý cvičitel své družstvo na místo pro nářadí vykázané, kde cvičenci pod dozorem vedoucího sami nářadí si postaví. Nářadí budiž vždy stranou v bezprostřední blízkosti připraveno již před započetím cvičení, jak jsme se nahoře byli zmínili. Když vše hotovo a družstva zaujala příslušné místo u nářadí (bočně, cvičí-li se pokos, čelně, cvičí-li se pobok) a cvičitelé jsou připraveni k prvnímu výkonu, dá náčelník povel: ''Cvičit — ted'!'' V zápětí rozvine se rušný a přec při tom spořádaný obraz v tělocvičně.

Nepěkně působí, (jak často jsme byli svědky), když cvičení bez povelu zahájeno některými družstvy, mezi tím co jiné se potí s upravováním svého nářadí. Tu schází kolíky, tu šroub, aneb řetěz u hrazdy je krátký, tato stojí na šišato, záklopky v podlaze jsou zanešeny — (a šikovný bratr popadne svěrák od hrazdy, tříská s ním do záklopky, kterou roztepe až při tom ohne svěrák, že nelze jím zase řetěz nijak utáhnouti — a pod.) Čtvrt hodina uplyne na darmo a pak má cvičitel za podobných okolností dodržovat pořad rozvrhu — borci si ani neschutnali na svých, ''koníčkách'' a mají nastoupiti k nářadí jinému. Nespokojenost (z neukojené touhy) a nechut' se pak začíná kvasit vůči celé kázni tělocvičné a čí vinou ?Jedině vinou nedbalého vedení. Další střídání na nářadí děje se rovněž současně na povel náčelníka a to: ''Střídat!'' Poslední cvičenec docvičí, družstva zaujmou ''pozor'' a na povel: ''Družstva, v bok — k nářadí pochod!'' střídají nářadí dle cvičeb. rozvrhu.

Jednu chybu shledáváme často při nástupu ku cvičení na nářadí a to chybu v pojmu o poměru nářadí ku cvičenci. Tak mylně stojí cvičenci **''před nářadím''**, když přece toto stojí **před nimi.** Mám-li něco před sebou, stojím přirozeně za tím (čelně), aneb u toho (bočně). Proto správným je pojem, že se stavíme **''ku nářadí''** (at' již bočně, nebo čelně). Když cvičenec nastupuje z bočného řadu družstva ku výkonu na hrazdě, počínajícím náskokem do svisu v předu, staví se **za hrazdu** (a nikoliv **před hrazdu!) Před hrazdou** se ocitne ku konci výkonu podmetem napřed, kdy hrazda stojí za ním.

Pro ukončení cvičení na nářadí dá opět náčelník povel: ''Cvičení skončit — nářadí uklidit! (aneb ''na stranu'')! Poslední cvičenci docvičí výkon, načež vedoucí povelem uvedou družstva svá v ''pozor'', a dají pokyny k odstranění nářadí.

Po rychlém odklizení nářadí nastoupí všichni bez rozdílu ku společným na povel náčelníka: '''Nastoupit v řad (v šik)!''

Jako při pořadových, tak i při společných cvičeních je dobře, když se i ostatní vedoucí střídají. Tak na př.: náčelník přidělí jednotlivá odvětví (prostná, činky, tyče, kužele, skupiny) jednotlivým cvičitelům, sám přihlíží na jich správné vedení, aby pak v poradě cvičitelské vytknul, čeho třeba, jenom vedení pro veřejná neb sletová cvičení sám sobě ponechávaje.

Nutný výklad ku společným nesmí býti rozvláčný, ale krátký a jasný. Lépe dvakráte ukázati, nežli jazykem páté přes deváté mlýti. Cvičenci chtí sobě zacvičiti a ne poslouchati nejasné výklady, k nimž mnohý cvičitel užívá výrazy, jež bys marně hledal v brusu jazyka českého! Jsou-li sestavy složitější, začne cvičitel s pohyby paži a nohou zvlášť, aby se vžily do paměti i krve cvičenců, nemá však (jak se často děje) opravovati a vykládati v těžké poloze, v níž se cvičenci právě nacházejí. Tu jest lépe docvičiti, dáti ''pohov'' a v něm chybu jak se patří vysvětliti a ukázati znovu správnou polohu. K vůli chybě jednoho neb dvou cvičenců týrati a unavovati všechny ostatní není na místě, k tomu jsou vedoucí, aby v družstvech pilovali a opravovali. Tam je k tomu lepší přehled a příležitost ku ovládnutí jednotlivce.

Po společných cvičeních, zvláště byla-li výdatná a tělo důkladně propracovala, není dobře dáti ihned rozchod, nýbrž cvičence třeba krátkým pochodem provésti, aby se vybouřená krev a plíce uklidnily, načež teprve po srazu buď v řad, neb v šik původní, a po krátkém po případě proslovu (ovšem že ''v pohovu''), týkajícím se buď podniku jednoty, důležitého oznámení, neb výročí našich zakladatelů, národních bojovníků a pod. následuje povel: ''Rozchod!''

Odporučujeme našim cvičitelům na ukončení cvičení před rozchodem **pozdrav**, který se pěkně vyjímá a v Čechách byl dávno zaveden (po způsobu gymnastů francouzských). Děje se na povel: ''Předpažit teď — pozdrav!'' Cvičenci z předpažení v poloze hřbetní otočí levou dlaní a potlesknou na ni pravou v rychlém tempu dvakráte po 4 dobách (čtvrtou dobu vždy akcentujíce, odsadí) a ukončíce třemi různými potlesky (ráz, — dva, — tři!), připaží s hlučným provoláním ''na zdar!'' Teprve pak zavzní povel náčelníka ''Rozchod''!

(Pozdrav s potleskem ku snazšímu pochopení vyjádřen slovy, zní takto: Cvičení **dnes** — skončeno **jest** — **na** — **zdar** — **všem!)**

Všechny pokyny tuto uvedené nechť slouží cvičitelům našim jako dobře míněná rada.

Není v nich nic nového neb neznámého, my jen zde opakujeme a připomínáme zároveň to, co leckdes, ač známo, se úplně pomíjí. Víme, že jsou v některých jednotách poměry, jež nedovolují cvičencům, ba ani vedoucím za v čas do cvičení přicházeti. Brání tomu jednak vzdálenost, práce přes čas, školy večerní a jiné různé povinnosti, leč to jsou výjimky omluvitelné a nemají míti vlivu na všeobecnou lhostejnost a povrchnost ostatního členstva i sboru cvičitelského. Všude má se jevit snaha, aby docílen byl ideální poměr v tělocvičnách našich.

Závody žactva a dorostu.

Touha po závodech probouzí se v našich řadách, což možno seznati z různých stran, odkud činěny jsou dotazy na naše ústředí technické, jak zachovati se v nynější době, aby zvýšena byla činnost tělocvičná a vzbuzen byl větší zájem mezi cvičenci.

Několik projektovaných větších závodů padlo následkem úbytku nejlepších borců, za povinností vojenskou odešlých, a proto hlasy různých činitelů se ozývají pro závody žactva a dorostu jako nezbytnou vzpruhu pro další naši činnost tělocvičnou. Ohlasy tyto jsou přímým důsledkem vládnoucího stavu v tělocvičnách a my jen vítáme podobné projevy, směřující jedině k udržení, ba snad i rozšíření vlivu na naši naději budoucí. Leč vlastní zdravé jádro jest uzavřeno ve skořápce pro nás poněkud tvrdé a to jest právě, co nás nutí ku hlubšímu promyšlení, dříve nežli pokusíme se tvrdý oříšek rozlousknouti.

Byl často učiněn náběh pro závody žen, však z důvodů zcela vážných, z důvodů na základě nejen ženské konstrukce, ale hlavně ženské povahy dle dosavádních pokusů a z nich nabytých zkušeností ,přišli jsme ku závěrku, že všeobecné závody pro ženy jsou naprosto nespůsobilé a ohrožující soustavnou výchovu tělocvičnou.

Žena porážku v závodech tíživěji nese nežli muž, její citlivost a vrozená pýcha hlouběji jsou zasaženy, ba každá veřejná porážka ženy zanechává v srdci jejím hlubokou rýhu, značící pokleslost v činnosti další, ztrátu v zájmu společném na poli, kde jinými (šťastnějšími) byla předstižena a to mnohdy v domněnce, že ne vlastní svou vinou, neb neschopností jako spíše stranictvím posuzujících soudců, nevýhodami oproti druhým a pod. A připojíme-li k tomu z vrozeného pudu ženské ješitnosti a ctižádosti ono neblahé přepínání fysických sil ku zdolání protivnice na závodišti, tu z rozumového stanoviska pro pochybné výsledky závodů musíme tyto zavrhovati jako nepřístojné pro úkol ženy.

Jestit' jiné bohatší pole, na němž ženy naše mohou se uplatniti a to jest v ukázkových cvicích celků, jež mohou si vydobýti čestného uznání před forum veřejnosti bez ohledu zvláštního na podřízené jich jednotlivce, tudíž úspěch celku a ne osoby.

Jestliže z výše uvedených pohnutek nechceme ženy naše strhnouti do víru závodního, tu tím spíše jako vychovatelé naší generace musíme opatrně se stavěti proti každému předčasnému se probouzení ducha závodního v naší mládeži! Nám jedná se přec o účel a cíl ve výchově tělesné a ten je daleko hlubší a všestrannější pro životní úkoly, nežli snad pěstovati tělocvik ve snaze vychovati v řadách našich několik znamenitých skokanů, běhounů, aneb nářad'ových akrobatů!

Jsou-li někde okolnosti a poměry k tomu spůsobilé a jeli nutno ku zvýšení zájmu a udržení činnosti uspořádati též závody žactva a dorostu, tu nechť zodpovědní činitelé předem uváží všechny podmínky ku přípravě nezbytné se zřetelem na výsledky závodů a pak nechť ve svém svědomí počtivě súčtují, zda příprava a výsledky závodů vyváží tu tichou, pronikavou práci tělocvičnou, jež jim jako vychovatelům byla svěřena.

Má-li hlubší zájem pro cvičení vyplynouti jedině ze závodů s pochybnými výsledky, proč raději nevěnovati více času a přemýšlení, jak obohatiti pravidelné cvičební večery žactva a dorostu o cviky poutavé, o cviky vzbuzující přirozený zájem jejich a z toho plynoucí též pilné návštěvy? Mysl žactva musí býti cele připoutána jedině láskou ku cvičení tak, aby těšilo se vždy na každou následující hodinu, jež jim má přinášeti vedle prospěchu fysického též i radost, vzpružení, osvěžení a vnitřní uspokojení.

A to jest jedině možno tam, kde zodpovědný cvičitel dovede si připraviti pro každý večer cvičební látku zajímavou a všem přístupnou, při jejímž provádění cítí se každý rovnocennou jednotkou v tom společném zápolení. Vidíme přec zřejmě při cvičení žactva neb dorostu, jak již sám přirozený pud nutí liknavce aneb slabocha ku zvýšení činnosti, aby nezůstal pozadu za druhými, že jeden hledá nápo-

dobit druhého, vyrovnat se jemu — zkrátka snaha: co jeden, to druhý, k čemuž ještě plnou měrou cvičitel radou a pobídkou napomáhá.

Zde již jeví se přirozené závodění, jehož cenou jest pouze vlastní uspokojení a pochvala cvičitelova.

A nyní máme postaviti toto žactvo na veřejné závodiště, aby měřilo své vzájemné síly pro pomíjející cenu a uznání, máme buditi v něm předčasnou touhu po vyniknutí za nějaký ten odznak aneb něco podobného a připraviti vedle toho ostatním méně št'astným, trpkého zklamání, jež v nich dusí další chut' pro cvičení?

U žactva beze sporu výkony většinou nejsou ovládané, jsou více méně náhodné, jelikož mladá síla se tu teprve probouzí a na její utváření se a zdokonalení mnoho vlivů dosud působí. Proto stane se snadno, že i žák méně vyspělý může v závodech náhodně cenu získati, kdežto obratný opět nahodilými okolnostmi to projede na celé čáře. Stává se tak i u dospělých borců. Leč u nich jinak se to pojímá nežli v nezkušené mysli žactva.

Proto ze stanoviska psychologického jsme proti závodům žactva dle výše uvedených důvodů a ze stanoviska fysiologického mluví v jich neprospěch již sama příprava podmíněná pro závody veřejné, která jest pro bujnou naši mládež opravdu nebezpečná! Zahajme dnes přípravu v tělocvičnách pro ohlášené závody žactva a bud'me jisti, aniž přeháníme, že, než-li dojde k závodům, vážné procento se při tom zmrzačí. A důsledky z toho? Pak můžeme směle naše tělocvičny zavříti, jest-li totiž nám je samy příslušné úřady dříve nezavřou!

Nejsme nijak proti tomu, aby tam, kde stává více jednot sokolských, ob čas změřila se zdatnost a píle žactva veřejnou ukázkou cviků společných, každé třídě dle stupně přiměřených ,jež by každá jednota podala zvlášť'. A podobně i tělocvičné hry by mohly býti předvedeny. Tu padalo by při ocenění na váhu jedině celkové provedení žactva a případná volba cviků neb her vedoucího.

Pokud dorostu se týče a to mužského (v stáří od 15 do 17 roků) závody družstev a jednotlivců hlavně v prostných odporučujeme a jen omezené skoky prosté, přeskoky na koze neb koni na dél, běh na 50 yardů, šplh a z nářadí bradla neb kruhy s povinnými sestavami nejvýš 3. stupně. Při omezeném skoku (daleký do 14 stop, vysoký do 4 stop) necht' posuzuje se vedle míry dosažené hlavně provedení, při čemž at' klade se požadavek na skok přímý a nikoliv ze strany .

Otázka závodů dorostu mužského z něhož máme čerpati posilu pro budoucí naše řady, musí býti dnes důkladně projednána a upravena tak, aby opravdu sloužila ku povznesení činnosti v našich tělocvičnách.

Župní technické odbory měly by ve směru tom podati své náhledy, jež opraveny v určitou formu, vtělili by se pak i do závodního řádu Obce Sokolské.

Prořídlé řady naše na dlouhou ještě dobu nebudou schopny vyvoditi tu bývalou jarou sílu, jakou posuzovali jsme na závodištích našich a proto je nutno v zájmu naší věci sokolské obrátiti všechen zřetel svůj na dorost!

Správně vedený a ovládaný, k nám cele připoutaný dorost bude pevnou zárukou naší síly budoucí! Mnoho jsme v tomto směru dříve zanedbali, co dnes musíme zavčas napraviti! —ař.

Technická hlídka.

Přehlídkou zkázněných řad, a průkazem vyspělosti a síly naší v této kritické době, kdy činnost naše byla silně v základech svých otřesena, má býti slet a závody Župy Střední v Chicagu, ve dnech 6. a 7. července t. r. Župní Technický Odbor učinil sice kroky ku projektovanému sletu již v měsíci říjnu minulého roku, vypracoval společná cvičení pro žactvo, dorost, ženy a muže, leč s přípravou pro různé překážky musel posečkati, dokud v župním výboru nebylo definitivně zajištěno místo a doba sletu. Toho konečně po zralé úvaze všech poměrů a okolností bylo docíleno a dnes celý tělocvičný aparát vrhá se do tuhé práce. Nebude to sice práce lehká, nejsout' poměry, jak dřív bývalo, ba v mnohých jednotách činnost valně poklesla následkem úbytku dobrých borců a pracovníků, leč to vše bylo uváženo a právě pro záchranu toho, co nám zbylo, pro oživení ducha pokleslého chce Župa Střední dokázati svým vystoupením, že ani sebetěžší rány osudu nedovedou ji vyšinouti ze své dráhy, sokolskou ideou jí určené a že i za stávajících stísněných poměrů chce plnit poslání své jak na poli národním, tak rovněž i na poli tělesné výchovy členstva a budoucí naděje naší— dorostu!

Aby pak vzbuzen byl větší zájem a účast pro slet, stanoveny též závody členstva a dorostu mužského, jež budou přístupny schopnostem a silám nynějších cvičenců. Nebude to závod vrcholový, jako spíše závod zkušební, v němž měřiti se bude chut' a láska ku cvičení více, nežli probouzející se síla dosud plně neovládaná. Technický Odbor neočekává nějakých zvláštních pozoruhodných výsledků ve výkonnosti, ale očekává, že na výzvu jeho setká se závod s mravním pochopením, nadšením a pílí, tak že v tělocvičnách zavládne bývalý ruch, že vrátí se staří borci opět na svá místa, aby příkladem svým vlili jarou chut' a sílu v řady naší omladiny. Tot' hlavní účel a pohnutka závodů.

Závody dorostu budou podstoupeny ve sletových prostných, v povinném výkonu na bradlech a koni na dél, ve skoku dalekém z rozběhu a ve šplhu na čas. Závody členstva a to družstev a jednotlivců budou zahrnovati v sobě pro nižší ,střední a vyšší oddělení: závod v prostných sletových, a v běhu na 100 yd., vedle toho v nižším oddělení, ve skoku dalekém s místa, ve středním a vyšším ve skoku vysokém z rozběhu, v povinném výkonu na bradlech pro nižší odd., na koni na šíř s madly pro střední a vyšší oddělení.

Volné výkony na nářadí úplně byly vypuštěny vzhledem na nestejnou vyspělost nynějšího členstva. Při závodech hlavní zřetel bude brán na provedení výkonů jak na nářadí, tak i ve skocích, ježto nesnadnost bude obmezena jen na míru nejnutnější, tak aby závod byl přístupným všem cvičencům. Víme ze zkušenosti, že účast na závodech jest i zárukou účasti a zdaru sletu. Nepřihlásí-li se do kteréhokoliv oddělení v závodech členstva nejméně tři družstva, bude v oddělení tom konán závod jednotlivců. Nuž tedy, všichni borci Župy Střední s chutí do přípravy, abychom dokázali veřejnosti, že jsme dosud schopni života. Kdo stojí —zpátky jde!

Ku blížícímu se sjezdu Sok. Obce jest již nejvyšší čas, aby příslušní činitelé župních technických odborů sbírali materiál pro úpravu příštího závodního řádu Sokolské Obce. Poznatky z posledních závodů Střední Župy bývalé Nár. Jednoty Sok. a Župy Fuegner-Tyršovy, oboje v Chicagu r. 1916 konané měly by sloužiti za podklad moderního řádu, jelikož při obojích závodech vyskytly se jisté přednosti, jež stmeleny v jedno, daly by nám jádro zdravé, sloužící všem k duhu. Poměr nářad'ových cviků ku cvikům prostým musí býti upraven tak, aby ani v jednom, aniž v druhém odvětví mohla se uplatniti jednostranná schopnost jednotlivců, nýbrž aby závodníci stejnoměrným dosažením bodů v kterémkoliv odvětví byli nuceni v přípravě ku závodům věnovati veškeré úsilí odvětvím všem. Pro získání rekordů v některém odvětví necht' slouží závody zvláštní (prosté, athletické). A k dokonalému závodnímu řádu patří též schopný sbor soudcovský, který bude nutno systematicky si vychovati, aby závodníci opouštěli závodiště s vědomím, že byli sice přísně, ale spravedlivě posuzováni.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část buď tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

K reformě ženského tělocviku.

V otázce tělocviku ženského jsme v stálém rozporu s náhledy různých opravářů a odborníků, kteří pohlížejí na ženu jako na tvora slabšího muže.

Jestliže žena sama se hlásí v přirozeném sebeurčení člověka o stejné právo s mužem, sama proniká duchem i fysickými schopnostmi do oborů, dříve výhradně jen muži zastávaných, tu jistě cítí se rovnocennou a schopnou kráčeti bojem životním za stejných podmínek po boku muže!

Tak na příklad ženy a dívky ruské po zbabělém ústupu mužů dokázaly světu, že fysická síla jejich vedle uvědomění mravního jest s to překonati i sílu mužů, kdy "batalion smrti", složený z nadšených žen a dívek, hrdinným příkladem svým zahanbil zbabělé vojáky ruské. Kdo četl ty pohnutlivé kapitoly pověstného "batalionu smrti" z péra jedné účastnice, Evy Zeitzovy, ten musí hluboko skloniti svou šíji nad mravní a fysickou silou ruských žen, jež v moderní historii má sotva kde rovné.

Z tohoto vzácného příkladu můžeme dovozovati, že žena je fysicky založena v tělesné konstrukci zrovna tak pevně jako muž a její výkonnost tělesná je schopna těchže úkonů jako u muže, jenže v jistých periodách, příroda sama ochromuje, vlastně přirozeně se vzpírá a brání všelikému přemáhání sil. A to jsou okamžiky, kdy je trestu hodným nutiti ženu k nepřirozenému a zhoubnému napínání její ochablých sil.

Při pravidelném tělocviku žen musí zkušený cvičitel sám vystihnouti okamžik ten, žena jej neprozradí, tím méně dívka a proto v zájmu jejich je lépe, když v podobných periodách se samy cvičení vystříhají, aby nebyly terčem nezkušeného cvičitele.

V domněnce klamné ,že máme před sebou tvora slabšího, hýčkáme ženu, oklest'ujeme její výkonnost fysickou a zdravé, výdatné cviky nahražujeme dnes samým umělkováním, kudrlinkováním až do titěrností a hlavně tancováním, tak jako bychom chtěli z nich vychovati samé bajadérky, jež se nám z tělocvičen roztancují na prkna vaudevillů a chantánů . . . ?

Uvedením do naší soustavy krásných a ušlechtilých pohybů esthetických, z tanců vyňatých, a pro ženskou povahu zrovna stvořených, získáno vděčné sice pole pro ženské cviky, leč mnozí nezkušení cvičitelé ženou se za tímto fantomem, zapomínajíce na vše ostatní, až do krajností, aniž při tom si uvědomují, že dopouští se chyby zrovna tak jako tam, kde u cvičení mužů hnána byla touha po cvicích krkolomných, hodných akrobatů cirku Barnumova . . . !

Každým novým poznatkem (ač taneční kroky a linie esthetické nejsou nic nového) obohacuje se naše soustava sokolská, k níž tento přidělujeme v patřičném poměru vůči ostatním odvětvím cviků tělesných.

To jest jedině zdravá a pravá cesta ku rozšíření a prohloubení vážných úkolů tělesné výchovy mužů i žen. Nechceme přece vychovávati vynikající experty v jednotlivých oborech neb odvětvích, nýbrž rozumnou cestou všestranně utužiti tělo i ducha našich Sokolů a Sokolic!

Problém ženského tělocviku nelze dnes řešiti na základě zakořeněných předsudků o ženské slabosti, jež snad má býti měřítkem toho, co a na čem může žena cvičiti, aniž zde rozhoduje ženský úbor, jako závadný pro jisté druhy cvičební, jelikož tento může býti upraven tak, aby v něm bylo ženě možno ve všem a na všem cvičiti. Vždyt' dnes jistě nikdo nepadne do mdlob, uvidí-li ženu při cvičení v kalhotech.

Přemrštěná snaha některých opravářů odstraniti nářadí pevné z ženského tělocviku jest hotovým řezem do naší soustavy. Nářadí vzhledem ku jiným výdatným cvikům pro ženy může a vlastně má býti rozumně omezeno na míru nejnutnější, ne však pomíjeno, nebot' při všestranném vývoji tělesných sil jsou tu mnohé pohyby, jimiž na nářadí oporem neb visem v určitém směru sílu vzbuzujeme, jež při prostém pohybu jinak vůbec nedá se vyvolati a zdůrazniti.

Obdivujeme-li švarnou jezdkyni někde na boulevardu, jak lehce a svižně do sedla vyskakuje a nic při tom nepřirozeného necítíme, proč by žena nemohla podobné cviky prováděti v tělocvičně na koni s madly neživém? Jest tu jen předsudek proti nářadí, jež nám nahražuje ve skutečnosti překážky z praktického života. Aneb, jak se to srovnává se zásadou o ženskosti, když cvičitel z plané obavy, aby cvičenky sobě neublížily, zavrhuje cvičení ve vzpírání břemene, zatím co mladá žena jeho doma zdvihá těžké necky s prádlem a tahá se s uhlím po schodech až do třetího patra? "Ta sobě neublíží, je tomu zvyklá a pak je to práce a ne tělocvik," odsekne ti na výtku podobný skeptik a opravář ženského tělocviku. Buď je tu dvojí loket, anebo pochybný názor o ženské zdatnosti!

Revise ženského tělocviku, kterou nutno nám provésti v zájmu ženy vlastním, nesmí se opírati o zastaralé předsudky, nýbrž jedině o přirozené zákony fysiologie a psychologie, výběr pak i upravení látky cvičební musí býti budován na základě prakse i vědy s ohledem na tělesné ústrojí ženské a přiměřenost ženskému charakteru. Dle toho

pak: bud' vychováme si ženu organicky zdravou, duševně ráznou a tělesně silnou pro životní úkoly i boj, aneb na druhé straně organicky rovněž zdravou, ale duševně unylou a ve formách oblou to loutku pro výkladní skříně!

Na nás, na našich vůdčích činitelích dnes záleží, ku kterému směru se přichýlíme v otázce ženského tělocviku doby moderní.

Výchova tělesná jest základem též i výchovy duševní a mravní. V tělocviku, a to hlavně sokolském, fysiologie se s psychologií vzájemně doplňují. Dle povahy cviků krystalisují se duch i mysl — cviky ušlechtilé a bohatýrské zušlecht'ují tělo i ducha, cviky surové, násilnické sílí jenom hrubé tělo, ale zatvrzují ducha. Nejlépe se to zračí u surových sportů vůbec.

Jestliže tvrdíme, že žena vykazuje se stejnou schopností a silou výkonnosti jako muž, tu při úpravě ženského tělocviku rozdíly anatomické v tělesném ústrojí mužském a ženském a význam jich v tělesném cvičení nesmí býti přeceňovány, nebo falešně uvažovány. Jedině lékař odborník může tu zasáhnouti platně do věci, jinak marně bychom hledali nějaký anatomický rozdíl v hybném mechanismu ženy a muže. Je-li svalstvo ženy skutečně méně mocné, tím více jest zapotřebí věnovati mu pozornosti, je zanedbané pěstiti a způsobilým cvičením síliti, aniž by bylo třeba hledati u ženy athletického vypěstění svalstva. Důvod slabšího svalstva pro oklešt'ování cvičení u ženy jest úplně pochybným, nebot' naopak výkonná schopnost ženy a dívky jest veliká, větší než všeobecně se za to má. Proč by příroda chovala se macešsky k těm, jimž v životě tak důležitý a těžký úkol přidělila?

Není důvodů, aby látka cvičební u mužů a žen nějak nápadně se rozlišovala. Historie starého Řecka nejlépe dokazuje toho pravdu!

Tam žena prošla školou výchovy tělesné jako muž, od prvních základů dívka cvičena jako hoch. Žena dovedla zápoliti, běhati, skákati, vrhati toušem i oštěpem jako muž, však vedle toho k sušlechtění svého těla prodělávala zkoušku ve cvicích esthetických, jimiž dostávalo se všem svalům zaokrouhlenosti a ladnosti pohybů na rozdíl hranatosti svalstva a ráznosti pohybů u mužů.

A tak i dnes v moderní době výcvik ženy nesmí býti provázen názory úzkoprsými, nebot' všechna cvičení v naší sokolské soustavě zahrnutá, působí stejně prospěšně na zdraví a jsou stejným požitkem pro ženu jako pro muže, jsou-li pěstována rozumně! A jestliže průměrné výkony ženy zůstávají za průměrem u mužů, jest toho příčinou jedině výchova a poměry sociální a nikoliv anatomické nebo fysiologické disposice! Proto není třeba v našem ženském tělocviku rozdílů osnovy cvičební, odlišné mužů, nýbrž pouze rozdílu ve výběru a spůsobu provádění cviků tělesných.

Tak pochod u ženy musí býti pružný, křepký, skoky a cviky na nářadí lehce ovládatelné, pohlaví ženskému přiměřené, prostná ne titěrná, ale výdatná, prozrazující živost a ladnost pohybů a forem tak jako vůbec u všech cvičení společných s nářadím (tyče, kužele, činky, obruče, švihadla a pod.) a zařad'ujeme-li ozdobné kroky a tělocvičné tance do rozvrhu, budiž vždy přihlíženo k tomu, aby spojeny byly též s výdatnými pohyby trupu.

K vůli parádním a jinak titěrným cvikům, pro výdatné procvičení těla málo významným, nesmí se zanedbávati celá řada pěkných a užitečných cvičení, jež možno prováděti s prospěchem i venku na zdravém vzduchu. Hry, skoky, běh, šplh, chůze, stoupání, vrhání, zvedání a nosení břemene, to vše rozumně užito, hodí se stejně pro ženy jako pro muže.

Hlavní zřetel musí tu ve výchově ženy státi nám stále před očima, že ji vychováváme pro život praktický, pro probíjení se v něm a ne pouze pro školu tělocvičnou s občasným parádováním před veřejnost, aneb dokonce pro prkna divadelní!

Největší překážkou v tělocviku ženském jest dosud ta okolnost, že směr jeho určují muži a že pod jejich vrchním dozorem vychováváme ve skutečnosti pouhé loutky. Dokud tělesná výchova nepronikne jádrem uvědomělých žen a nestane se jich životním cílem, aby těžiště vedení ženy spočívalo jedině a výhradně na zodpovědnosti a tvořivosti ženy povolané, dotud všechny reformy ženského tělocviku budou závislými na pokusech mužů a cesty naše dle jednotlivých názorů jejich budou se stále rozbíhati. Ženu dovede nejlépe vystihnouti zase jenom žena a jedině žena s bohatými vědomostmi v oboru výchovy tělesné zjedná dokonalou nápravu ve výchově ženy! Kdy vzejde ona spasitelka ze řad našich oddaných Sokolic?

***

Závody Župy Střední dne 6. července v Chicagu.

(Povinné sestavy a pravidla.)

A. ZÁVOD DOROSTU.

Bradla:

1. Na začátku čelem dovnitř z náskoku — únožka levou (t. j. přešvih únožmo l. do stoje na zemi a ihned odrazem) — náskok do vzporu v přednosu pravonož — výsed přednožmo pravou na l. žerd' — kolo zánožmo levou s obratem střídmoruč v pravo do výsedu jízdmo pokos na l. žerdi a přednožka levou s obratem v pravo (t. j. sesed přednožmo do stoje na zemi pr. bokem ku žerdím.

2. Uprostřed bradel náskokem do podporu o pažích — kmihem vzpor vzklopmo do výsedu roznožmo před rukama — přehmat na před — výšvih zánožmo a mezikmihem vzpor ležmo roznožmo u zákmihu — zvolna klik — vis plavmo — střídnoruč zpět do kliku ležmo — vzporem výsed roznožmo (svírka) a předpažit — dohmat za tělem — výšvih přednožmo (snožmo) — přešvih přednožmo pravou přes l. žerd' a zánožka levou.

3. Na začátku dovnitř čelem z náskoku — přešvih únožmo pravou do výsedu přednožmo pravou na l. žerdi — puštěním levé ruky a obratem v pravo přešvih zánožmo levou do výsedu roznožmo před rukama — výšvih přednožmo (snožmo) — přednos pravonož — přednos levonož (spuštěním pravé) — zákmihem poskok kliemo na konec žerdí — únožka pravou s ½ obratem v levo.

Kůň na dél bez madel:

1. Z rozběhu odrazem snožmo: dohmat do sedla výsed roznožmo na hřbet (do svírky) — přešvih zánožmo levou s ½ obratem v levo do vzporu pobok — přešvih únožmo pravou na před a únožka levou napřed s ½ obratem v pravo (pravým bokem ke koni).

2. Z rozběhu odrazem levou: dohmat do sedla — výsed přednožmo pravou do vzporu jízdmo pokos v předu — závihem stříž zánožmo v levo (pr. pod levou) do výsedu roznožmo za rukama — únožka pravou pozpátku s obratem v pravo (l. bokem ke koni).

3. Z rozběhu odrazem snožmo a dohmatem na krk — výsed roznožmo do sedla (svírka) — přehmat za tělo stříž přednožmo v levo (l. pod pr.) do výsedu roznožmo za rukama — přešvih zánožmo levou s ½ obratem v l. do vzporu pobok a odbočka na pravo.

Skok daleký z rozběhu:

Skáče se s můstku odrazem jednonož (nohy libovolné) do podřepu v předpažení a čítá se délka skoku od hrany můstku ku patě nohy jemu nejbližší. Pád nazad činí skok neplatným, za pád na před sráží se 1—2 body z provedení,

rovněž i za dotek země rukama dle povahy. Odraz činí skok platným.

Každému závodníku jsou povoleny 3 skoky, z nichž nejdelší se čítá. Za nejvyšší míru, stanovenou do 16 stop, čítá se 5 bodů, a za každé 3 palce pod tuto míru sráží se 2 desetiny bodu. Vedle dosažené míry známkuje se též provedení (rozběh 1, — odraz 1, — let 1, — doskok 2b) celkem 5 body. Posuzuje se každý skok zvlášť.

Šplh (lano). 1½ palce silné:

Na dané znamení, (ze dřepu dohmatem pravé na lano, levé oporem o zemi), výskokem šplhá se střídmoruč a s přírazem nohou libovolným do výše 20 stop. Čítá se čas od odrazu až ku dosažení koruny oběma rukama. Sešplh dolů je libovolný.

Průměr nejkratších 3 časů dosažených během závodu bude známkován 5 body, ostatní pak dle poměrné stupnice za každou další vteřinu o 5 desetin bodu méně.

Prostná:

Závodí se 1 sestavou, vylosovanou ze sletových prostných. Sestava cvičí se 4krát do původního postavení. Známkuje se provedení 10 body. Za každý nesprávný tvar sráží se 1 bod, za hrubé přerušení 2 body, je-li ve cvičení dále pokračováno.

B. ZÁVOD ČLENSTVA.

Nižší oddělení.

Hrazda:

1. Z komihání nadhm.: vzepření závěsem pravonož uvnitř — toč závěsem v podkolení na zad — přešvih únožmo levou napřed do podporu v zadu — přehmat v podhmat — zvolna sešin napřed prohnutě do svisu v zadu — vysazeně průvlek do visu vznesmo v předu — svis v přednosu pr. — shyb v přednosu — seskok.

2. Ze svisu v předu dvojhmatem (l. podhmat): přednos — svis — obrat levoruč v zad do svisu nadhmatem — vis vznesmo — průvlek pravou — vzepření závěsem pravou a spojitě únožka levou napřed (t. j. přešvihem únožmo levou napřed seskok.)

3. Ze svisu v předu nadhmatem: zvolna přednosem do visu vznesmo — průvlek — vis střemhlav v zadu — svis v zadu — dvojný obrat pravoruč do svisu v předu nadhmatem — výmyk předem — toč v podporu nazad a podmet.

Bradla:

1. Z komihání v podporu o pažích — zákmihem vzpor — kolo zánožmo levou — kolo zánožmo pravou — stoj o ramenou — zvolna vysazeně překot napřed do výsedu roznožmo před rukama — výšvih přednožmo pravou — ½ obratem v pravo a přehmatem levé na pr. žerd' přešvih únožmo pravou na zad do vzporu ležmo pobok — odbočka na levo přes obě žerdě.

2. Uvnitř bradel: — náskok do vzporu — přednos — zákmihem kolo zánožmo pravou — předkmihem kliemo poskok napřed do vzporu — odkmih do podporu o pažích — kotoul nazad rozpažmo do podporu o pažích vznesmo — vzpor vzklopmo do výsedu přednožmo pravou na pr. žerd' a zánožku levou s dohmatem levé na pr. žerd'.

3. Uvnitř bradel — náskok do kliku — vzpor (zvolna) — přednos pravonož — celý obrat střídnoruč v levo v přednosu pravonož — zákmihem kolo zánožmo pravou — kolo zánožmo levou a přednožka v pravo.

STŘEDNÍ ODDĚLENÍ.

Hrazda:

1. Z komihání nadhm. — vzepření vzklopmo — toč v podporu na zad — spád na zad do visu vznesmo a podmetmo kmihem vzpeření jízdmo pravonož uvnitř s přehmatem pravé v podhmat — přešvih únožmo levou na před s obratem do podporu v předu nadhmatem — zvolna sešin napřed do přednosu ve visu — vis vznesmo — průvlek — výmyk zadem a seskok napřed.

2. Z komihání nadhm. — vzepření u zákmihu — podmetmo do svisu a kmihem výmyk zadem — přehmat v podhmat — zvolna sešin napřed prohnutě do váhy ve visu v zadu — svis v zadu — zpět vysazeně a průvlekem pravou závěs levonož — (pravá napjatá váhorovně) — výdrž v závěsu a vzpažit levou — dohmatem levé na žerd' a zášvihem pravou vzepření závěsem levonož — spojitě únožka pravou napřed s ½ obratem v levo.

3. Z kmihu nadhm. — vzepření jízdmo pravonož uvnitř — toč jízdmo na zad se spádem na zad do visu vznesmo jízdmo — průvlek levou do visu střemhlav v zadu — prohnutě (zvolna) vahou do svisu v zadu — dvojný obrat pravoruč ve svisu — výšin předem — podmet.

Kůň na šíř s madly:

1. Z výšvihu únožmo pravou vně: přešvih únožmo levou — stříž odbočmo na pravo — přešvih únožmo levou napřed a kolo únožmo levou po předu nad hřbetem — odbočka na levo s ½ obratem v pravo (pravým bokem ke koni).

2. Z náskoku dohmatem levé na krk, pravou na před. madlo obráceným hmatem: přešvih únožmo levou pozpátku do vzporu jízdmo nad sedlem — přešvih únožmo pravou na zad — kolo přednožmo pravou — přešvih únožmo levou — stříž odbočmo na pravo — stříž odb. na levo a spojitě únožka pravou s ½ obratem v levo (levým bokem ke koni).

3. Z náskoku přešvih odbočmo na pravo — přešvih únožmo levou na zad — stříž odbočmo na pravo — stříž odb. na levo — přešvih únožmo pravou na zad — přešvih odbočmo na levo bez dohmatu levé na před. madlo a přednožka kolem pravou po předu nad hřbetem s ½ obratem v pravo (t. j. kolo přednožmo pravou po předu s ½ obratem v pravo do stoje na zemi ,levým bokem ke koni. Levá ruka dohmátne na hřbet až po 1. přešvihu přednožmo pravou napřed).

VYŠŠÍ ODDĚLENÍ.

Hrazda:

1. Z kmihu nadhmatem: vzepření u zákmihu — přemyk předem do svisu — výmyk zadem s přehmatem v podhmat — zvolna prohnutě sešin napřed do váhy ve visu v zadu — vysazeně zpět průvlekem vis vznesmo v předu — výšin předem — přehmat v nadhmat — podmetmo do svisu vzepření vzklopmo kmihem — podmet.

2. Z kmihu nadhmatem vzepření vzklopmo — přemyk předem do svisu — u předkmihu obrat levoruč do dvojhmatu — vzepření vzklopmo do nadhmatu — sešin napřed do váhy ve visu v předu o levé skrčené (pravá napjata) — skrčit pravou a průvlekem výmyk zadem (trčením nohou) — přehmat v podhmat — toč napřed v podporu a zvolna sešin napřed rozpažmo do svisu — přednos — seskok.

3. Z kmihu nadhmatem: vzepření vzklopmo — přemyk předem — velvýmyk bez dotyku se spádem na zad do visu vznesmo — průvlek — vzepření přítrhem — sešín na zad prohnutě (vahou) do svisu v zadu — dvojný obrat pravoruč do svisu v předu nadhmatem — výšin předem — přemyk předem do svisu — přemyk zadem do přednosu — seskok napřed.

Kůň na šíř s madly:

1. Z přešvihu únožmo pravou vně — kolo odbočmo na levo — kolo přednožmo pravou — přešvih únožmo levou — stříž odbočmo na pravo — kolo odnožmo pravou — přešvih únožmo levou bez dohmatu levé na před. madlo a únožka kolem levou pó předu nad zadním madlem s 1½ obratem v pravo (pravým bokem ke koni).

2. Z náskoku: kolo přednožmo pravou — kolo odbočmo na levo — přešvih únožmo levou — stříž odbočmo na pravo — přešvih únožmo levou bez dohmatu levé na před. madlo a přednožka kolem po předu v pravo nad hřbetem.

3. Dohmat pr. na před. madlo ,l. na krk z náskoku: přešvih odboč. na levo a spojitě (bez dohmatu levé na krk) kolo přednožmo pravou po předu do vzporu vpředu na madlech — kolo přednožmo pravou — přešvih únožmo levou — stříž odboč. na pravo — přešvih odnožmo pravou — přešvih odboč. na pravo a přednožka v levo nazad.

SKOKY.

Nižší oddělení: Skok daleký z místa:

Skáče se s můstku ze stoje spatného, vzpažit, předklon a zapažit — dřep a vzpažít ,výskok — doskok do podřepu, předpažit zevnitř — vztyk, připažit. Měří se od hrany můstku k patě nohy jemu nejbližší. Průměr 3 nejdelších skoků dosažených během závodu známkuje se 5 body, u ostatních za každé 2 palce pod tuto míru nejdelší sráží se 3 desetiny bodu. Ostatní pravidla platí jako u skoku dalekého z rozběhu. Ku známce za míru připočte se známka za provedení (výskok, let a doskok) do 5 bodů. Povoleny jsou 2 skoky a nejdelší se čítá.

Střední a vyšší oddělení. Skok vysoký z rozběhu:

Skáče se přes lat'ku zpříma s můstku odrazem nohy libovolné. Skoky ze strany jsou neplatné. Pravidla a známkování platí dle posledních závodů Župy Fuegner-Tyršovy.

Běh na 100 yardů pro všechna oddělení závazný. V závodu tomto jsou platná pravidla a známkování dle závod. řádu Národ. Jednoty Sokolské. 10 bodová stupnice.

Prostná pro všechna oddělení viz pravidla o závodu dorostu.

Chování: V závodech dorostu a členstva v každém odboru známkuje se chování každého cvičence zvlášť až do 5 bodů. Při posuzování béře se též zřetel na úbor cvičební, nástup a odchod závodníka. Známky chování nemají vlivu na známky za provedení výkonů vlastních,ježto posuzují se zvlášť', a závodníku k dosaženým bodům připočte se průměr jejich. Závodník ,dostavivší se ku závodu po zahájení jeho, ztrácí celou známku příslušného závodu ,kterým bylo již započato. Jedině důkaz vážné omluvy činí výjimky,, o nichž rozhodne vrchník závodů.

Všechny protesty a spory závodníků jednotlivých neb družstev po okamžitém ,slušném přednesení jich župnímu náčelníku, vyřizuje tento s dohodou příslušných soudců na místě. Po skončení závodů nebéře se více žádného zřetele na protesty jakéhokoliv druhu a rozsahu vůbec.

Výklad závodního řádu a pravidel v nahodilých případech přísluší toliko jedné zodpovědné osobě a tou jest župní náčelník. Nález jeho je ve všech případech neodvolatelný a právoplatný.

Vážné případy po skončení závodů předloží žup. náčelník k posouzení žup. Technickému odboru, aby dle nich upraven byl závodní řád pro příští závody.

Přihlášky ku závodům s plnými jmény jednoty a závodníků zaslány bud'tež nejdéle do 1. června t. r. na žup. náčelníka pod adresou:

Jarka Košař, 1928 S. 63rd Ct., Berwyn, Ill.

Cvičení prostná.

pro slet a závody Župy Střední.

Základní postavení. — Stoj spatný, připažit (dlaně otevřeny). Časomíra: 1—8. I. a II. oddíl cvičí se 4-krát kolem do původního postavení na obě strany střídavě. III. a IV. 4-krát na jednu stranu. Při všech oddílech ruce, kde není udáno, jsou otevřené. Polohy: při upažení hřbetní, předpažení a vzpažení palcová, zapažení malíková.

ODDÍL I.

1. Paže skrčit zapažmo (ruce v pěst').
2. Dřep — trčit do upažení.
3. Vztyk do stoje spatného — připažit.
4. Stoj zánožný pravou — předpažit vzhůru pravou, zapažit levou.
5. Výpad v pravo stranou — předpažit levou, ohnout zapažmo pravou (upažením).
6. ½ obrat v levo do stoje zánožného pravou — upažit (levá dol. obloukem).
7. Přinožením pravé a připažením zákl. postavení.
8. Výdrž.

ODDÍL II.

1. Výpad v pravo stranou — upažit.
2. ½ obrat v pravo, únik pravou v zad — zapažit (levá horním obloukem).
3. ½ obrat v pr. do stoje rozkročného — vzpažit zevnitř.
4. Výdrž.
5. Předklon — předpažit (upažením).
6. Vzpřím a ½ obrat v levo do stoje zánožného pravou — upažit levou, vzpažit pravou.
7. Výdrž ve stoji zánožném — obloukem dovnitř upažit pr.
8. Přinožením pravé a připažením zákl. postavení.

ODDÍL III.

1. Stoj skřižný pravou v před — ohnout předpažmo (pr. přes l.)
2. Celý obrat v l. ve výponu do stoje spatného — upažit.
3. Výpad v pr. stranou, předklon — předpažit.
4. Výdrž.
5. Vzpřím — upažit levou, ohnout upažmo pr. (dlaní vzhůru) hled obrácen k levé ruce (nápřah na vrh kamenem).
6. Předhyb v levo — mrštit do předpažení vzrůhu pravou, zapažit levou.
7. Únik levou vzad — ohnout upažmo l., dlaní u čela, hled pod rukou. zapažit pravou.
8. Vztyk, přinožením l. a připažením zákl. postavení.

ODDÍL IV.

1. Vzpažit zevnitř (dlaně otevřené).
2. Skrčit přdnožmo pravou — skrčit zapažmo (ruce v pěst').
3. ½ obrat v l., výpad v pr. stranou — trčit do upažení.
4. Výdrž.
5. ½ obrat v pr. předhyb — předpažit (levá hor. obl.)
6. Vzpřím a poklek levou — upažit (dlaně otevřené).
7. Vztyk a ½ obr. v l. stoj rozkročný — předpažit.
8. Přinožením pravé a připažením zákl. postavení.

Sestavil Jos. Žitný.

Tělocvik v širším slova smyslu znamená tužení sil tělesných vůbec, v užším moderním významu jest to pravidelné napínání sil tělesných za účelem zvýšení zdravosti a statnosti tělesné. Pohyb je život, bez pohybu není života. "Nel muoto è vita" — napsáno jest nade dveřmi italských tělocvičen.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část bud'tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Cvičební úbor žen.

Otázka stejného úboru cvičebního našich žen-Sokolic musí býti projednána všemi ženskými odbory k Sok. Obci přináležejícími, prve než tato bude předána pracovnímu výboru na stanovy S. O. v A. Zmínili jsme se již dříve v redakčních úvahách tohoto listu, jaké hlavní požadavky jsou kladeny pro vzorný úbor cvičební, aby vyhovoval nejen svou praktičností při cvičení, ale taky vedle toho ze stránky esthetické doplňoval svou úpravou, to jest formou a barevnými plochami vzhled cvičení společných, v massách prováděných.

To nejkrásnější cvičení, byt' bylo sebe lépe provedeno, trpí velice na dojmu, není-li doplněno jednotným, vkusným úborem, jehož barevné plochy oživují přechody z poloh vztýčených do sehnutých, aneb naopak, zvyšují a zdůrazňují lineární pohyby, massové vlny, zkrátka vytváří stíny a světla barevnou hrou svojí, jež každým pohybem se mění.

Již z tohoto důvodu, ač jednobarevný úbor jest bez odporu nejelegantnějším, nelze tento vzhledem k účelnosti jeho odporučiti, zvláště ne pro větší, početnější vystoupení, kde v ohromné záplavě jedné barvy, at' již světlé nebo tmavé, všechny linie, vlny a plochy se ztrácí na újmu cvičení.

Však at' již náhledy v tomto směru se rozlišují mezi zodpovědnými vedoucími a hlavně našimi cvičenkami jakkoliv, připomínáme jen tolik, aby při rozhodování o úpravě kroje cvičebního bylo na zřeteli, že tento nemá sloužit ku uspokojení vzhledu jednotlivé cvičenky, nýbrž celku, nebot' mnohdy to, co snad sluší jedné, deseti jiným nepřiléhá.

O úboru ženském může jedině rozhodnouti žena, a to žena vědomá si toho, čemu má sloužit. Proto Ústřed. Technický Odbor předkládá pouze návrhy různých úborů, aby ženy samy rozhodly o nich, aneb své vlastní podaly ku přijetí. Návrhy jsou číslovány a připojujeme k nim pouze stručné výklady, ježto předpokládáme, že naše děvy a ženy samy nejlépe vystihnou střih a úpravu pro praktické oblékání.

Pro všechny návrhy dolní část úboru tvoří tak zv. "bloomersy", jaké po většině naše cvičenky používají dodnes, v barvě tmavomodré (navy blue), v pasu skládané, punčochy a střevíce černé. Jedná se hlavně o úpravu části hořejší, jež skládá se bud' ze živůtků (waists) neb bluz (blouse) barvy bílé s případnými prýmky neb vložkami v barvě bud' červené, aneb světle modré k vůli harmonickému rozdělení dvou velkých ploch, t. j. bílé a tmavo modré.

Volbu barvy na prýmkách (stripes), neb vložkách (panels) ponecháváme rovněž vkusu našich žen ku rozhodnutí, podotýkajíce k tomu pouze, že červená barva by doplnila patriotický ráz úboru (red, white and blue), kdežto bledě-modrá (pale-blue) by dodávala celému vzhledu eleganci a vzdušnost barevnou.

Neméně důležitým faktorem jest i účes, který pohříchu vymýká se z rámce jednotnosti, ježto žena neb dívka upravuje sobě vlasy dle vlastního úsudku neb domnění, co jí sluší nejlépe. K tomu ještě padá silně na váhu i barva vlasů, s kterou nutno počítati a proto jediný prostředek ku docílení stejnosti jest vhodná pokrývka na hlavu. Ale jaká — to jest tvrdý oříšek, na němž bychom marně zuby lámali. At' rozhodnou zase pouze ženy, jenom ne žádné mašle na hlavě v různých podobách ptáků divokých z rozháraného hnízda se vnášejících. Nejlépe se dosud osvědčily červené šátečky, jakých dle vzoru Sokolic ve staré vlasti používaly ženské odbory bývalé Župy Fuegner-Tyršovy. Ale proti nim jsou zaujaty mnohé odbory bývalé Nár. Jed. Eok., klamně se domnívajíce, že by tím snad zlehčeno bylo jich americké cítění, aneb že šáteček není vhodným zdobit hlavu americké ľady neb dívky?

Jest věru již na čase, aby jednou pro vždy v našem Sokolství vládnul i zde v Americe hrdý, český duch! V povinnostech občanských bud'mež vzornými Američany, v Sokolství však bud'me Čechy od hlavy až k patě, celou duší i srdcem svým prosti všech jalových předsudků!

Připomínáme toto zde jen k vůli tomu, aby sestry naše při výběru cvičebního kroje nepodléhaly nižádným vlivům a předsudkům, nýbrž prostě daly se vésti snahou upraviti kroj tak, aby vyhovoval po stránce praktické též požadavkům esthetickým se zřetelem na barevné linie a plochy při větším počtu cvičících. —

Obrazy 1., 2. a 3. naznačují volné živůtky do pasu, kdežto obr. 4., 5. a 6. volné kajdy přepásané v bocích. Obr. 7. a 8. jsou podkasané kajdy (Middy blouse) stažením gumové pásky. Obr. 9. podává úbor jednobarevný se živůtkem a bloomersy v jednom celku.

Pokud krátkých rukávů se týče, at' sestry samy rozhodnou, zda pohodlnější a praktičtější jsou rukávky všité do živůtků neb bluz, či beze švů na způsob kimona, tedy s bluzou neb živůtkem v celku.

Nyní záleží na povolaných sestrách, aby vše zrale uvážily a způsobilý odporučily úbor ve střihu i barvě pro všechny naše ženské odbory!



Cvičení s velkými obručemi pro ženy.

(Ku sletu Župy Střední v Chicagu.)

(Nářadím je velký dřevěný obruč 3 střevíce v průměru a asi ¾ palce silný, opletený jednobarevnou látkou.)

Základní postavení stoj spatný—obruč kolmo čelně v předu na zemi.

Časomíra a, b, c, d 1.—4 v taktu 2/4 aneb 4/4.

ODDÍL I.

1. a) Výpad v l. vpřed skrze obruče—paže napjaté, obruč šikmo vpřed na zemi.
   b)
   c) vztyk na l. ohnout zánožmo dovnitř pr. nártem založit za levé podkolení—obruč kolmo čelně na prsa vzhůru—paže ve skrčení odpažmo—(tělo prochází obručem)
   d)
2. a) výpad v pr. stranou, úklon v levo—obruč natočit v l. čelně před tělem—hlava v obruči, pr. paže vzpažmo ohnutá dovnitř, levá připažmo ohnutá dovnitř—
   b) půlobr. v l. do předhybu v l. vpřed—obruč šikmo vzhůru čelně na lev. koleni (převracením) paže napjaté předpažmo zevnitř
   c) odhyb v pr. vzad—obruč výdrž—paže předpažmo dolů—
   d)
   a) máchem dolů průskok skrz obruč pravonož napřed a
   b) mách po pr. straně těla, obruč čelně—a
   c) převrácením a otočením návlek obruče na tělo—stoj spatný—obruč čelně kolmo na zemi v předu—přitisknutý hoření částí ku kříži vzadu—paže napjatě v odpažení—
   d)
4. a) výpad lev. vpřed—paže výdrž—obruč šikmo v zadu na zemi čelně—
   b) cel. obr. v pr. vztyk a přísunem pr. st. spatný mách obručem pravoruč v levo — obruč kolmo čelně na prsou—
   c) základní postavení otočením obruče na pr. dolů—.

ODDÍL II.

1. a) Únik v pr. vzad—předklon—obruč uchopit dole—
   b)
   c) vztyk, vzpřím a přísunem pr. st. spat.—obruč převrátit napřed—obruč čelně—
   d)
2. a) obruč kolmo na prsa čelně ve vzpažení zevnitř—
   b) obruč převrátit za hlavu kolmo čelně—paži skrčit upažmo—
   c) puštěním lev. r. v bok—kruh obručem za tělem dovnitř—
   d) kruh obručem před tělem obouruč v levo a
3. a) a máchem dolů půlobr. v l. únik pr. vzad—obruč po pr. straně těla kolmo bočně na zemi—předklon—
   b)
   c) vztyk, vzpřím stoj výkročný pr. obruč v l. kolmo bočně po lev. straně těla—levá paže zapažmo, pr. předpažmo dolů dovnitř napjatá—
   d)
4. a) jeden a půl obr. v l. únik levou vzad, předklon obruč otočit v l. bočně kolmo po pr. straně těla—pr. paže v zapažení a levá předpažmo ohnutá dovnitř—


4.


5.


6.

b)

c) máchem obručem nahoru do vzpažení půlobr. v l. stoj únožný v l.—obruč čelně—

d) otočením obruče v l. a přísunem levé základní postavení—.

ODDÍL III.

1. a) Upažit obručem levoruč, pr. v bok, obruč čelně kolmo—
   b) máchem dolů obruč do vzpažení obouruč čelně kolmo—
   c) obruč čelně kolmo na prsa—paže upažmo skrčené—
   d) podřep pr. přednožit lev.—obruč rovně v před paže v předpažení—
2. a) průskok levonož napřed—
   b) mách obručem po pravé straně těla
   c) otočením a převrácením návlek a průskok nazad do přednožení pravé—obruč kolmo vpředu—
   d) zákrokem pr. celý obr. v pr. mách obručem dolů—obruč kolmo vpředu—
3. a) mách obručem po pravé straně těla krok v l. vpřed—
   b) mách obručem po levé straně těla—krok v pr. vpřed—
   c) převrácením průskok levonož napřed—
   d) převrácením mách obručem dolů—půlobr. v pr. stoj spatný obruč čelně—
4. a) výpad v l. stranou—obručem levoruč kruh ve vzpažení zevnitř pr. r. v bok—
   b) přísunem lev. stoj spatný—kruh obručem levoruč za tělem zevnitř—
   c) uchopením obruče—vzadu mách obručem pravoruč dolů do upažení na pr. obruč čelně kolmo levá v bok—
   d) máchem dolů kruh před tělem střídnoruč.

ODDÍL IV.

1. a) Otočením obruče bočně po levé straně těla—stoj výkročný v pr. dovnitř, podřep pr. stoj zánož. lev.—předklon—obruč šikmo v lev. stran.
   b)
   c) d) Přísunem lev. vztyk vzpřím stojem skřižným lev. vpřed—obruč navlečmo rovně dole obrat a půl v pr. obruč zvolna do vzpažení zevnitř—stoj přednožný v pr.—
2. a Zákrokem pr. obruč převrácením dolů rovně před tělem—předklon—podřep v pr.
   b) obruč převrátit napřed na zem přednožením lev a výpadem l. do obruče—předklon
   c) přísunem pr. vztyk a vzpřím—vzpažit zevnitř (v obruči) dlaně r. nahoru—výpon—
   d)
3. a) oblouky dovnitř stoj spat.—upažit—
   b) připažením půlobr. v pr. podřep pr. zánož.—dovnitř lev.—upažit pr. opřít o koleno lev.—
   c) d)
4. a) vztyk—stoj výkroč, lev. vpřed předpažit pr. dol. obl. zapažit lev—
   b) přísunem pr. celý obr. v l. a pr. vzpažením předpažit —předklon—uchopit obruč obouruč—
   c) zvednutím obruče základní postavení—
   d)

Sestavil JAN TOMEŠ.


7.


8.


9

Cvičení s míčovými pálkami pro mužský dorost.

(Ku sletu Župy Střední v Chicagu.)

Původní postavení: Stoj spatný—levá ruka v bok pálka za tělem, dolení konec spočívá na předloktí, pravá ruka přípažmo mírně ohnuta a drží pálku šikmo za tělem.

Základní postavení: Stoj spatný—pálka šikmo před tělem—pr. ruka v připažení, levá připažmo ohnuta, dolení konec pálky spočívá v levé ruce podhmatem.

Časomíra 1. a. b. c. d. Ruch střední.

ODDÍL I.

1. a) Stoj únožný pravou, pálkou hořením máchem upažit v pravo, levá ruka ohnout zapažmo dovnitř.
   b) Půlobrat v levo do stoje přednožného levou dolením máchem pálku na levé rameno, levá ruka uchopí pálku za pravou rukou.
   c) d) Výdrž.
2. a) Předhyb v levo v před do stoje zánož. pr., pálkou mách dolů do zapažení pravou—předpažit levou.
   b) Stoj přednožný pravou—pálku rovně na prsa dolením máchem, levá ruka uchopí pálku podhmatem.
   c) d) Výdrž.
3. a) Poklek v levo—vzpařit—pálka rovně nad hlavou.
   b) Výdrž v pokleku—pálku opřít kolmo vzhůru o pravé koleno, levá ruka sune se ku pr.
   c) d) Výdrž.
4. a) Vztyk do stoje zánožného levou, předklon — pálku sklonit k zemi.
   b) Vzpřím—předpažit, pálku rovně před prsa, levou ruku sunout na dolení konec—výdrž v postoji.
   c) Přísunem levé stoj spatný, nejkratší cestou do základního postavení.
   d) Výdrž.

ODDÍL II.

1. a) Stoj zákročný pravou vzad—předpažit pálku přímo v před—levou ruku sunem ku pravé.
   b) Dolením máchem pálku na pravé rameno, tak by pravá ruka byla upažmo ohnuta—levá stále drží pálku u pravé
   c) d) Výdrž.
2. a) Únik levou v zad, levá ruka pustí pálku a předpaží vzhůru—pálku sklonit k zemi po pravé straně těla odpažením pravé r.
   b) Vzpřím a odhyb v levo vzad—pálku máchem dolením na levé rameno, levá ruka uchopí pálku u pravé.
   c) d) Výdrž.
3. a) Předhybem v pravo v před—příčním máchem na pravo dolů do zapažení zevnitř.
   b) Půlobrat v pravo do stoje rozkročného (odrazíme se levou nohou)—upažit, levá ruka pustí pálku, a tato se položí na pr. ruku.
   c) d) Výdrž.
4. a) Stoj skřižný pravou vzad—pálku máchem zevnitř do předpažení dolů, levá ruka uchopí pálku u pr. ruky, pálka směřuje přímo v před dolů.
   b) Celý obrat v pravo na špičkách—vzpažit, při obratu přetočíme paže přes hlavu tak, že pálka octne se vzadu a pak teprve vzpažíme, paže neopustí svoje místo a pálka pak je strmě vzhůru.
   c) Přísunem levé stoj spatný, pálka nejkratší cestou do základního postavení
   d) Výdrž. (Dokončení.)

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část bud'tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Mety odnožmo.

V závodních sestavách na koni na šíř, určených pro závody Župy Střední, nachází se kola odnožmo, proti jejichž označení ozvaly se hlasy některých členů technického odboru, odvolávajících se na to, že v poslední době byla vyjmuta ze soustavy naší. Naše však stanovisko vůči tomu jest, že, pokud nebude trvale a jasně upraveno názosloví metů, pokud směrodatní činitelé vzájemnou dohodou nezaujmou určitého stanoviska v otázce této, potud i na dále budeme se přidržovati označení metů odnožmo, jež některými odborníky a posledním cvič. kursem Č. O. S. v Praze zařazeny byly mezi mety přednožmo a zánožmo jednonož.

Důvody k tomu vedou nás následující:

Dle definice metů vůbec pojmenování určuje se jednak dle počátečního pohybu nohou, hlavně však dle poměru trupu a nohou ku nářadí, kterýžto poměr rozlišuje mety odbočno od metů zánožmo a přednožmo. Kdyby tento znak (t. j. poloha těla a nohou ku nářadí) nebyl směrodatným v určení názosloví metů a stačil k tomu pouze počáteční pohyb nohy (nohou), tu na př. mety odbočmo by mohly býti zařazeny mezi m. únožmo jako obounož, jelikož jeví tytéž známky počátečního pohybu nohou jako mety únožmo — t. j. **''unožení''**, čili pohyb **stranou**, což v sobě předložka ''u'' vyznačuje.

Náhled některých cvičitelů, že Tyrš odvodil názvy metů vzhledem ku jednotnému dělidlu naší soustavy dle pohybů nohou ze cvičení prostných, kde není možné unožení oběma nohama současně, jest nelogickým, jelikož v prostných není rovněž možné přednožení, neb zanožení oběma nohama současně a přece shledáváme v pojmenování mety přednožmo a zánožmo jednonož i obounož (snožmo).

Tyršovo důmyslné dělidlo však neopíralo se o jednotlivé nahodilé nemožnosti provedení toho kterého cviku na některém nářadí, neb v některé poloze, nýbrž byl mu pohyb údů a poměr jich ku trupu při cvičení na nářadí povšechným vodítkem (t. j. pohyb napřed, nazad, stranou, vzhůru, dolů), at' již cviky provádí se v postoji pevném na zemi, na nářadí, neb ve visu, podporu, či sedu na nářadí, se zřetelem na polohu těla ku tomuto. (Tak na př. pohyb stranou: unožit, upažit, úhyb, úklon, únožka).

Při prostných v postoji na zemi pohyby nohou jsou pouze jednostranné, můžeme unožit pouze jednonož v pravo, nebo v levo, provésti též ''stoj únožný'' jednonož (oběma nohama současně výskokem provedený nazývá se ''stoj roznožný''), ale horníma končetinama (pažema) můžeme prováděti pohyby jednostranné jednou paží (upažit pravou, levou), různostranné oběma pažema (upažit) aneb stejnostranné oběma pažema upažit na pravo, na levo).

Každé logické pravidlo na základě vědeckém budované má i své jisté výjimky, jež však na pravidla nemají vlivu. Tak ve vesmíru celá konstellace všech milliard těles řídí se věčnými zákony a přísnými mathematickými pravidly ve svém oběhu a přece jsou tu výjimky na dráze jejich (meteóry, komety a p.).

Proč Tyrš mety odbočmo dle zdánlivě totožného pohybu počátečního stranou (unožením oběma nohama ve volném podporu) nezařadil jako mety únožmo obounož, leží na snadě tím, že při nich podstatným dělidlem jest poloha těla a poměr nohou ku nářadí, t. j. při **metech odbočmo** jsme přivráceni bud' pravým neb levým bokem ku nářadí o nohou napjatých.

Totéž dělidlo jest i znakem **metů přednožmo**, při nichž spodní částí nohou (nohy) jsme ku nářadí přivráceni a znakem **metů zánožmo**, při nichž opět přídou **(prsoma)** jsme ku nářadí přichýleni.

Potud, co se theorie metů týče, leč všimněme si praktického jich provádění.

Pro metání vůbec jest kůň, jako nářadí nejpřiměřenější, směrodatným, ježto na něm téměř všechny druhy metů jsou provoditelny a jenom jisté polohy činí v provedení některého metu výjimky. Jestliže jen počáteční pohyb nohou (nohy) měl by název metu určovati, tu při správném a splynulém metání došli bychom ku skutečnému ''štípání vlasů''. Pozorujme bedlivě způsob provedení některého znamenitého ''metaře'' na koni na šíř s madly. Jeho splynulé metání vyznačuje se nápadně pohybem kývadlovým v bocích, při němž obě nohy, provádí-li kterýkoliv druh metů jednonož, současně sledují dráhu z pravé strany na levou aneb opáčně, pokračujíce ve vratném pohybu stranou, na příklad: při kole únožmo pravou opakově po prvém přešvihu napřed ve stranu stejnojmennou levá noha nezůstává přilepena ke trupu koně (jak vidíme hlavně u začátečníků), nýbrž v pohybu na levo (zevnitř) ve vzporu jízdmo sleduje pravou až do výšvihu jízdmo na levo, kde pravá noha podšvihnuvši pod levou rukou, spojuje se s levou nohou, aby obě setrvačností pohybu přešly do výšvihu odbočmo na pravo, kde opět oddělí se pravá a pokračuje v přešvihu únožmo napřed do sedla pod pravou rukou atd. To jest jediný způsob pravého metání a působí dojmem splynulým a ladným. A tímtéž způsobem, však význačnějším přednožením při přešvihu, napřed provádí dokonalý ''metař'' opakově kola přednožmo

jednonož z podporu v předu, t. j. nohou ve stranu nestejnojmenou (pravou v levo, levou v pravo) beze všeho natáčení trupu.

A tu stojíme před dvěma spůsoby provedení na pohled zdánlivě stejných a přec zásadně odlišných cviků. Na příklad:

Z výšvihu únožmo levou vrací se tato pod pravou nohou, aby přednožením přešvihla na pravo pod pravou rukou a pokračovala v pohybu s levou až do výšvihu jízdmo na levo, kde se s touto spojí, načež obě vrací se do výšvihu odbočmo na pravo. Zde opět levá přednožením se oddělí od pravé a pokračuje v přešvihu na pravo atd.

Při celém výkonu vidíme zřejmě, jak noha levá, met přednožmo (kolo opakově) provádějící zůstává po přešvihu napřed **v přednožení**, z kteréhož po přešvihu nazad přirozeně klesá. V tomto případu jest zcela správné označení metu **přednožmo**. Jinak však vypadá výkon ten, když cvičenec po přešvihu napřed nechá nohu ve vzporu poklesnouti. Tu při přešvihu levou z výšvihu odbočmo na pravo počáteční přednožení jest tak nepatrné, že naprosto odpadá při něm hlavní znak m. přednožmo (noha svírá s trupem pravý uhel a spodní část nohy jest ku koni přivrácena) a my prostě jmenujeme jej **metem odnožmo napřed**, který řadíme mezi **mety odbočno jednonož**, jelikož při provedení jeho jsme bokem ku koni přivráceni. Výslovným označením metu odnožmo přirozeně žádáme na cvičenci, aby provedl kolo beze všeho přednožování a natáčení trupu a prostě z výšvihu odbočmo (bokem ke koni) o nohách napjatých oddělil (odnožil) nohu spodní a nechal ji poklesnouti do vzporu jízdmo.

Takto provedený met jest sice obtížnější a vyžaduje úporného cviku jako mety odbočmo vůbec, ale za to je krásný a působivý hlavně v sestavách, kde na plyném navazování nejvíce záleží.

Tentýž poměr jeví se při provádění kola odnožmo z podporu v zadu. Bez otáčení trupu, nýbrž prostě z výšvihu odbočmo na levo oddělíme, čili správně odnožíme nohu pravou a přešvihneme pod levou rukou dovnitř, bokem ku koni stále přivráceni. I zde nepatrné zanožení nemůže v pojmenování metu padati na váhu a proto ponecháváme mu název **m. odnožmo nazad** na místo neoprávněného pojmenování m. zánožmo, ježto dle definice metů těch zde odpadá hlavní znak jejich, t. j. přivrácení prsoma (přídou) ku nářadí.

Řekli jsme, že poloha trupu a nohou ku nářadí jest význačným dělidlem a to hlavně u metů odbočmo, zánožmo a přednožmo, jež možno prováděti bud' jednonož, neb obounož(snožmo). A dělidlo to jest podstatné a směrodatné bez odporu. Sledujme na př. provedení **stříže odbočmo** na pr. neb na levo. Stříž jsou dva soudobé přešvihy (napřed a nazad), jichž směry se kříží. Provádíme-li na př. z přešvihu únožmo levou napřed — stříž odbočmo na pravo, tu ve výšvihu jízdmo na pr., kde obě nohy utkví, levá noha zanožuje pod pravou, kdežto pravá unožuje a přednožuje nad levou — počáteční pohyb to, který nemá zde vlivu na pojmenování, ježto při něm bok jest ku koni přivrácen a dle toho znaku jest to **stříž odbočmo**, na rozdíl od **stříže zánožmo**, kde obě současně zanožují. Poměr trupu a nohou ku nářadí zde rozhoduje! Stříže přednožmo a zánožmo jsou ovšem provoditelny pouze s podmíněným obratem.

Jsme-li v pochybnostech o správném pojmenování m. odnožmo ve výše uvedených příkladech, tu nejlépe vystihneme pojem ten ze vzporu jízdmo. Tak na př.: Z přešvihu únožmo levou napřed — stříž odbočmo na pr. — po stříži jest pravá napřed, tudíž jsme **v podporu jízdmo pravou.** Pokračujeme-li v pohybu pravou nohou dovnitř tak, až provedeme touto přešvih nazad pod levou rukou, jak tento pojmenujeme? Přešvih zánožmo to není, aniž přednožmo, ježto i zde při správném metání pohybuje se současně levá noha až do výšvihu jízdmo na levo, kde pravá noha přešvihem k ní se připojuje (přinožuje). Při celém výkonu jsme bokem ke koni přivráceni. Správné pojmenování pro tento výkon jest **''přešvih odnožmo pravou na zad''** — jest to druhá polovina kola únožmo pravou napřed, která se skládá z přešvihu únožmo napřed a přešvihu odnožmo na zad. Kolo únožmo na zad z podporu vzadu se opět skládá z přešvihu únožmo na zad a přešvihu odnožmo napřed. Rozdíl mezi ''unožením a odnožením'' na př. pravou nohou jest ten, že unožení děje se ve stranu stejnojmennou, to jest v pravo, kdežto odnožení ve stranu nestejnojmennou, t. j. v levo. Oba pojmy značí pohyb stranou a dle našeho náhledu bylo by snad i správné pojmenování pro přešvih neb kolo odnožmo pravou (ze vzporu jízdmo pravou) též ''přešvih (kolo) únožmo pravou na levo.'' Podobný pohyb jeví se u prostných při pohybech paží, kde upažujeme **pravou v pravo** (tedy ve stranu stejnojmennou, což se zvlášť neudává), a též i **pravou na levo** (ve stranu nestejnojmennou: upažit pr. na levo).

Však nemíníme nijak zavádět nové pojmy a měnit dosavádní názvosloví, neb to jest otázkou příští dokonalé úpravy názvosloví metů vůbec, při němž nacházíme tolik různých pojmů a náhledů, snad kolik vynikajících činitelů v oboru technickém máme. My přidržovati se budeme starého pojmenování metů odnožmo z výše uvedených důvodů, ježto jako mety odbočno jednonož musí se prováděti bokem nad koněm beze všeho natáčení trupu stranou, bez přednožování neb zanožování, tedy prostě z výšvihu odbočmo pouhým odnožením nohy trupu koně bližší, aneb z výšvihu jízdmo přinožením a odnožením nohy na straně nestejnojmenné.

Odnožiti značí tolik jako odděliti, oddáliti od něčeho z určitého směru **stranou** aneb **na zad** (viz odskok, odhyb, odkrok, odsun, odšvih a p.).

Zmínili jsme se hned na počátku, že kdybychom za jediné podstatné dělidlo při pojmenování metů vzali počáteční pohyb nohou, že bychom tím došli ku ''štípání vlasů''. Tak na př.: sledujíce provádění opakově kola přednožmo snožmo a odbočmo ze vzporu v předu, tu vidíme, že oboje jeví zdánlivou podobnost. Při kolech odbočmo mírné vysazení trupu (a tím mimovolné přednožení) při prvním přešvihu napřed a další prohnutí kříže (mírné zanožení) při přešvihu nazad umožňuje jedině splynulé provedení kol odbočmo, kteryžto spůsob, vlastně charakteristický znak, vidíme u dobrého ''metaře'' i při provádění kol přednožmo snožmo opakově. Pozorovateli se zdá při provádění kol přednožmo snožmo, že jsou to nepodařená kola odbočmo aneb opáčně. Správné provedení kola přednožmo snožmo i jednonož jest jedině možné **po předu** z podporu vzadu, kde nářadí skutečnému přednožení není nijak na závadu a kde nohy po celou dobu výkonu mohou zachovati polohu v definici metů přednožmo vyznačenou, t. j. nohy svírají s trupem pravý úhel a spodní část nohou jest ku nářadí přivrácena.

Rovněž i kola zánožmo snožmo podobají se v provedení do jisté míry kolům odbočmo po zpátku aneb opáčně, kola únožmo po zpátku působí dojmem jako kola zánožmo jednonož, a kola únožmo po předu spíše zase jako kola přednožmo jednonož (porovnej na bradlech). I zde bude nutno sáhnouti ku řezu, nebot' ve skutečnosti kola únožmo po zpátku jsou kola ún. na zad **po obratu** a kola únožmo po předu jsou kola ún. na před po obratu. Vzhledem ku definici **metů po předu a po zpátku**, jež jsou mety s podmíněným obratem současným, a vzhledem ku znaku metů únožmo jsou výše uvedené mety únožmo — mety po obratu.

Označení dosavádního pojmu při metech popředu a pozpátku jest velice nejasné a při provádění jich zavdává pří-

činu ku sporům, zda-li met popředu, aneb vlastně napřed po obratu se provádí.

Ku důkladnému rozboru metů vůbec se ještě příležitostně vrátíme, v dnešní pak úvaze podáváme pouze vysvětlení našeho stanoviska, proč přidružujeme se označení krásných a působivých **metů odnožmo** (v původ. Základech Tyršových uvedených jako mety "souvismo"), jež právem dle jich povahy řadíme jako odrudu metů odbočmo jednou nohou prováděných, bokem ku nářadí a **bez obratu.**

Každý příspěvek na ujasnění pojmu některých různě jmenovaných metů milerádi uvítáme ve sloupcích "Techn. Přílohy", nebot' definice některých metů nejsou v souhlasu s jich provedením ve vzporu pokos na nářadí dvoujossém. Na př. na bradlech: kolo zánožmo pravou (l.) ze vzporu uvnitř bez obratu a beze změny místa podporu; kdežto na koni na šíř ze vzporu v předu na madlech totéž kolo podmiňuje obrat a změnu podporu, t. j. přehmat levé ruky na hřbet. Tyrš v "Základech" jmenuje na bradlech kola přednožmo a zánožmo prostě kola jednonož — (neb snožmo) **na před a na zad)**, tedy bez označení příslušnosti druhu metů. A jistě že k tomu měl podstatné důvody vzhledem ku definicím o metech zvlášt'!

Nesrovnalost a nejasnost pojmů některých druhů metů byly vlastně příčinou, že v odborných kruzích naléháno bylo na úpravu názvosloví metů, ano některými i dokonce bylo navrhováno upravení na základě dynamiky, respektive dle pohybu hodinových ručiček. Pohyb kladný (napřed) od 12. směrem ku 3. jest otáčením se v pravo, pohyb negativní (na zad) od 12. směrem ku 9. jest otáčením se v levo. Tentýž pojem jeví se v soustavě naší při obratech v před na místě, neb v pochodu zatáčením, či kruhem, k jehož středu směřuje stejnomenná strana (bok), ku které pohyb se provádí. Na př. zatáčení v pravo pravým bokem (nohou, ramenem) ku středu zátoče neb kruhu.

(Pokračování.)

Cvičení s míčovými pálkami pro mužský dorost.

(Dokončení.)

ODDÍL III.

1. a) Stoj zánožný levou—pálku sunout na levé rameno—předpažit pravou vzhůru—levá ruka se přesune ku hořenímu konci.
   b) Mírný podřep v levo—pravá ruka uchopí pálku u l. ruky, a pak pálku skloníme k zemi, mírný předklon.
   c) Vzpřím, odhyb v levo vzad—pálka na levé rameno nejkratší cestou
   d) Výdrž.
2. a) Dřep—pravá ruka pustí pálku a opře se o zem—nohy neopustí svoje místo.
   b) Vztyk do dřívějšího postavení—pravá ruka uchopí zpět pálku.
   c) Předhybem v pravo v předmách pálkou na pravo dolů do zapažení zevnitř.
   d) Výdrž.
3. a) Vzpřím.—poklek v levo—pálka máchem napřed na levé rameno—pravá ruka pustí pálku a ohne předpažmo dovnitř povýš—dlaň otevřená—palec dotýká se čela.
   b) Vztyk do stoje zánožného—předpažit pravou vzhůru—pálku převrácením napřed opřít o zem.
   c) d) Výdrž.
4. a) Celý obrat v levo do mírného podřepu v pravo—pravá ruka dolením obloukem uchopí pálku, a tato pak předpažením a skrčením paží sklonit na pravé rameno.
   b) Odrazem pravé nohy—mách dolů v levo a půlobrat v levo do stoje únož v pravo a vzpažit—pálka rovně nad hlavou—levá ruka přesune se k dolenímu konci pálky.
   c) Přísunem pravé stoj spatný—pálkou nejkratší cestou do zákl. post.
   d) Výdrž.

ODDÍL IV.

1. a) Únik pravou vzad—předklon položit pálku na zem.
   b) Vztyk a vzpřím do stoje zánožného v pr,, předpažit vzhůru—dlaně otevřené obráceně ku předu, palce těsně u sebe.
   c) Odhyb v pr v zad—paže skrčit jako na vrh koulí.
   d) Výdrž.
2. a) Výdrž v postoji—trčit do vzpažení—kruh bočný oběma pažema nazad a ihned zase skrčit.
   b) Předhybem v pr. v před—trčit pravou v před vzhůru, zapažit levou.
   c) Předklon a uchopit pálku.
   d) Výdrž.
3. a) Vzpřím a odhyb v pr. vzad—pálku na pravé rameno.
   b) Mírný podřep a předklon—pálku sklonit na zem.
   c) Zpět do dřívějšího postoje, pálku na pr. rameno.
   d) Výdrž.
4. a) Předhybem v levo v před mách pálkou v levo dolů do zapažení zevnitř.
   b) Vzpřím—krok pravou v před do stoje zánožného levou—pálku zpět na pravé rameno.
   c) S půlobratem v levo mách v levo dolů do upažení povýš v levo—a ihned přísunem levé nohy do základního postavení.
   d) Výdrž.

Poznámka.—Hoření konec pálky jest míněn tenký konec kde se drží; dolení konec jest míněn tlustý konec.

Sestavil JOS. BROUK.

Cvičení prostná s polkovými kroky pro žákyně větší.

(Pro slet Župy Střední v Chicagu.)

Časomíra 1—16 Ruch střední

ODDÍL I.

1. Polkový krok levou v před, upažit.
2. Polkový krok pravou v před.
3. Podřep zánožmo levou dovnitř a ohnout pravou předpažmo dovnitř, levou vzpažmo dovnitř.
4. Stoj spatný, ruce v bok.
5. Polkový krok pravou v zad, ruce v bok.
6. Polkový krok levou v zad, ruce vydrž.
7. Jako 3 opáčně.
8. Jako 4.
9. Upažit (poloha hřbetní).
10. Podpor dřepmo zánožmo levou.
11. Vztyk zanožit levou a upažit.
12. Stoj spatný a ruce v bok.
13. Jako 9.
14. Podpor dřepmo zánožmo pravou.
15. Vztyk zanožit pravou a upažit.
16. Stoj spatný a ruce v bok.

ODDÍL II.

1. 2. Dvěma polkovými kroky dvojný obrat v levo; upažit.
3. Výkrokem levé podup a stoj únožný pravou, ruce v bok.
4. Výkrokem pravé podup a stoj únožný levou, ruce výdrž.
5. 6. Dvěma polkovými kroky (počínaje levou přes pravou) 1½ obrat v pravo upažit.

7. Výkrokem levé podup a stoj únožný pravou, ruce v bok.
8. Výkrokem levé podup a stoj únožný levou, paže výdrž.
9. Stoj spatný, upažit.
10. Podpor klečmo levou v zad.
11. Úklon v levo vzpažit pravou.
12. Výdrž.
13. Úklon v pravo vzpažit levou.
14. Výdrž.
15. Vztyk a poskok na pravé noze, upažit.
16. Stoj spatný a připažit.

ODDÍL III.

1. Krok sunný v levo stranou, levá upažit v poloze dlanní pravá ohnout vzpažmo.
2. Výkrok levou, podřep zánožmo pravou a upažit.
3. 4. Stoj únožný pravou a přinožit, připažit.
5—8. Jako 1—4 opáčně.
9. Unožit levou, upažit pravou povýš levou poníž.
10. Stoj spatný a připažit.
11. Unožit pravou, upažit levou povýš pravou poníž.
12. Stoj spatný a připažit.
13. Předpažit v poloze hřbetní dlané otevřeny.
14. Předklon předpažit dolu.
15. ½ obrat v levo do stoje únožného pravou, upažit (poloha hřbetní).
16. Stoj spatný přinožením pravé a ruce v bok.

J. PASKOVSKÝ.

Cvičební rozbory.

Nejdůležitější úkol připadá cvičiteli, má-li dle udané osnovy na rozvrhu cvičiti družstvo začátečníků. Zde nejvíce záleží na správném a methodickém postupu vyučování vzhledem k předchozímu vývinu skupin svalstva, potřebných ku ovládání cviků následujících.

Nutno nejdříve přihlížeti k tomu, aby začátečníci naučili se dokonale ovládati vzpor, tedy příslušnou sílu paží, ku přemáhání tíže těla nejvýš nutnou, aby předem vyvinuli svalstvo břišní ku snadnému zdvihání nohou ve visu neb podporu a uvykli si vedle toho pevnému a jistému hmatu na nářadí při změnách obratem v kmihu, metem v podporu, aneb při točích v podporu, hlavně pak ve visu.

Správné držení těla při výkonu, aneb sejití s nářadí, jest rovněž jednou z hlavních podmínek pro průpravu začátečníků. Ledabylé odbývání i nejnepatrnějších cviků, at' na nářadí, neb s nářadím, či v prostných, má za následek špatné držení těla i v době pokročilejší.

Cvičenci musí býti k tomu vedeni hned od prvopočátků. Důsledky předchozí špatné průpravy nejlépe zříme na našich závodech, kde i vyspělí jinak borci hřeší na základní požadavky svědomité průpravy vinou svého vedoucího.

Jestliže cvičební večer dle správného rozvrhu cvičeb. má stejnoměrně zaměstnávati trup, paže a nohy, musí příslušná osnova zároveň doplňovati tento požadavek upravením látky, to jest výběrem cviků tak, aby tyto opět stejnoměrně propracovaly veškeré skupiny svalstva trupu neb údů. Tak na příklad, provádíme-li se cvičenci klony trupu, jest přirozeno, že vedle předklonu cvičíme též záklon a z úklonu na pravo (na l.) též úklon na levo (na pr.), aby prospěch pohybů byl skutečně všestranným.

Tak i ku stejnoměrnému vývinu svalstva hrudního a zádového nutno dbáti toho, aby v dané osnově střídaly se pokud možno cviky ve visu neb podporu vždy **v předu** i **v zadu.**

Zanedbáváním cviků ve visu neb podporu v zadu docilujeme jednostranného výcviku jistých skupin svalových a chyba tato, vinou cvičitele, nese zárodky své již od začátečníků. A proč?

Protože **ve visu** neb **podporu v předu** tíhu těla přemáhá výkonnost svalstva paží a s nimi souvisících svalů lopatkových, čímž tyto se vyvinují na úkor svalů hrudních. Lopatky při činnosti svalů ve visu neb podporu v předu se od sebe oddalují, tedy záda se při tom rozšiřují, kdežto hrudník naproti tomu se stlačuje, súžuje. Následky toho zříme u zuřivých hrazdářů a bradlářů, kteří při jednostranném cvičení vyznamenávají se vypouklými zády s mohutným svalstvem jejich.

Abychom docílili rovnováhy, proto cvičíme současně též cviky ve visu a podporu v zadu, při nichž opět lopatky se sbližují, kdežto hrudník se silně rozšiřuje a tím pak sesiluje se stejnoměrně i svalstvo hrudní.

To jsou požadavky, jež má cvičitel znáti z vlastní zkušenosti, aniž by byl zvlášť obeznámen s anatomií a fysiologií, ač kursy naše i v tomto oboru měly by dbáti výchovy našich cvičitelů.

Cvičební rozbory mají býti klíčem svědomitému cvičiteli při průpravě hlavně začátečníků, má-li správně dodržovati rozvrh cvičební. Tak na příklad:

V cvičeb. rozvrhu udána jest hrazda s osnovou: "vis a jeho změny". Cvičitel začne probírati pořadem: svis v předu, shyb v předu, vis vznesmo, vis střemhlav atd. Začátečník z pravidla svis i shyb jakž takž provede v různých změnách hmatu, ale do visu vznesmo, jelikož na hrazdě je ponejprv snad v životě, se nedostane. On za žádnou cenu není schopen vysaditi trup a nohy zvednout do výše. Chybí mu výkonnost svalstva břišního. A tu cvičitel, aby usnadnil začátečníkům pracné zdvihání nohou, zkrátka mu pomůže, aby se do visu vznesmo dostal a v něm vydržel.

Leč tímto spůsobem nemá z toho cvičenec prospěch nižádný a cvičitel, má-li v družstvu více takových slabochů, se při tom zbytečně utrmácí. (Není po tom divu ,že cvičitelé neradi ujímají se vedení družstva začátečníků, při němž se udřou a po chuti si nezacvičí a že raději každý touží po vedení družstev vyspělejších.) Zde právě začíná pravá a zodpovědná práce cvičitelova pro průpravu naučiti začátečníka zvedání nohou a přitahování trupu do výše, a to systematickým vyvíjením svalstva břišního, což děje se opakováním přednosů jednonož střídavě a pak obounož ve svisu a shybem tak dlouho, pokud nenavyknou si svaly práci té.

Zkušený cvičitel musí ihned postřehnouti, co začátečníkům chybí nejvíce a dle toho upraviti postup nácviku při jednotlivých druzích cvičebních v dané osnově.

Cvičební rozbory slouží nejen k postupné přípravě ku tvarům neznámým a složitějším, ale i ku rozvedení (analyzi) těžšího tvaru na tvary jednoduché neb prvky v něm obsažené, jak bylo poukázáno ve stati "o cvičeb. rozvrzích". Tak na př. Na cvičebním rozvrhu jest hrazda s osnovou: "výmyky a výšiny visem prostým". Zkušený cvičitel, aniž by přišel do rozpaků, drže se dané osnovy, počne se začátečníky s průpravou výmyků, a sice procvičuje: svis v předu — přednos — vis vznesmo — shyb vznesmo — opakování ze shybu vznesmo do visu vznesmo a opáčně, až cvičenci docílí jistého a vysokého shybu vznesmo, takže při přehmátnutí octnou se tíhou těla přes nářadí. Výše uvedené cviky postupně rozdělí cvičitel tak, aby jimi vyčerpal s družstvem čas v rozvrhu určený.

Nezáleží na tom, jak mnoho cvičeb. tvarů probere cvičitel v jednom cvičeb. večeru, nýbrž jaký prospěch pro další postup vyplynul cvičencům z jednoho neb dvou tvarů neznámých, opakovaných v různých změnách a různými spůsoby. Navazováním třebas jednoho jen tvaru cvičebního různými spůsoby docílí se naprosté ovládání jeho, nebot' z každé předcházející polohy tentýž tvar vyžaduje jiného vypíchnutí a jiného rozvinutí do tvaru neb polohy následující.

(Pokračování.)

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část buď'tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Ústřední Technický Odbor Sokolské Obce v Americe.

(Návrh ku stanovám Sok. Obce v Americe).

Ú. T. O. jest 9členný bez ohledu na zastoupení jednot.

1. Sestává z náčelníka, 2 náměstků, jednatele a 5 přísedících. Z těchto přísedících jsou 2 voleni ze ženských odborů. Všichni členové jsou voleni ze schopných odborných sil jednot v sídle Výk. Výboru Sok. Obce ve zvláštní valné schůzi veškerého cvičitelstva místních jednot a ženských odborů, Výk. Výborem Obce Sokolské k tomu cíli svolané.

2. Ústř. Technickému Odboru přináleží moc a právo rozhodovati ve všech otázkách tělocviku a technického vedení Sok. Obce se týkajících, ku kterémuž cíli má ku své disposici technický, závodní a sletový fond, za dohody a schválení Výk. Výboru S. O. Poplatek z hlavy do technického fondu určuje Výk. Výbor S. O. z pravidelných příspěvků členských.

3. Technický Odbor zasedá pravidelně každého měsíce v sídle Výk. Výboru S. O. a jeho usnášení jsou právoplatná, je-li nejméně 5 členů přítomno. V pádu potřeby koná schůze mimořádné, náčelníkem 3 dny předem svolané.

4. Ú. T. O. jsou podřízeny Technické Odbory župní, jichž náčelníci jsou povinni tomuto zasílati výkazy čtvrtletní o činnosti tělocvičné podřízených jednot a ženských odborů, předkládati všechny návrhy směřující ku prohloubení neb změně cvičební soustavy, jakož i pořad župních sletů a závodů ku schválení.

5. Pod jeho právomoc spadá:

a) veškerá literatura tělocvičná vydávána Sokolskou Obcí bud' v Tech. Příloze "Sok. Amerického" neb v příručkách a knihách zvláštních.

b) voliti pořadatele pro Tech. Přílohu v "Sok. Amer." a určovati výši jeho honoráře.

c) rozhodovati o velikosti t. j. počtu stránek Techn. Přílohy, jakož i o případných illustracích pro cvičení neb pojednání zvláštní v ní uveřejněná.

d) vypisovati souběh a udíleti odměny za nejlepší práce technické, neb cvičení sletová.

e) pořádati všeobecné kursy pro výchovu cvičitelů žactva, dorostu, žen a mužů dle potřeby v místech k tomu určených.

f) připravovati společná i závodní cvičení pro slety a závody Sok. Obce, upravovati závodní řád a pravidla pro všechny závody S. O.

g) jmenovati soudce ku hlavním závodům S. O. ze členů, žup. Techn. odbory navržených.

h) schvalovati závodní řády župních technických odborů i cvičitelských sborů.

6. Povinnosti jeho:

a) Technický Odbor dohlíží na tělocvičnou výchovu ve všech jednotách a ženských odborech S. O. Dbá o to, by ve všech jednotách cvičeno bylo dle sokolské soustavy Tyršovy, by všechna nová zlepšení a poznatky v čase co nejkratším staly se majetkem všech jednot.

Dále článek 5., 6., 7., 8. a 9. prozatímních stanov S. O.

b) Náčelník a náměstkové jeho (viz prozatímní stanovy S. O.)

c) Jednatel jest povinen vésti přesný záznam pravidelných i mimořádných schůzí Ústředního Techn. Odboru a podávati o nich stručný, ale jasný referát do "Sok. Amer." Vyřizuje všechny záležitosti a dotazy žup i jednot dle usnesení Ú. T. O. podpisuje všechny důležité listiny s náčelníkem a tyto potvrzuje úředním razítkem. Má na starosti archiv, veškeré pomůcky a nemovitý majetek Ú. T. O., vydává potřebné pomůcky neb knihy na žádost jednotám neb Župám a obstarává tyto dle usnesení Ú. T. O.

Za řádné vykonávání služeb jest honorován dle dohody Ú. T. O. s Výk. Výborem.

Ustanovení zvláštní.

1. Člen Ú. T. O., který bez patřičné omluvy vynechá tři pravidelné schůze po sobě jdoucí, jest bez debaty suspendován a na jeho místo nastoupí náhradník.

2. Náhradníci jsou vedení dle pořadu, jak ve valné schůzi cvičitelstva byli hlasy obdrželi.

3. Všichni členové Ú. T. O. mají volný přístup do všech podniků jednotami, žen. odbory, neb Župami pořádaných na průkaz legitimační.

4. Náčelník a jeden člen Ú. T. O. zasedají ve všech schůzích Výk. Výboru S. O. s plným právem jako ostatní členové Výk. Výboru a zastupují v něm plnou mocí zájmy Ú. T. O.

V každém období dvou let pořádá Ú. T. O. valný sjezd cvičitelský při příležitosti některého župního sletu a závodů.

6. Sjezdu toto jest povinno súčastniti se nejméně 5 členů Ú. T. O., náčelníka a jednatele v to počítaje a výlohy s tím spojené hradí Výk. Výbor S. O. dle dohody s Ú. T. O.

7. Na těchto sjezdech (nejméně dva dny trvajících) projednává a upravuje se soustava tělocvičná a šíří se poznatky z župních závodů pro další postup.

8. Pořad sjezdu vedle theoretických přednášek musí zahrnovati v sobě též praktické ukázky naší soustavy, jakož i lékařské pokyny v oboru zdravovědy a tělovědy.

Cvičení prostná.

S potěšením zaznamenáváme snahu T. J. S. Tyrš v Cedar Rapidsích, jež nám zaslala sbírku cvičení prostných, upravených cvič. br. Jadrníčkem pro 17 cvičeb. večerů jako příručku cvičitelům jednot sokolských pro dorost a zvláště pak pro muže. Prohlédli jsme bedlivě všechna cvičení dle osnovy od jednoduchých pohybů až do úpolnických sestavené a došli jsme k tomu poznání, že nutno věnovati výkladu prostných cvičení několik poznámek předem, prv než o nich podrobnou stat' přineseme.

Jasné a správné pojmenování jednotlivých pohybů paží, nohou a trupu, přesné označení poloh určitých se zřetelem i na polohy přechodní, to vše jest hlavním požadavkem každého sestaveného cvičení, dle něhož i jiní cvičitelé bez zvláštních výkladů a ukázek mohou sami správně nacvičovati.

Jedině nejasnost a nesprávnost pojmenování zaviňuje, že často totéž cvičení společné v různých jednotách jinak se nacvičuje, nežli skladatel měl na zřeteli. Tak na př. při cvičeních společných, pro slety župní určených, ne pouze vinou neznalosti správné naší theorie některým cvičitelem stávají se případy, že při zkouškách společných některé jednoty neb žen. odbory se velice různí v provádění, jako spíše z výše uvedených důvodů, takže nutno pak mnoho času a námahy věnovati jednotnému nácviku, což by při přesném pojmenování a výkladu každého společného cvičení zajisté odpadlo a stačila by pak i jediná zkouška společná ku docílení souladu.

V podobných případech svolávání všech zodpovědných cvičitelů jednot a žen. odborů pro průpravný, jednotný nácvik jest sice praktické a provoditelné v místě, kde stává více jednot, vyžaduje však nákladu finančního pro účast venkovských jednot, aneb po případě na vysílání společného cvičitele k témže a proto správné pojmenování ze stanoviska theoretického, přesný výklad s obrázky (fotogr. snímky) význačnějších poloh by celou práci usnadnil bez velkého nákladu, kdyby technické odbory se zájmem pracovaly již předem, cvičení společná pečlivě prozkoumaly, upravily a výkladem stručným doprovodily, k čemuž snímky by některý ochotný bratr amateur zajisté i pořídil bud' zdarma aneb za pouhou náhradu upotřebeného materiálu, jako tomu bylo při výpravě dílka "Skupiny" bra. Jos. Paskovského.

Leč v dnešní úvaze jedná se nám hlavně o osnovy cvičení prostných, jež mají sloužiti ku denní potřebě našich cvičitelů při pravidelném cvičení dle rozvrhu v našich tělocvičnách. A tu především žádáme naprostou přesnost pro pomůcky veškeré, mají-li plniti poslání jim přisouzené.

Tak na př. již osnova sama, určující jaké druhy máme cvičiti, musí býti stručná a správná. Stojí-li v ní: Jednostranné pohyby paží napjatých — postoje únožné (správně má býti: postoje nožné) a v sestavách pak shledáváme: přednožit — unožit — zanožit atd., jak má se cvičitel řídit dle toho? Postoje nožné přece vyžadují dotyku země špičkou nohy postoj provádějící, kdežto přednožení, unožení a zanožení jest bez dotyku — tedy prostý pohyb nohy napřed, stranou a nazad. Návrat do stoje spatného (do zákl. postavení) určuje se "přinožením" nohy pohyb konající. Tudíž správné označení osnovy musí zníti: Jednostranné pohyby paží a nohou napjatých.

Dále, udáno-li základní postavení: stoj spatný — pr. (l.) paže připažmo svislá, l. (pr.) v bok" a následují pohyby pravou paží a nohou, tu nepostačí na poslední dobu (4.) lakonické označení "stoj spatný". Totéž na levo. Zde musí býti určeno přesné označení: "pravou v bok, připažit l. — přinožit pravou. Totéž v levo." Nebýt toho, že paže se střídají v úloze a tudíž musí zaujmouti příslušnou polohu (nezaměstnaná v bok, pohybující z připažení), stačilo by prosté označení za poslední dobu (4.) "základní postavení."

Pro pohyby jednostranné nejsprávnější a nejsrozumitelnější označení jest ne strana, nýbrž kterou paží (nohou) pohyb se koná, (na př. upažit) pravou (l.), unožit pravou (l.) a pod. Pojem **"na pravo"** (na l.) platí pro pohyb oběma pažema (nohama při metání) ve stranu příslušnou (pohyby stejnostranné—stejnosměrné.) Na př. upažit na pravo (na l.), předpažit na pr. (na l.).

Při pohybech z paží napjatých do skrčených aneb opáčně dlužno míti na zřeteli, zda pohyb koná se v kloubu ramenním a loketním současně, nebot' pohyb z paže napjaté pouze v kloubu loketním jest **ohýbání** a nikoliv **skrčení.** Návrat z paže skrčené pohybem v kloubu ramenním i loketním do paže napjaté jest **trčení,** pohybem pouze v kloubu loketním zvolna jest **napínání,** rychle **mrštění.** Tentýž poměr jest i u pohybů z nohou napjatých do skrčených a opáčně. Krčení a trčení značí se pohybem v kloubu kyčelním a holenním současně, ohýbání, napínání a mrštění pouze pohybem v kloubu kolenním.

Dále budiž zachováno pravidlo, dle kterého z pohybu nohy napjaté aneb z postoje nožného **"přinožujeme"**, kdežto z postojů kročných, sehnutých a úpolnických **"přisunujeme"** do původní polohy.

Velmi často shledáváme se se záměnou pojmů, "vzpřím" a "vztyk", který musí býti vždy udán, jedná-li se o přechod do polohy vzpřímené neb vztýčené. **"Vzpřím"** platí pro polohu trupu vzpřímeného z kteréhokoli "klonu" a není-li označen, tu každý cvičitel předpokládá, že předcházející poloha těla (předklon, záklon, úklon) zůstává platnou i pro polohu následující (na př.: ze stoje spatného: 1. Předklon—předpažit, 2. Stoj zánožný pr. — upažit; zde míní se stoj zánožný a upažení v předklonu na rozdíl: 1. Předklon — předpažit, 2. Vzpřím a stoj zánožný pr. — upažit, atd.).

"Vztyk" značí přechod z postoje "sehnutého" do postoje "vztýčeného" (nesprávně dosud často užívaného postoje vzpřímeného, ač vzpřímení vztahuje se pouze na polohu trupu a ne na celý postoj. Na příklad: 1. Poklek pravou — předpažit, 2. předklon v pokleku pr. — upažit, 3. vzpřím (v pokleku) — výdrž v upažení atd. na rozdíl: 1. Poklek pr. — předpažit, 2. předklon v pokleku pr. — upažit, 3. vzpřím a vztyk do stoje zánožného pr. — výdrž v upažení atd.)

Rovněž nesprávně objevuje se v mnohých sestavách tak zv. "odhyb v pr. (v l.)" a je míněna při tom strana, ve kterou se koná. Podotýkáme výslovně, že "odhyb" se koná nazad, "předhyb" na před a "úhyb" stranou (v pr. neb v l.) z výpadů neb stojů kročných s příslušným klonem trupu ve stranu opáčnou.

Pokud úpolnických pohybů a postojů se týče, tu bude nutno obšírněji o nich pojednati, ježto na mnoze přeneseny do cvičení prostných cviky tyto provádějí se příliš libovolně dle toho, jak který cvičitel ve své fantasii uzná za dobré, aneb má o nich svoji vlastní představu. Tak shledali jsme ve sbírce zaslané na př. ''sraz v pr. v příč''; ze střehu v pr. v před ''kop spodní pravou'' a dokonce i ''kop vnitřní''? a pod.

Příští snahou Ú. T. O. budiž urovnání všech různých náhledů našeho cvičitelstva v jednotný soulad. —

Prostná

upravená pro 17 večerů, jakožto příručka cvičitelům jednot sokolských pro dorost a zvláště pak pro muže.

VEČER I.

Osnova: Jednostranné pohyby paží a nohou napjatých.

Základní postavení: Stoj spatný pr. (l.), paže připažmo svislá l. (pr.) v bok.

Časomíra: a, b, c, d. Ruch: mírný.

1. a) Předpaž. v pr. — stoj přednož. v pr. —
   b) upažit v pr. — unožit v pr.—
   c) předpaž. v pr. — přednož. v pr.—
   d) stoj spatný.
   Totéž na levo.
2. a) upažit v pr. — unožit v pr.—
   b) zapažit v pr. — zanožit v pr.
   c) upažit v pr. — unožit v pr.—
   d) stoj spatný.
   Totéž na levo.
3. a) zapažit v pr. — zanožit v pr.—
   b) vzpažit v pr. — přednož. v pr.—
   c) zapažit v pr. — zanožit v pr.—
   d) stoj spatný.
   Totéž na levo.
4. a) předpaž. v pr. zev.—přednož. v pr. zev.—
   b) zapaž. v pr. dov. — zanož. v pr. dov.—
   c) předpaž. v pr. zev.—přednož. v pr. zev.
   d) stoj spatný.
   Totéž v levo.
5. a) předpaž. v pr. dov.—přednož. v pr. dov.
   b) zapaž. v pr. zev.—zanož. v pr. zev.
   c) vzpaž. v pr. zev.—přednož. v pr. dov.
   d) stoj spatný.
   Totéž na levo.

Pozn. red. Návrat do základního postavení koná se u všech oddílů přinožením pravé (l.) ve stoj spatný a pravou (l.) v bok.

VEČER II.

Osnova: Stejnostranné pohyby z paží napjatých do skrčených — obraty.

Základní postavení: stoj spatný, ruce s činkami připažmo svislé.

Časomíra: a) b) c) d). Ruch výstřední.

1. a) předpaž.
   b) skrčit připaž.
   c) ¼ obr. v pr. str.
   d) připaž. náv. do pův. postavení.
2. a) vzpažit.
   b) skrčit vzpaž.
   c) ¼ obr. v pr.
   d) připaž. náv. do pův. post.
   Totéž na levou stranu.
3. a) upažit.
   b) skrčit upaž.
   c) ½ obr. v pr.
   d) připaž.—návrat do pův. post.
   Totéž na levou stranu.
4. a) zapaž.
   b) skrčit zapaž.
   c) ½ obr. v pr.
   d) připaž.—návrat do pův. post.
   Totéž na levou stranu.
5. a) vzpažit.
   b) skrčit předpaž.
   c) 1/1 obr. v pr.
   d) připaž.—návrat do pův. post.
   Totéž na levou stranu.
6. a) vzpažit zev.—
   b) skrčit upaž.
   c) 1/1 obr. v pr.
   d) připaž. návrat do pův. post.
   Totéž na levou stranu.

Poz. rek. Veškeré ''skrčení'' ze vzpažení, upažení a zapažení v od. 2., 3. a 4. jest pouhé ''ohnutí'' a návrat do původ. postavení koná ''mrštěním'' do polohy napjaté a připažením (dle ruchu výstředního).

VEČER III.

Osnova: Jednostranné pohyby paží skrč.—stoje kročné.

Základní postavení: stoj spatný, ruce v pěst skrčit připaž.

Časomíra: a) b) c) d). Ruch: mírný.

1. a) trčit v pr. do předpaž. (pěst otevřená)—stoj předkroč. v pr.
   b) skrčit připaž. v pr.—přinož. v pr.
   c) trčit do upaž. (pěst otev.)—stoj úkroč. v pr.
   d) připaž. skrč.—přinož. pr.
   Totéž na levou stranu.
2. a) trčit v pr. do vzpaž. (pěst otev.)—stoj úkroč. v pr. str.
   b) skrč. připaž. v pr. — přinož. v pr.
   c) trčit v pr. v zad (pěst otev.)—stoj zákroč. v pr. v zad.
   d) skrč. připaž. — přinož. pr.
   Totéž na levou stranu.
3. a) trčit do upaž. v pr. zev. (pěst otev.)—stoj předkroč. v pr. zev.
   b) skrč. připaž. v pr. — přinož. v l.
   c) trčit v pr. do zapaž. dov. (pěst otev.) — stoj zákroč. v pr. dov.
   d) připaž. skrč. — přinož. pr.
   Totéž na levou stranu.
4. a) trčit do předpaž. v pr. dov. (pěst otev.)—stoj předkroč. v pr. dov.
   b) skrč. připaž. v pr. — přinož. v pr.
   c) trčit do zapaž. v pr. zev. (pěst otev.) — stoj zákroč. pr. zev.

d) skrč. připaž. — přinož. pr.
Totéž na levou stranu.

5. a) trčit do vzpaž. v pr. zev. (pěst otev.) — stoj úkroč. v pr.
b) skrč. připaž. — přinož. v pr.
c) trčit do vzpaž. v pr. dov. (pěst otev.) — stoj předkroč. pr. dov.
d) skrč. připaž. — přinož. pr.
Totéž na levou stranu.

VEČER IV.

Osnova: Stejnostranné pohyby paží skrčených — klony trupu.

Základní postavení: stoj spatný, paže připažmo skrčené, ruce v pěst.

Časomíra: a) b) c) d). Ruch: mírný.

1. a) Předklon.
b) trčit dolů do předpaž. do polohy malíkové.
c) vzpřím.
d) skrč. do připaž.
2. úklon v pr. str.
b) trčit do upažení (pol. dlaní)
c) vzpřím.
d) skrč. do připaž.
Totéž na levou stranu.
3. a) záklon.
b) trčit do vzpaž. (pol. mal.)
c) vzpřím.
d) skrč. do připaž.
4. a) předklon v pr. zev.
b) trčit do vzpaž. (pol. hřbet.)
c) vzpřím.
d) skrč. do připaž.
5. a) záklon v pr. zev.
b) trčit do upaž. (pol. dlaní)
c) vzpřím.
d) skrč. do připaž.
6. a) předklon v pr. dov.
b) trčit pr. do předpaž. (pol. mal.) v l. do zapaž. (pol. pal.)
c) vzpřím.
d) skrč. do připaž.
7. a) záklon v pr. dov.
b) trčit v pr. do předpaž. (pol. pal.) v l. do zapaž. (pol. mal.)
c) vzpřím—
d) skrčit do připaž.

(Pozn. red. V oddílu 6. a 7. jsou pohyby paží různostranné, což v osnově má býti udáno.)

VEČER V.

Osnova: Stejnostranné pohyby paží napjatých — postoje úpolnické.

Základní postavení: stoj spatný, ruce připažmo svislé.

Časomíra: a) b) c) d). Ruch: mírný.

1. a) výpad v pr. v před — upaž.
b) únik na zad v pr. — předpaž.
c) výpad v pr. v před — upaž.
d) stoj spatný.
2. a) výpad v pr. str. — vzpaž.
b) úhyb v l. str. — zapaž.
c) úhyb v pr. str. vzpaž.
d) stoj spatný.
Totéž v levo.
3. a) výpad v pr. v zad — zapaž.
b) předh. v pr. v před — připaž.
c) odhyb v pr. v zad — zapaž.
d) stoj spatný.
Totéž v levo.
4. a) sraz v pr. v před—připaž.
b) střeh v pr. v před — předpaž.
c) podup.
d) stoj spatný.
Totéž v levo.
5. a) střeh v pr. v před — předpaž.
b) únik na zad — upaž.
c) střeh v pr. v před — předpaž.
d) stoj spatný.
Totéž v levo.
6. a)střeh v pr. v před — zapaž.
b) posun napřed — upaž.
c) odsun na zad — zapaž.
d) stoj spatný.
Totéž v levo.

Pozn. Na 4. dobu d) stoj spatný koná se přísunem pravé.

VEČER VI.

Osnova: Postoje úpolnické a změny jeho.

Základní postavení: stoj spatný, ruce v bok.

Časomíra: a) b) c) d). Ruch: mírný.

1. Výpad v pr. v před.
b) ½ obr. v l. (na místě) do úhybu v pr.
c) ½ obr. v pr. do předhybu.
d) stoj spatný.
Totéž v levo.
2. a) výpad v pr. str.
b) ½ obr. v pr. do předhybu.
c) ½ obr. v l. do úhybu v pr.
d) stoj spatný.
Totéž v levo.
3. a) výpad v pr. v zad—
b) ½ obr. v pr. do úhybu v pr.
c) ½ obr. v l. do odhybu v pr. v zad.
d) stoj spatný.
Totéž v levo.
4. a) Výpad v pr. v před.
b) odhyb v pr. na zad.
c) 1/1 obr. v l. do odhybu v pr.
d) 1/1 obr. v pr. do stoje spat.
Totéž v levo.
5. a) výpad v pr. str.
b) ½ obr. v pr. únik v pr. na zad—
c) ½ obr. v l. výpad v pr. str.
d) stoj spat.
Totéž v levo.
6. a) výpad v pr. v zad— b) c) posun napřed—
7. a) střeh v pr. v před. b) c) odsun na zad —
d) přinož. v pr. stoj spatný Totéž v levo.
d) přinož. v l. stoj spatný. Totéž v levo.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část bud'tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Slet a závody Župy Střední.

ve dnech 6. a 7. července v Chicagu.

Technický Odbor Župy Střední, vědom jsa sobě těžkých poměrů, jaké v tělocvičnách našich zavládly odchodem nejlepších boreů za povinností občanskou a národní, odhodlal se k závodům jedině z té příčiny, aby vzbudil zájem pro naši práci sokolskou, aby roznítil doutnající plamínek nadšení dosud zde zbylých boreů mezi námi a připoutal je pro vnitřní práci tělocvičnou, jež doznala dnes povážlivé všude trhliny. Závody a slet měly býti zkušebním kamenem, na koho možno dnes v řadách našich dosud spoléhati a kolik že z těch starých boreů a harcovníků dovede v nejtěžší době poctivě pracovati s námi, aby myšlenka sokolská a s ní související zápol bratrský na poli výchovy tělesné i mravní nedoznaly žádného stanutí, jež jen příznakem choroby, ba smrti jest!

Aby pak poskytnuta byla možnost účastenství i jednotám nejslabším, stlačeny byly požadavky závodní na míru nejpřiměřenější a tři třídy členského závodu doplněny též i třídou dorostu sokolského, na nějž dnes přirozeně klademe naše naděje největší.

Očekávali jsme přirozeně, že toto společné vystoupení a zápolení pod praporem Sokolské Obce v Americe bude pochopeno všemi jednotami ve Střední Župě sdruženými, že bude měřítkem naší zdatnosti a zbylé tu síly doplněné naším dorostem a že vlivuplné třídy, naše inteligence — onen druh lidí, již tak rádi při každé příležitosti se dovolávají Sokolstva, přijde se s nadšením podívat na svátek náš a podpoří to Sokolstvo, jež dalo a dává dosud ty oběti ze svých řad největší! Leč, ani jedno ani druhé nesplnilo očekávání naše tak jak toho první společné vystoupení zasluhovalo a všechno to dovolávání se českého citu, svědomí a povinností zdá se, že bylo hlasem volajícího na poušti . . . Byly tu jedny a tytéž tváře, jež uvykli jsme si vídati při všech našich počinech a projevech, titéž pracovníci a borci, již nesou celé to břímě obětavosti a práce naší na bedrách svých až do úpadu . . .!

Pomíjející úspěch a zdar povšechný po stránce morální i finanční, přihlížíme více k tomu, jak dalece závody i slet prospěly nám ku dalšímu prohloubení práce společné a ku upravení dokonalého závodního řádu a technického vedení vůbec, o kterýchžto vážných a takořka životních otázkách bude jednáno na příštím sjezdu Sokolské Obce.

A tu aklamujeme beze všeho, že první závody Župy Střední, ač v malém rámci, byly částečnou ukázkou toho, jak technické vedení a kázeň sokolská mají býti doslovně pojímány, jak demokratické zřízení sokolské vyžaduje spolehlivé pracovníky, ochotné ruce a zkázněné duše. Jak závodní řád, byt' i krvavý, beze slevy, bez ohledů, at' stihne kohokoliv, musí býti zachováván do poslední písmeny, aby spravedlivý soud měl platnosti pro každého bez rozdílu a jak dochvilnost zaručuje předem stanovený průběh pořadu původního. Jestliže přihlášený závodník, aneb bratr, jenž převzal na se zodpovědný úřad soudce, nedostaví se v určený čas na místo, jak může očekávati, že k vůli němu bude celý rozvrh měněn, aneb zpozdivší se závodník že může si zameškaný závod na konec odcvičiti?

Ač v závodních pravidlech byl článek, že jedině vážná omluva zpozděného závodníka oprávňuje k dokončení závodu, seznáváme, že i tento článek musí býti vyňat z příštího dokonalého závodního řádu již z toho důvodu, že více podobných případů by vždy ohrožovalo pořad závodů a že mnozí rádi na pravidla s výjimkami hřeší. Na toho, kdo přijde pozdě, at' již z jakékoliv příčiny, nemůže býti zřetel brán, to jest jenom jeho vlastní škoda!

Tentokráte chování závodníků bylo posuzováno ve všech odvětvích, tak že každý závodník obdržel 5 známek, z nichž počítán mu byl průměr. V známce té zahrnuty byly: příchod k nářadí, odchod od nářadí, chování se v nástupu během závodu, jakož i vzhled cvičebního úboru. Jest to jediný spůsob, jakým možno odstraniti dřívější zjevy, kdy mnozí závodníci chováním svým přímo uráželi soudce, dávajíce průchod své nespokojenosti, posměšky z druhých aneb sváry tropíce. Vědomí ztráty bodů jest jediné, co i toho nejurputnějšího závodníka dovede držeti aspoň po čas závodů na uzdě.

Roztřídění závodu dělo se tak, že nebyla dána příležitost závodníkům ku měnění střevíců a cvičebního úboru ku skokům neb běhu, čímž (vzdor protestům v poradě soudcovské) docíleno bylo závodění v jednotném úboru cvičebním. Věru špatný voják, který k útoku, kdy musí běžet a skákat přes nahodilé překážky, by musel napřed upravit sobě pohodlný šat a zbraň. Naše závody musí ve všem všudy prozrazovati zřejmě (uspořádáním, kázní i úborem), že jsou to skutečné závody sokolské, odlišné úplně od oněch athletických a sportovních vůbec.

Úkolem výchovy sokolské není pěstování expertů v různých oborech a dosažení rekordů, to vše nemáme my na zřeteli, nýbrž snahou naší jest a musí býti pěstovati rozumný tělocvik pro zdraví a pro jeho potřebu v životě praktickém. Že není třeba ku zvýšení výkonnosti zvláštního úboru, toho důkazem i docílené slušné výsledky našich borců. Tak na př. 17 závodníků urazilo v běhu 100 yd. pod 12 vteřin (nejkratší čas 11 vteřin urazil br. Raizimer Jiří z Milwaukee) a ve skoku vysokém 8 borců skočilo 5 stop přímým skokem. Závod v prostných řadíme průměrným výsledkem jeho na prvé místo a přimlouvali bychom se, aby na příště vymezeno bylo jemu více času, totiž, aby nejméně ve dvou oddílech bylo závoděno a každého borce, aby posuzovali dva soudcové ,tak jako tomu jest u nářadí. Odpadne tím zároveň podezřívání, že jest někomu nadržováno.

Na nářadí (pouze dvoje)proveden byl jeden vylosovaný výkon povinný, kdežto volný výkon, na němž si tak rádi naši borci body dohánějí, byl tentokráte vymýtěn, jednak z nedostatku času a jednak z té příčiny, že na příště o posuzování volných výkonů musí býti pevné a jasné pravidlo, dle něhož správně stupeň nesnadnosti bude předem vyměřen.

Účast na závodech byla daleko menší, nežli byly přihlášky k nim, ba i některá družstva nedostavením se přihlášených borců musela závoditi jako jednotlivci. Závodníků celkem bylo 94 a z toho 6 ve výšším od., 28 ve středním, 27 v nižším a 33 v dorostu.

Výsledky docíleny následující:

Výsledky závodů družstev a jednotlivců:

Pořadí:	Jednotlivci:	bodů:	%	Stupeň přebornictví.
	Vyšší oddělení:			
I.	Čáp Lad., S. Havlíček-Tyrš, Chicago..	48.3	85	I.
II.	Martiny Jan, S. Chicago.....	43.9	80	II.
III.	Černý Václav, Sokol Slávský, Chicago..	42.3	75	III.
4.	Matějka Jan, S. Chicago.....	42.2	75	III.
5.	Molcar Rich., S. Chicago.....	40.0	70	4.
6.	Kňourek Ed., S. Chicago.....	33.5	60	—
	Střední oddělení:			
	Družstva:			
1.	T. J. Sokol Milwaukee, Wis.....269.3		80	II.
2.	T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago.....251.6		75	II.
3.	T. J. S. Mladočech, Racine, Wis.....230.8		70	III.
	Jednotlivci:			
I.	Papež Frant., S. Milwaukee, Wis....	51.1	90	I.
II.	Kříž Frant., S. Milwaukee, Wis....	50.00	90	I.
III.	Cipra Vác., S. Havlíček-Tyrš, Chicago	49.0	85	I.
4.	Buráň Jos., S. Mladočech, Racine, Wis.	46.7	85	I.
5.	Košťál Lud., S. Komenský, Chicago..	46.3	80	II.
6.	Janeček Jan, S. Milwaukee, Wis.....	45.7	80	II.
7.	Novák Ant., S. Komenský, Chicago..	45.5	80	II.
	Kalaš Frant., S. Havlíček-Tyrš, Chi..	45.5	80	II.
8.	Raizimer Kar., S. Milwaukee, Wis....	45.4	80	II.
9.	Tichý Jindř., S. Milwaukee, Wis....	45.1	80	II.
10.	Kučera Jos., S. Mladočech, Racine, Wis.	45.0	80	II.
11.	Kudrna Jar., S. Slávský, Chicago....	44.9	80	II.
12.	Kučera Boh., S. Mladočech, Racine,Wis.	44.6	80	II.
13.	Raizimer Jiří, S. Milwaukee, Wis....	44.0	80	II.
14.	Smetana Jos., S. Komenský, Chicago..	42.7	75	III.
15.	Veselý Frant., S. Havlíček-Tyrš, Chi...	42.3	75	III.
16.	Špatný Tom., S. Havlíček-Tyrš, Chi..	42.0	75	III.
17.	Koslán Alb., S. Milwaukee, Wis.....	40.7	70	4.
18.	Škubník Frant., S. Komenský, Chi....	40.1	70	4.
19.	Fišer Kar., Sokol Slávský, Chi.....	39.9	70	4.
20.	Janda Max, S. Havlíček-Tyrš, Chi....	39.8	70	4.
21.	Vácha Frant., Sokol Slávský, Chi....	39.0	70	4.
22.	Brickner Ed., S. Milwaukee, Wis....	37.8	65	5.
23.	Vacek Fr., S. Mladočech, Racine, Wis.	34.8	60	—
24.	Hrachovský A., S. Havlíček-Tyrš, Chi.	33.0	60	—
25.	Kráčalík F., S. Komenský, Chi.....	32.0	60	—
26.	Weirauch J., S. Mladočech,Racine,Wis.	31.4	55	—
27.	Láznička L., S. Mladočech,Racine,Wis.	28.3	50	—
	Nižší oddělení:			
	Družstva:			
1.	T. J. Sokol Komenský, Chicago.....250.5		75	II.
2.	T. J. Sokol Havlíček-Tyrš, Chicago....246.9		70	III.
3.	T. J. Sokol Chicago, Chicago.....230.2		65	III.
4.	T. J. Sokol Slávský, Chicago.....217.2		65	III.
	Jednotlivci:			
I.	Černocký Jan, S. Komenský, Chi....	46.9	85	I.
II.	Lukáš Frant., S. Komenský, Chi....	46.7	85	I.
III.	Jarolím Vác., S. Komenský, Chi.....	42.4	75	III.
4.	Vorel Frant, S. Chicago, Chi.....	42.3	75	III.
5.	Nešetřil Jos., S. Havlíček-Tyrš, Chi..	42.1	75	III.
6.	Zetek K., S. Chicago, Chi.....	42.0	75	III.
7.	Maštalíř Rad., S. Havlíček-Tyrš, Chi..	41.6	75	III.
8.	Houkal Em., S. Havlíček-Tyrš, Chi..	41.4	75	III.
9.	Janáček Vác., S. Havlíček-Tyrš, Chi..	41.3	75	III.
10.	Zoul Jaroslav, S. Slávský, Chi.....	40.9	70	4.
	Vašek Jos., S. Havlíček-Tyrš, Chi....	40.9	70	4.
11.	Wolf Frant., S. Slávský, Chicago....	40.5	70	4.
12.	Kukulka Lad., S. Komenský, Chi....	40.2	70	4.
13.	Vobliza Jan, Sokol Slávský, Chicago..	40.1	70	4.
14.	Šourek Ant., S. Havlíček-Tyrš, Chi..	39.6	70	4.
15.	Slavík Vác., S. Chicago, Chi.....	37.8	65	5.
	Šesták Jan, S. Chicago, Chi.....	37.8	65	5.
16.	Chremčík Jan, S. Komenský, Chi....	37.2	65	5.
17.	Krajčovič Fr., S. Komenský, Chi.....	37.1	65	5.
18.	Roušavý Jos., Sokol Slávský, Chicago.	36.7	65	5.
19.	Boháč Jos., Sokol Chicago, Chicago..	36.5	65	5.
20.	Wolf Otto, Sokol Slávský, Chicago..	36.0	65	5.
21.	Maisner Rud., Sokol Slávský, Chicago	35.3	60	—

22.	Urban Vác., Sokol Slávský, Chicago..	35.0	60	—	11.	Rosecký Jos., S. Milwaukee, Wis....	38.2	75	II.
23.	Soukup E., Sokol Chicago, Chicago..	33.8	60	—	12.	Tichý Karel, S. Havlíček-Tyrš, Chi..	37.8	75	II.
24.	Janek Vác., Sokol Slávský, Chicago..	29.6	50	—	13.	Randa Karel, S. K. Jonáš, Cicero, Ill.	37.5	75	II.
25.	Zelenka Fr., Sokol Slávský, Chicago..	24.7	45	—	14.	Nikl Lorenc, S. Mladočech, Racine,Wis.	37.0	70	III.
	Dorost.				15.	Němec Fr., S. K. Jonáš, Cicero, Ill....	36.5	70	III.
	Družstva:					Brickner Emil, S. Milwaukee, Wis....	36.5	70	III.
1.	T. J. S. Milwaukee, Wis.....234.0		75	II.	16.	Čiha Jiří, Sokol Plzeňský, Chicago....	36.2	70	III.
2.	T. J. Sokol Plzeňský, Chicago.....217.0		70	III.	17.	Veverka V., S. Havlíček-Tyrš, Chi....	35.9	70	III.
3.	T. J. Sokol K. Jonáš, Cicero, Ill....	210.0	70	III.	18.	Vydra Jos., Sokol Plzeňský, Chicago..	35.8	70	III.
	Jednotlivci				19.	Peterka Fr., S. K. Jonáš, Cicero, Ill..	35.2	70	III.
I.	Hoffman Ed., S. K. Jonáš, Cicero, Ill.	41.7	80	I.	20.	Peroutka K., Sokol Plzeňský, Chicago	34.9	65	4.
II.	Košař Jaroslav, S. Slávský, Chicago..	40.9	80	I.	21.	Pořínský Jiří, S. Milwaukee, Wis....	34.4	65	4.
III.	Husák Emil, S. Milwaukee, Wis.....	40.7	80	I.	22.	Šefl Lad., Sokol Slávský, Chicago....	34.0	65	4.
4.	Havlíček Fr., S. Havlíček-Tyrš, Chi..	40.6	80	I.	23.	Vokáč Jarosl., Sokol Slávský, Chicago..	33.8	65	4.
5.	Řebík Alois, Sokol Polzeňský, Chicago	40.1	80	I.	24.	Dezort Jos., S. Havlíček-Tyrš, Chi....	33.5	65	4.
6.	Petrášek Ant., S. Milwaukee, Wss....	40.0	80	I.	25.	Weirauch F., S. Mladočech, Racine,Wis.	32.6	65	4.
7.	Rychtářík Otto, S. Havlíček-Tyrš, Chi.	39.4	75	II.	26.	Jarolímek Jos., S. K. Jonáš, Cicero, Ill.	31.8	60	5.
8.	Janeček Jos., S. Milwaukee, Wis....	39.3	75	II.	27.	Froněk Jos., Sokol Plzeňský, Chicago..	31.4	60	5.
	Navrátil Kar., S. Milwaukee, Wis....	39.3	75	II.	28.	Poupa M., Sokol Plzeňský, Chicago..	31.3	60	5.
9.	Hajíc Klarenc, Sokol Plzeňský, Chi..	38.9	75	II.	29.	Herda Ed., Sokol Plzeňský, Chicago..	31.1	60	5.
10.	Stauber Jar., S. Milwaukee, Wis....	38.3	75	II.	30.	Nejdl Jos., S. K. Jonáš, Cicero, Ill..	27.9	55	—
					31.	Hoffman Jiří, S. K. Jonáš, Cicero, Ill.	27.3	55	—

Přehled tabulek soudcovských:

Jména závodníků: / Jméno Jednoty:	Prostná	Hrazda	Kůň na šíř	Bradla	Kůň na dél	Skok nesn.	Skok prov.	Běh 100 yd.	Šplh	Průměr chování	Součet bodů:	%
Dorost.												
Hoffman Ed., T. J. S. K. Jonáš, Cicero, Ill....	7.0	—	—	9.0	8.0	4.0	4.5	—	4.4	4.8	41.7	80
Hoffman Jiří, T. J. S. K. Jonáš, Cicero, Ill....	5.0	—	—	—	6.5	4.4	4.0	—	3.4	4.0	27.3	55
Němec Fr., T. J. S. K. Jonáš, Cicero, Ill.....	6.0	—	—	6.0	6.5	5.0	4.0	—	4.6	4.4	36.5	70
Peterka Fr., T. J. S. K. Jonáš, Cicero, Ill....	6.5	—	—	5.0	7.5	4.6	3.0	—	4.0	4.6	35.2	70
Randa Kar., T. J. S. K. Jonáš, Cicero, Ill....	7.5	—	—	7.0	7.0	4.2	3.0	—	4.4	4.4	37.5	75
Jarolímek Jos., T. J. S. K. Jonáš, Cicero, Ill..	5.5	—	—	6.0	6.5	4.0	2.0	—	3.8	4.0	31.8	60
	37.5	—	—	33.0	42.0	26.2	20.2	—	24.6	26.2	210.0	70
Dorost.												
Brickner Emil, T. J. S. Milwaukee, Wis.....	4.0	—	—	8.0	8.0	3.6	3.5	—	4.9	4.5	36.5	70
Husák Emil, T. J. S. Milwaukee, Wis.....	8.0	—	—	8.0	6.5	4.2	4.5	—	5.0	4.5	40.7	80
Rosecký Jos., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	7.5	—	—	6.0	7.0	4.4	4.0	—	5.0	4.3	38.2	75
Janeček Jos., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	6.5	—	—	7.0	7.5	4.6	4.5	—	4.9	4.3	39.3	75
Navrátil Kar., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	7.5	—	—	7.0	7.0	4.6	4.5	—	4.2	4.5	39.3	75
Petrášek Ant., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	9.0	—	—	7.0	8.0	3.6	3.5	—	4.6	4.3	40.0	80
	42.5	—	—	43.0	44.0	25.0	24.5	—	28.6	26.4	234.0	75
Stauber Jar., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	8.0	—	—	6.0	7.0	4.4	4.5	—	4.9	4.0	38.8	75
Pořínský Jiří, T. J. S. Milwaukee, Wis.....	8.5	—	—	4.0	7.0	4.0	3.0	—	3.6	4.3	34.4	65
Dorost.												
Tichý Kar., T. J. S. Havlíček-Tryš, Chicago..	5.0	—	—	7.0	7.5	5.0	4.0	—	4.5	4.8	37.8	75
Havlíček Fr., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago..	8.0	—	—	8.0	8.0	2.4	5.0	—	4.6	4.6	40.6	80
Rychtářík O., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago..	7.5	—	—	8.0	7.0	3.8	4.0	—	4.5	4.6	39.4	75
Dezort Jos., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago....	7.0	—	—	4.0	8.0	3.2	4.0	—	3.1	4.2	33.5	65
Veverka V., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago....	8.5	—	—	6.0	7.5	2.0	3.5	—	4.0	4.4	35.9	70
Dorost.												
Vydra Jos., Plzeňský Sokol, Chicago.....	6.5	—	—	5.0	8.0	4.2	4.0	—	3.7	4.4	35.8	70
Peroutka K., Plzeňský Sokol, Chicago.....	7.5	—	—	5.0	7.0	3.4	3.5	—	3.9	4.6	34.9	65
Řebík Alois, Plzeňský Sokol, Chicago.....	8.0	—	—	8.0	8.0	2.6	4.5	—	4.4	4.6	40.1	80
Čiha Jiří, Plzeňský Sokol, Chicago.....	7.5	—	—	4.0	7.5	4.0	4.0	—	4.8	4.4	36.2	70
Herda Ed., Plzeňský Sokol, Chicago.....	7.0	—	—	4.0	7.0	2.0	3.0	—	3.5	4.6	31.1	60
Hajíc Klarenc, Plzeňský Sokol, Chicago.....	7.0	—	—	7.0	8.5	3.6	4.0	—	4.2	4.6	38.9	75
	43.5	—	—	33.0	46.0	19.8	23.0	—	24.5	27.2	217.0	70
Froněk Jno, Plzeňský Sokol, Chicago.....	6.5	—	—	5.0	7.5	0.8	3.5	—	3.5	4.6	31.4	60
Poupa M., Plzeňský Sokol, Chicago.....	6.0	—	—	4.0	7.0	2.6	3.5	—	4.2	4.0	31.3	60
Dorost.												
Košař Jaroslav, Sokol Slávský, Chicago.....	9.0	—	—	8.0	8.5	3.2	3.0	—	4.2	5.0	40.9	80
Šefl Lad., Sokol Slávský, Chicago.....	8.0	—	—	6.0	7.0	1.4	3.0	—	4.0	4.6	34.0	65
Vokáč Jarosl, Sokol Slávský, Chicago.....	7.0	—	—	7.0	7.0	1.4	2.5	—	4.3	4.6	33.8	65
Nikl Lorenz, T. J. S. Mladočech, Racine, Wis...	8.5	—	—	6.0	7.0	3.0	3.5	—	4.2	4.8	37.0	70
Weirauch Fr., T. J. S. Mladočech, Racine, Wis.	8.5	—	—	5.0	7.5	1.2	2.0	—	3.9	4.5	32.6	65
Nejdl Jos., T. J. S. K. Jonáš, Cicero, Ill.....	6.0	—	—	4.0	6.5	3.2	4.0	—	—	4.2	27.9	55
										Závodníků celkem 33.		
Nižší oddělení.												
Meisner Rud., Sokol Slávský, Chicago.....	8.5	5.0	—	6.0	—	3.2	4.0	4.0	—	4.6	35.3	60
Roušavý Jos., Sokol Slávský, Chicago.....	7.0	6.0	—	5.0	—	3.2	4.0	7.5	—	4.0	36.7	65
Janek Vác., Sokol Slávský, Chicago.....	8.5	4.0	—	3.0	—	3.5	4.0	2.0	—	4.6	29.6	50

Jména závodníků: Jméno Jednoty:	Prostná	Hrazda	Kůň na šíř	Bradla	Kůň na dél	Skok nesn.	Skok prov.	Běh 100 yd.	Šplh	Průměr chování	Součet bodů:	%
Nižší oddělení.												
Kukulka Lad., T. J. S. Komenský, Chicago....	7.5	7.5	—	7.5	—	4.1	4.0	5.0	—	4.6	40.2	70
Chremčík Jan, T. J. S. Komenský, Chicago....	7.5	8.0	—	8.5	—	2.9	3.5	2.5	—	4.3	37.2	65
Krajčovič Fr., T. J. S. Komenský, Chicago....	6.5	9.0	—	7.5	—	2.0	4.0	3.5	—	4.6	37.1	65
Lukáš Fr., T. J. S. Komenský, Chicago.....	9.0	9.0	—	9.0	—	4.9	4.5	5.5	—	4.8	46.7	85
Jarolím Vác., T. J. S. Komenský, Chicago....	8.5	7.0	—	8.0	—	3.8	4.0	6.5	—	4.6	42.4	75
Černocký Jan, T. J. S. Komenský, Chicago....	8.5	9.5	—	9.0	—	4.3	4.0	7.0	—	4.6	46.9	85
	47.5	50.0	—	49.5	—	22.0	24.0	30.0	—	27.5	250.5	75
Nižší oddělení.												
Maštalíř Rud., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago.	8.0	8.0	—	6.5	—	5.0	4.0	5.5	—	4.6	41.6	75
Šourek Ant., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago..	7.5	8.5	—	7.0	—	3.5	4.0	4.5	—	4.6	39.6	70
Houkal Em., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago..	7.5	8.0	—	7.0	—	3.8	3.5	7.0	—	4.6	41.4	75
Nešetřil Jos., T. J. S. Havlíček-Tryš, Chicago..	8.0	9.0	—	8.5	—	3.5	4.0	4.5	—	4.6	42.1	75
Janáček Vác., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago..	8.0	7.5	—	8.0	—	3.2	4.0	6.0	—	4.6	41.3	75
Vašek Jos., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago..	7.5	8.0	—	7.5	—	4.9	3.5	5.0	—	4.5	40.9	70
	46.5	49.0	—	44.5	—	23.9	23.0	32.5	—	27.5	246.9	70
Nižší oddělení.												
Wolf Frant., Sokol Slávský, Chicago.....	8.0	7.0	—	8.0	—	3.8	4.0	5.0	—	4.7	40.5	70
Zelenka Fr., Sokol Slávský, Chicago.....	7.0	3.5	—	2.0	—	1.1	4.0	2.5	—	4.6	24.7	45
Wolf Otto, Sokol Slávský, Chicago.....	7.5	4.0	—	7.5	—	3.5	4.0	5.0	—	4.5	36.0	65
Vobliza Jan, Sokol Slávský, Chicago.....	8.5	6.5	—	7.0	—	3.5	4.0	6.0	—	4.6	40.1	70
Zoul Jaroslav, Sokol Slávský, Chicago.....	8.0	7.5	—	6.5	—	3.2	4.0	7.0	—	4.7	40.9	70
Urban Vác., Sokol Slávský, Chicago.....	8.0	7.5	—	7.0	—	4.5	3.5	—	—	4.5	35.0	60
	47.0	36.0	—	38.0	—	19.6	23.5	25.5	—	27.6	217.2	65
Nižší oddělení.												
Vorel Frant., Sokol Chicago, Chicago.....	9.0	8.5	—	7.5	—	3.8	4.5	5.0	—	4.0	42.3	75
Boháč Jos., Sokol Chicago, Chicago.....	7.0	9.0	—	3.5	—	3.5	3.5	6.0	—	4.0	36.5	65
Zetek K., Sokol Chicago, Chicago.....	7.5	7.5	—	7.0	—	4.7	4.0	7.5	—	3.8	42.0	75
Soukup E., Sokol Chicago, Chicago.....	6.5	5.0	—	6.0	—	4.3	3.0	6.0	—	3.0	33.8	60
Slavík Vác., Sokol Chicago, Chicago.....	8.5	6.0	—	6.5	—	3.8	4.0	4.5	—	4.5	37.8	65
Šesták Jan, Sokol Chicago, Chicago.....	8.0	8.5	—	8.0	—	2.3	4.0	2.5	—	4.5	37.8	65
	46.5	44.5	—	38.5	—	22.4	23.0	31.5	—	23.8	230.2	65
										Závodníků celkem 27.		
Střední oddělení.												
Papež Frant., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	9.5	9.0	9.0	—	—	4.1	5.0	9.5	—	5.0	51.1	90
Kříž Frant., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	9.5	9.0	8.0	—	—	5.0	4.5	9.0	—	5.0	50.0	90
Reizimer Jiří, T. J. S. Milwaukee, Wis.....	9.5	5.5	6.5	—	—	3.5	4.0	10.0	—	5.0	44.0	80
Briekner Ed., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	9.0	6.0	2.5	—	—	3.8	4.0	7.5	—	5.0	37.8	65
Kostlán Alb., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	9.5	9.0	7.0	—	—	3.2	4.5	2.5	—	5.0	40.7	70
Janeček Jan, T. J. S. Milwaukee, Wis.....	9.0	8.0	7.5	—	—	4.7	4.0	7.5	—	5.0	45.7	80
	56.0	46.5	40.5	—	—	24.3	26.0	46.0	—	30.0	269.3	80
Střední oddělení.												
Buráň Jos., T. J. S. Mladočech, Racine, Wis..	9.5	9.5	8.0	—	—	4.7	5.0	5.0	—	5.0	46.7	85
Láznička Lad., T. J. S. Mladočech, Racine, Wis.	8.0	6.0	6.0	—	—	0.8	2.5	—	—	5.0	28.3	50
Vacek Frant., T. J. S. Mladočech, Racine, Wis..	7.0	4.0	7.0	—	—	3.8	3.0	5.0	—	5.0	34.8	60
Kučera Jos., T. J. S. Mladočech, Racine, Wis..	9.5	9.5	9.0	—	—	3.5	3.0	5.5	—	5.0	45.0	80
Kučera Boh., T. J. S. Mladočech, Racine, Wis..	9.0	9.0	9.0	—	—	2.6	3.0	7.0	—	5.0	44.6	80
Weiraueh Jan, T. J. S. Mladočech, Racine, Wis.	7.5	6.5	6.0	—	—	1.4	3.0	2.0	—	5.0	31.4	55
	50.5	44.5	45.0	—	—	16.8	19.5	24.5	—	30.0	230.8	70
Střední oddělení.												
Špatný Tom., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago..	9.0	8.0	8.5	—	—	2.0	4.0	5.5	—	5.0	42.0	75
Cipra Vác., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago..	8.5	8.0	8.5	—	—	5.0	4.5	9.5	—	5.0	49.0	85
Kalaš Fr., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago....	9.5	5.5	7.5	—	—	5.0	4.5	8.5	—	5.0	45.5	80
Hrachovský Ant., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chic.	9.0	—	8.0	—	—	2.0	3.5	5.5	—	5.0	33.0	60
Veselý Frant., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago.	9.0	8.5	8.5	—	—	2.3	5.0	4.0	—	5.0	42.3	75
Janda Max, T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago..	9.0	5.0	9.0	—	—	0.8	4.5	6.5	—	5.0	39.8	70
	54.0	35.0	50.0	—	—	17.1	26.0	39.5	—	30.0	251.6	75
Střední oddělení.												
Košťál Ludvík, T. J. S. Komenský, Chicago..	9.0	9.5	7.0	—	—	3.8	4.5	7.5	—	5.0	46.3	80
Škubník Frant., T. J. S. Komenský, Chicago..	8.0	7.0	7.0	—	—	2.6	4.0	6.5	—	5.0	40.1	70
Smetana Jos., T. J. S. Komenský, Chicago....	8.0	7.5	8.5	—	—	4.7	4.0	5.0	—	5.0	42.7	75
Kráčalík Fr., T. J. S. Komenský, Chicago....	5.5	4.0	5.5	—	—	3.5	4.0	4.5	—	5.0	32.0	55
Novák Ant., T. J. S. Komenský, Chicago.....	7.0	7.0	8.0	—	—	5.0	5.0	8.5	—	5.0	45.5	80
Vácha Fr., Sokol Slávský, Chicago.....	9.0	8.0	6.0	—	—	2.0	4.0	5.0	—	5.0	39.0	70
Fišer Karel, Sokol Slávský, Chicago.....	9.0	7.0	8.0	—	—	4.4	4.0	2.5	—	5.0	39.9	70
Kudrna Jar., Sokol Slávský Chicago.....	9.5	7.5	8.5	—	—	4.4	3.0	7.0	—	5.0	44.9	80
Raizimer Kar., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	8.5	8.0	7.0	—	—	4.4	4.5	8.0	—	5.0	45.4	80
Tichý Jindř., T. J. S. Milwaukee, Wis.....	9.0	9.5	6.0	—	—	2.6	4.5	8.5	—	5.0	45.1	80
										Závodníků celkem 28.		
Vyšší oddělení jednotlivců.												
Černý Vác., Sokol Slávský, Chicago.....	9.0	6.5	8.5	—	—	3.8	3.0	6.5	—	5.0	42.3	75
Martiny Jan, Sokol Chicago, Chicago.....	7.5	9.5	5.5	—	—	5.0	4.0	7.5	—	4.9	43.9	80
Čáp Lad., T. J. S. Havlíček-Tyrš, Chicago....	9.5	10.0	8.0	—	—	5.0	3.5	7.5	—	4.8	48.3	85
Matějka Jan, Sokol Chicago, Chicago.....	8.5	9.5	8.5	—	—	3.2	2.5	6.0	—	4.0	42.2	75
Molcar Rich., Sokol Chicago, Chicago.....	—	9.5	9.0	—	—	5.0	5.0	7.5	—	4.0	40.0	70
Kňourek Ed., Sokol Chicago, Chicago.....	—	5.5	7.5	—	—	5.0	3.0	8.5	—	4.0	33.5	60
										Závodníků celkem 6.		

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část bud'tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Návrhy na cvičební úbor žen.





Bratře Sokole!

Zde ti zasílám vzorek cvičicího úboru pro ženy Sokolice.

Middy blouse je bílá i límec, rukávy jsou krátké a všity do blůzy, co uznávám za pohodlnější a praktičnější, mašle ve předu na blůze je červená, bloomersy tmavomodré, punčochy i střevíce černé. Sestry si přejí nejvíce býti prostovlasy.

Znamenám se za Ženský Odbor Sokola Nová Vlast v Clevelandu. Na zdar!

Leopolda Olšáková, náčelnice.

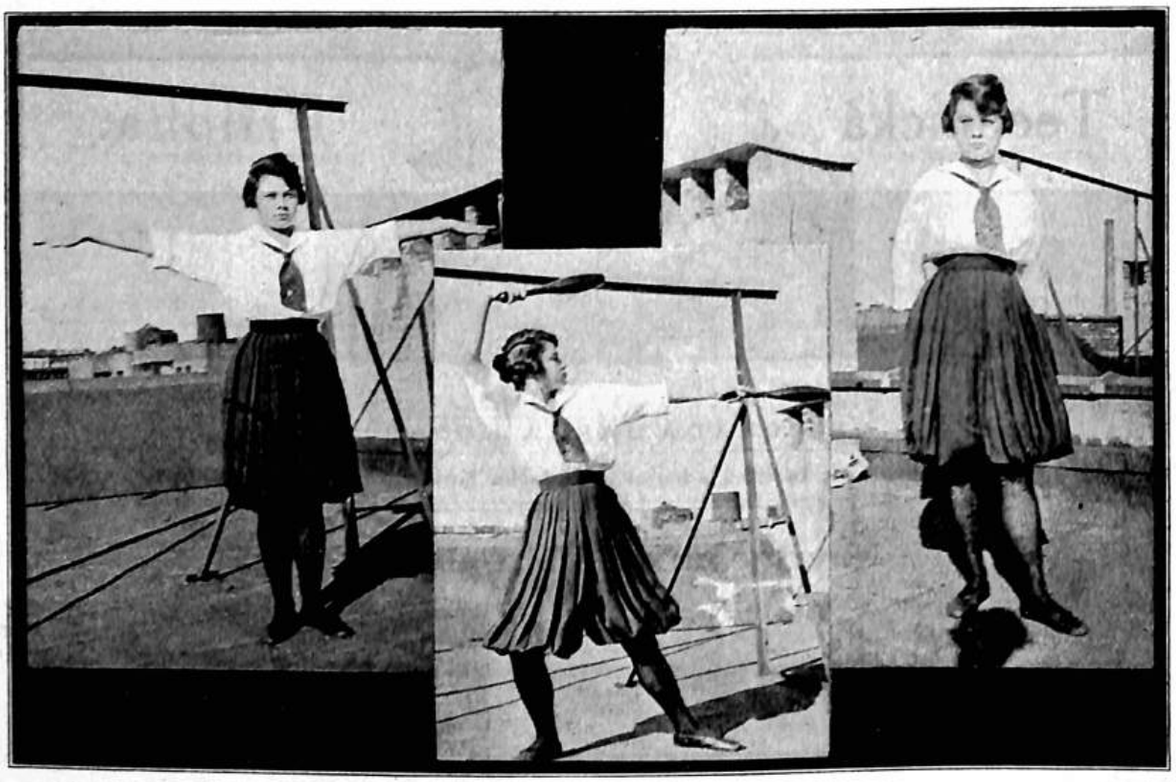
New York, 20. června 1918.

Výkonnému Výboru České Obce Sokolské v Americe!

Ve schůzi D. Am. Sokolic v New Yorku podaná zástupkyní naší zpráva ze sjezdu, z níž vyrozumíváme, že předloženy nám budou vzorky cvičicích krojů Sokolic. Usneseno zaslati vám vzorek našeho cvičebního kroje (t. j. D. Am. Sokolic) a požádati vás o laskavé otištění jeho v červencovém čísle "Sokola Amerického". Naše důvody pro přijetí tohoto kroje jsou následující:

1.) "Middy Blouse" pro cvičení jest spůsobilejší a celkem praktičnější, an se nevytahuje.

2.) Umožňuje účast i tělnatějším ženám.



3.) Nikterak neujímá graciosnosti výkonů.

Jelikož v našich sborech cvičí značná část matek i žen letitých, je pravděpodobno, že většina by z účasti na veřejných cvičeních vyhostěná byla, čímž by sbory Sokolic značně seslabeny byly, ba, možno i čety vůbec z veřejné činnosti vystoupily. Nezapomínejme, že cvičíme z ohledů zdravotních, že snažíme se odchovati zdravé matky a nikoliv ve sportu. Tělocvik a sport jsou pojmy odlišné a my se přidržujeme prvého. Doufáme, že námitky naše náležitě uvážíte a sestrám k posouzení předložíte.

Se sokolským pozdravem za sbor Děl. Am. Sokolic v New Yorku

Marie Rychardová, taj. Marie Merglová, starostka.

Poznámka: — Bilá Middy Blouse, tmavomodré kalhoty, červená vázanka. Přiložen obrázek jméno náčelnice, Božena Franzová.

Tělocvičný Sbor Dívek a Paní v New Yorku.

New York, N. Y., 10. srpna, 1918.

Bratrovi Jarku Košařovi, v Chicago, Ill.

Milý bratře!

V odpověď na Tvou úvahu ohledně cvičebního kroje žen, uveřejněnou v "Sokole Americkém", dne 15. května t. r., usnesl se cvičitelský sbor Tělocvičného Sboru Dívek a Paní v New Yorku zaslati toto:

Uznáváme, že již je na čase, aby ženské odbory Sok. Obce rozhodly se na určitém stejnokroji. Jest to nutné právě v nynější vážné době, kdy nelze nečinně založiti ruce v klín, nýbrž všestranně přispěti pomocí ku velké agitační práci našich slavných vůdců a hrdinných vojínů.

Bude to hlavně častějším, vzorným, společným vystoupením, kdy upoutáme pozornost na sebe a vydobýváme tou velkou sokolskou myšlenkou alespoň paprsek onoho obdivu a nadšení různých národů, které vyvolalo vystoupení našich Sokolů a Sokolic za sletů.

Vzorným vystoupením ovšem míněno v první řadě souladná úprava nejen cvičení, nýbrž i velkým dílem též kroje. A proto nutno, bez ohledů na individuelní cvičební úbory, které nechť každá jednota si zachová, navrhnouti kroj by zároveň vyhovoval praktičnosti tak i pěknému vzezření.

Z uveřejněných předloh neodporučovaly bychom ani jednu. Přikládáme obrázky ku jasnému zobrazení našeho návrhu, který zní takto:

Modré bloomersy, černou obuv i punčochy černé, bílý živůtek podkasaný v pase, neboť jedině při podkasaném živůtku možno prováděti různé pohyby aniž by soulad dívčího zjevu nebyl rušen, s námořnickým límcem aneb dle vzoru čís. 8; s rukávama sahaje až k loktům, všité do živůtku, neb kimono střih obmezuje volnost pohybů; a vázanku modrou upravenou á la four-in-hand tie.

Ohledně ozdobných pásků jedině tehdá mohla by se zjednati stejnost, kdyby se získala jedna firma ku vyrábění živůtků pro všechny ženské tělocvičné sbory.

Návrh ohledně šátečku sotva najde žádoucího přijmutí. Nebylo by lépe zanechati uvedení nových myšlenek? Jednoduchý účes bez veškerých ozdob, ať již stuhami či lesklými vlásničkami nezohyzděný, nechť dokončí cvičební úbor.

Kéž již brzo vyřídí se sjednoceně otázka cvičebního kroje žen ku uspokojení souhlasného všech odboček Sok. Obce.

Se sokolským "na zdar!"

Cvič. sbor Těl. Sboru Dívek a Paní v N. Y.

Anna Veselá, starostka. Fanči Oktavcová, taj.

Prostná

upravená pro 17 večerů, jakožto příručka cvičitelům jednot sokolských pro dorost a zvláště pak pro muže.

(Pokračování.)

VEČER VII.

Osnova: Pohyby trupu — postoje kročné.
Základní postavení: stoj spatný ruce v bok.
Časomíra: a, b, c, d. Ruch: mírný.

1. a)—Stoj předkroč. v pr.—
   b)—předklon —
   c)—úklon v pr. str. —
   d)—vzpřím a přisun. pr. stoj spatný.
   Totéž v levo.
2. a)—stoj úkroč. v pr. —
   b)—úklon — v pr. str. —
   c)—záklon —
   d)—vzpřím a přisun. pr. stoj spatný.
   Totéž v levo.
3. a)—stoj zákročný pr. —
   b)—záklon —
   c)—předklon.
   d)—vzpřím a přisun. pr. stoj spatný.
4. a)—stoj předkroč. v pr. dov. —
   b)—předklon—
   c)—úklon v l. str. —
   d)—vzpřím a přisun. pr. stoj spatný.
   Totéž v levo.
5. a)—stoj zákroč. v pr. dov.
   b) c) d)—točit trupem kolem na pr.
   Totéž v levo.

VEČER VIII.

Osnova: Postoje sehnuté: stoj spatný, ruce připažmo svislé.

Časomíra: a, b, c, d. Ruch mírný.

1. a)—Výpon —
   b)—poklek v pr. —
   c)—vztyk, přinožit pr. a výpon.
   d)—stoj spatný.
   Totéž v levo.
2. a)—Podřep snožmo —
   b)—dřep snožmo —
   c)—podřep roznož. —
   d)—vztyk.
3. a)—Dřep roznož. —
   b)—sed na paty snožmo —
   c)—poklek na pr. koleno. —
   d)—vztyk.
   Totéž v levo.
4. a)—Poklek v pr. —
   b)—zánož. v l. dohmat před tělem. —
   c)—dřep. —
   d)—vztyk.
   Totéž v levo.
5. dřep snožmo —
   b)—podpor ležmo za rukama —
   c)—klik ležmo —
   d)—vztyk.
6. a)—Podpor dřepmo před rukama —
   b)—podpor ležmo před rukama —
   c)—1/1 obr. v pr. do podporu ležmo za rukama —
   d)—vztyk.
   Totéž v levo.

VEČER IX.

Osnova: Stejnostranné pohyby paží napjatých — obraty.

Základní postavení: stoj spatný paže připažmo svislé.

Časomíra: a, b, c, d. Ruch mírný.

1. a)—Předpaž. dov. —
   b)—¼ obr. v pr.
   c)—vzpažit dov. ¼ obr. v l. —
   d)—stoj spatný.
2. a)—Předpaž. dov. vzhůru —
   b)—½ obr. v pr. —
   c)—připažit dov. dolu, ½ obr. v l.
   d)—stoj spatný.
   Totéž v levo.
3. a)—zapažit dov.
   b)—1/1 obr. v pr. —
   c)—upažit v pr. dov. 1/1 obr. v pr. —
   d)—stoj spatný.
   Totéž v levo.
4. a)—upažením vzpažit dov.
   b)—2/1 obr. v pr. —
   c)—2/1 obr. v l. —
   d)—stoj spatný.
   Totéž v levo.

VEČER X.

Osnova: Různostranné pohyby paží napjatých — postoje kročné.

Základní postavení: stoj spatný, paže připažmo svislé.

Časomíra: a, b, c, d. Ruch mírný.

1. a)—předpaž. v pr. zapaž. v l., stoj předkročný v pr.
   b)—zapažit v pr. předpaž. v l., stoj zákročný v pr.
   c)—předpaž. v pr. zapaž. v l., stoj předkroč. v pr.
   d)—stoj spatný. (přísunem pr.)
   Totéž levou nohou.
2. a)—upaž. v pr. vzpaž. v l., stoj úkročný v pr. —
   b)—vzpaž. v pr. upaž. v l., stoj předkroč. v pr. dov.
   c)—upaž. v pr. vzpaž. v l., stoj úkročný v pr. —
   d)—stoj spatný. (přísunem pr.)
   Totéž levou nohou.
3. a)—zapaž. v pr. předpaž. v l. vzhůru, zev., stoj předkroč. v pr. zev.
   b)—zapaž. v l. vzpaž. v pr. vzhůru zev. stoj zákroč. v pr. dov. —
   c)—zapaž. v pr. předpaž. v l. vzhůru zev.
   d)—stoj spatný. (přísunem pr.)
   Totéž levou nohou.

4. a)—vzpaž. v pr. zev. upaž. v l.— zev., stoj předkroč. v l. dov. —
b)—stoj úkročný v l. —
c)—připaž. v pr. zev. vzpáž. v l. zev., stoj předkroč. v pr. dov. —
d)—stoj spatný. (přisunem pr.)

VEČER XI.

Osnova: Pohyby nohou skrčených — postoje kročné.

Základní postavení: stoj spatný, ruce v bok.

Časomíra: a, b, c, d. Ruch: střední.

1. a)—skrčit v pr. přednožmo —
b)—trčit přednožmo v pr. —
c)—stoj předkroč. v pr. —
d)—stoj spatný. (přisunem pr.)
Totéž levou nohou.

2. a)— skrčit únožmo v pr. —
b)—trčit únožmo v pr. —
c)—stoj úkročný v pr. —
d)—stoj spatný. (přisunem pr.)
Totéž levou nohou.

3. a)—skrčit zánožmo v pr. —
b)—trčit zánožmo v pr. —
c)—stoj zákročný v pr. —
d)—stoj spatný. (přisunem pr.)
Totéž levou nohou.

4. a)—skrčit přednožmo v pr. zev. —
b)—trčit přednožmo v pr. zev. —
c)—stoj předkroč. v pr. zev. —
d)—stoj spatný. (přisunem pr.)
Totéž levou nohou.

5. a)—skrčit zánožmo v pr. —
b)—trčit zánožmo v pr. zev. —
c)—stoj zákročný v pr. zev. —
d)—stoj spatný. (přisunem pr.)
Totéž levou nohou.

6. a)—skrčit přednožmo v pr. dov. —
b)—trčit přednožmo v pr. dov. —
c)—stoj předkročný v pr. dov. —
d)—stoj spatný. (přisunem pr.)
Totéž levou nohou.

VEČER XII.

Osnova: Jednostranné pohyby paží napjatých — pohyby nohou napjatých.

Základní postavení: stoj spatný pr. paže (l.) v připažení l. (pr.) v bok.

Časomíra: a, b, c, d. Ruch: mírný.

1. a)—Předpaž. v pr. — přednož. v pr. —
b)—upaž. v pr. únož. v pr. —
c)—zapaž. v pr. zanož. v pr. —
d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
Totéž levou nohou.

2. a)—předpaž. v pr. zev. přednož. v pr. zev. —
b)—předpaž. v pr. dov. přednož v pr. dov. —
c)—zapaž. v pr. zev. zanož. v pr. zev. —
d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
Totéž levou nohou.

3. a)—zapaž. v pr. přednoz. v pr. —
b)—předpaž. v pr. zanož v pr. —
c)—vzpaž. v pr. vzhůru unož. v pr. —
d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
Totéž levou nohou.

4. a)—přednož. v pr. zev. po výš, zapaž. v pr. zev. —
b)—předpaž. v pr. zev. vzhůru, zanož. v pr. dov.
c)—zapaž. v pr. zev. přednož. v pr. dov. po výš —
d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
Totéž levou nohou.

5. a)—vzpaž. v pr. zev. zanož. v pr. dov.
b)—vzpaž. v pr. dov. unož. v pr. str. po výš —
c)—vzpaž. v pr. dov. vzhůru, zanož. v pr. zev. po výš—
d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
Totéž levou nohou.

Pozn. red. — Pro pohyby jednostranné paži určujeme místo strany paži, kterou pohyb konáme (na př. *předpažit pravou* (l.)

VEČER XIII.

Osnova: Stejnostranné výdrže paží napjatých.

Základní postavení: stoj spatný, paže v připažení svislé.

Časomíra: a, b, c, d. Ruch: střední.

1. a)—z předpažení.
b) c)—pohyb v ramenou —
d)—připaž.
Totéž v upažení.
Totéž ve vzpažení.
Totéž v zapažení.

2. a)—předpažit —
b) c)—točení paže — v ramenou. —
d)—připaž.
Totéž v upažení, ve vzpažení a zapažení.

3. a)—z předpažení —
b) c)—klopit záruči.
d)—připaž.
Totéž v upažení, ve vzpažení a zapažení.

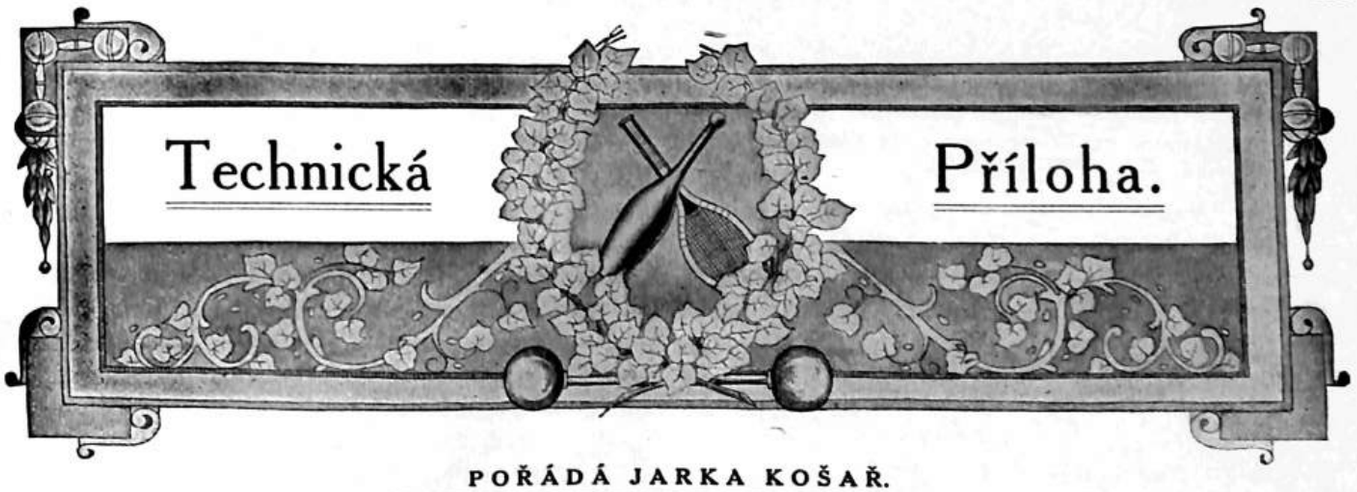
4. a)—z předpažení —
b) c)—točení v záruči —
d)—připaž.
Totéž v upažení, ve vzpažení a zapažení.

5. a)—z předpažení —
b) c)—hmítání nahoru a dolů paží.
d)—připaž.
Totéž v upažení, ve vzpažení a zapažení.

6. a)—z předpažení
b) c)—hmítání na pr. a na l. paží —
d)—připaž.

7. a) b) c) d) ze vzpažení — hmítání do upaž.
8. a) b) c) d)—hmítání do předpaž.
9. a) b) c) d)—ze zapažení—hmítání do upaž.

(Pokračování).



POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část buď tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Prostná

upravená pro 17 večerů, jakožto příručka cvičitelům jednot sokolských pro dorost a zvláště pak pro muže.

(Dokončení)

VEČER XIV.

Osnova: Pohyby trupu a výdrže.

Základní postavení: stoj spatný ruce v bok.

Časomíra: a, b, c, d. Ruch: střední.

1. a)—předklon —
   b) c) — výdrž —
   d)—vzpřím.
2. a)—úklon — na pr.
   b) c)—výdrž —
   d)—vzpřím.
   Totéž v l.
3. a)—záklon —
   b) c)—výdrž —
   d)—vzpřím.
4. a)—předklon —
   b) c)—točení do úklonu na pr.
   d)—vzpřím.
   Totéž v levo.
5. a)—záklon —
   b) c)—točení do úklonu na pr. a předklonu.
   d)—vzpřím.
   Totéž na levo.
6. a)—Předklon —
   b) c) d)—točení trupu na pravo kolem.
   Totéž na levo.
7. a)—úklon —
   b) c) d)—točení trupu v zad na pr. kolem.
   Totéž na levo.
8. a)—záklon —
   b) c) d)—točení trupu na pr. kolem.
   Totéž na levo.

VEČER XV.

Osnova: Pohyby nohou napjatých a výdrže.

Základní postavení: stoj spatný ruce v bok.

Časomíra: a, b, c, d. Ruch: střední.

1. a)—Přednožit — pravou
   b) c)—přednož. po výš — přednožit —
   d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
   Totéž levou nohou.
3. a)—Unožit — pravou
   b) c)—unož. po výš — unožit —
   d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
   Totéž levou nohou.
3. a)—zanožit — pravou
   b) c)—zanožit po výš — zanožit —
   d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
   Totéž levou nohou.
4. a)—přednožit — pravou
   b)—unožit —
   c)—zanožit —
   d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
5. a)—unožit — pravou
   b)—zanož. v pr. dov. —
   c)—přednož. v pr. zev. —
   d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
   Totéž levou nohou.
6. a)—zanož. v pr. zev. —
   b)—přednož. v pr. dov. —
   c)—přednož. v pr. —
   d)—stoj spatný. (přinož. pr.)
   Totéž levou nohou.
7. a)—Přednožit — pravou
   b) c) d)—kroužení v pr. zev. po výš. — Stoj spatný přinož. pr.
   Totéž levou nohou.
   Totéž z unožení.
   Totéž ze zanožení.

VEČER XVI.

Osnova: Stejnostranné pohyby paží napjatých skrčených.

Základní postavení: stoj spatný, paže v pěst připažmo svislé.

Časomíra: a, b, c, d. Ruch: střední.

1. a)—Předpaž. —
   b)—skrčit připaž. —
   c)—trčit v před —
   d)—připažit.
2. a)—upažit —
   b)—ohnout upažmo
   c)—mrštit do upaž. —
   d)—připaž.
3. a)—vzpažit —
   b)—ohnout ve vzpaž. —
   c)—mrštit do vzpaž. —
   d)—připaž.
4. a)—zapažit —
   b)—ohnout zapažmo —
   c)—mrštit do zapaž. —
   d)—připaž.
5. a)—předpaž. —
   b)—skrčit do připaženi
   c)—předpaž. skrčmo —
   d)—připaž. —
6. a)—vzpažit —
   b)—skrčit předpaž. —
   c)—zapažit skrčmo —
   d)—připaž.
7. a)—upažit —
   b)—skrčit zapažmo —
   c)—upažit skrčmo —
   d)—připaž.

Pozn.: V době 5.d), 6.d), 7.d) připaženi se koná mrštěním.

Večer XVII. Tento sestává z pohybů úpolnických hlavně pro rohování sloužicích a my jej ponecháváme na dobu příhodnější, kdy podrobně probereme jednotlivé pohyby a polohy paží a nohou pro správné rohování.

Prostná.

(K jednotné úpravě sokolské soustavy.)

Cvičeni prostná vším právem řadíme mezi nejdůležitější a nejkrásnější cviky pro vystoupeni celků na veřejnost, při nichž uplatňuje se kázeň, přesnost a ladnost v míře největší. Zároveň jsou nejpřístupnějšími cviky pro všechny kategorie členstva, dorostu a žactva obého pohlaví. Kdežto při cvičeni na nářadi uplatňují se více jednotlivci, při cvičeních prostných jeví se ovládání celku vedoucími a pochopeni i zájem cvičenců všech. Pěkně provedená prostná zanechají daleko hlubšího dojmu mezi diváky, nežli nejbravůrnější výkony jednotlivců na nářadí, jež mnohdy svojí obtížnosti a krkolomnosti spíše odpuzují předpojaté živly, nežli lákají do našich řad.

Z tohoto rozumového důvodu nutno však cvičením prostným věnovati co možno největší pili a péči, aby skutečně působila stejným a přesným provedením všech cvičenců.

Avšak i mimo veřejné vystupování přísluší prostným cvičením prvé a patřičné místo ve cvičební hodině v našich tělocvičnách, jelikož jsou výdatnou průpravou skupin svalstva pro následující cvičeni na nářadí, aneb slouží jako vzpruha a osvěžení po obtížném cvičeni na nářadí. Zároveň jsou bohatým zdrojem pro cvičební večery v jednotách i tam, kde poměry toho nedovolují opatřiti si potřebné nářadí nákladné, jako hlavně u malých, mladých jednot venkovských, kde ani síň, ani prostředky nejsou po ruce, a přece zájem jeví se pro cvičení mezi členy mladými i starými, zájem pro získání dorostu a žactva. Za příznivého počasí možno cvičiti pod širým nebem, což má i blahodárný vliv na plíce a srdce.

Způsob a rozmanitost provedeni prostných řídí se vždy dle určité *osnovy*, jež udává jaké druhy cvičební v nich jsou zahrnuty.

(Na př. osnova: Stejnostranné pohyby z paží napjatých do skrčených a opáčně — pohyby nohou napjatých — stoje nožné — obraty — výdrže. To znamená, že dle této osnovy střídají se výše uvedené druhy cvičební v sestavách jednoduchých neb složitých postupně, neb docela i souborně. Tudíž objevují se tu tvary: Z polohy zapaženi, připaženi, předpaženi, upaženi, vzpaženi atd. současně oběma pažema pohyby skrčováním, a opáčně z poloh paží skrčených pohyby trčením v zad, dolů, v před, vzhůru, stranou atd. do poloh paží napjatých, t. j. do zapažení, připažení, předpažení, upažení, vzpažení atd., dále pohyby nohou napjatých, t. j. zanožit, přinožit, přednožit, unožit atd. bez dotyku země buď poníž neb povýš na rozdíl udaných v osnově stojů nožných: (stoj zánožný, únožný, přednožný, skřižný), které provádí se nohou napjatou a dotykem země špičkou její, konečně s přiřaděnými změnami postojů obratem a výdržemi v jistých polohách paží napjatých neb skrčených, v postojích nožných; aneb v polohách nohou napjatých (v přednožení, zanožení, unožení poníž, povýš). Ladné sestavení cviků dle udané osnovy závisí tu ovšem na tvořivosti vedoucího se zřetelem na možnost jich provedení a zároveň na výdatnost jich cvičencům z toho plynoucí).

Pro bližší určení pohybů paží a nohou, udává se zároveň v osnově, zda tyto konáme stejnostranně, jednostranně, či různostranně pažema napjatýma, aneb z paží (nohou) napjatých, skrčených a opáčně, z postojů vztýčených, sehnutých, neb úpolnických. Pro pohyby trupu uvádíme, zda klonem, otáčením, neb kroužením se provádí. Vedle osnovy dále určujeme:

1. *Základní postavení*, které jest buď všem oddílům (sestavám) společné, aneb ku každému oddílu se vztahuje zvlášť.

   Rozeznáváme základni postavení:

   a) *Stoj spatný — připažit* (dlaně otevřené, ruce v pěst', aneb ruce v bok).
   b) *Sraz v pravo (v levo) v před*, (mírně odpažit, ruce v pěst', poloha dlanní vnější) pro sestavy rohovnické,
   c) aneb kterýkoliv postoj, z něhož příslušné pohyby konáme.

   Základní postavení je poloha, z niž sestavu cvičíme.

   Původní postavení vztahuje se pouze k místu, z něhož vycházíme a do něhož se opět vracíme na př. prostná z místa, ku čtyrem stranám obratem prováděná na místo původní.)

2. *Ruch*, jenž určuje, v jakém čase, aneb v jakém tempu pohyby za sebou postupně následují. Rozeznáváme ruch:

   mírný v tempu noty půlové, (½)
   střední v tempu noty čtvrťové, (¼)

výstřední v tempu noty osminové až šestnáctkové (⅛—1/16)

Mimo toho jest ruch *volný* (v tempu noty celé a více) hlavně pro uplatnění klonů trupu, aneb přechodu z poloh paží (nohou) napjatých ohýbáním, aneb paží (nohou) skrčených napínáním, z postojů vztýčených do sehnutých a opáčně (na př. z dřepu zvolna na 3 — 4 doby do výponu a pod.)

3. *Časomíra,* jež určuje počet dob každého oddílu, t. j. sestavy, a dle nichž každý pohyb, přechod z jedné polohy do druhé, neb výdrž se vykonává. Doba je závislá svým trváním dle udaného ruchu, aneb dle povahy pohybu, jímž cvik se provádí z jedné polohy do druhé. Dle toho rozeznáváme cvičení 2—3—4—6—8—12—16 dobá pro pravidelná cvičení prostná, aneb více dobá pro cvičení zvláštní (ukázková).

4. *Oddíly* (sestavy), na něž osnova je rozdělena, a jež tvoří vždy samostatnou skupinu cviků prováděných v určitém počtu dob. Každý oddíl se opakuje dle potřeby, což zvlášť se v osnově vytkne. (Na př. I. a II. oddíl cvičí se dvakrát střídavě v pravo a v levo, III. a IV. oddíl čtyrykrát v původní potavení, bylo-li obratem a krokem v sestavě změněno základní postavení čelné. V oddílech dle udané osnovy musí se vystřídati druhy cvičební postupně od tvarů lehčích do složitějších. Nepůsobí pěkně a jest to i proti požadavkům správné methody cvičební, začíná-li I. oddíl sestavu složitou s těžkými tvary, kdežto v následujících oddílech cviky jednoduché se předvádí. Správně sestavené oddíly musí zobrazovati vyvrcholení všech cviků osnovou určených, aby dojem a rozvinutí síly bylo účinné ze stránky fysické i esthetické. Není tím míněno, aby snad poslední oddíl byl nejtěžším a nejsložitějším, po němž by cvičenci odcházeli ze cvičiště v pravém slova smyslu udřeni, nýbrž aby od I. oddílu postupně zrašila se ladná vazba, stoupající do vrchole, odkudž následuje mírný spád. Na příklad ve IV. oddílu zobrazit nejvyšší vypjetí síly, aby pak posledním (V.) oddílem znenáhla přešli cvičenci méně výdatnými, ale nejvýš ladnými pohyby v rovnováhu síly vydané.

Při skládání sestav budiž hlavně toho požadavku dbáno, aby všechny údy postupně byly stejnoměrně zamětnány v pohybech osnovou udaných. Jednostranný výcvik je špatným vysvědčením schopnosti zodpovědného vedoucího a příčí se pravidlům naší sokolské soustavy. Hlavně máme tu na zřeteli prostná v cvičebním rozvrhu, určená pro každou pravidelnou cvičební hodinu. Všestrannost ve výcviku musí v tělocvičnáer býti přísně zachovávána, ať již v prostných, ve cvičeních na nářadí, neb s nářadím. Tak na př. cvičíme-li jednostranné pohyby paží napjatých neb skrčených, je nutno sestavu cvičiti opáčně, tak aby paže se v úkonech vystřídaly. To platí i o pohybech nohou, jež jsou jenom jednostranné. Rovněž pohyby paží a postoje úpolnické pro jich výdatnost dlužno cvičit všestranně, aby cvičenci navykli sobě útočit oběma pažema i nohama dle potřeby. Ovšem tu připomínáme, že je třeba ku útokům paží levou (soty, ruby, máchy) a nohou levou (kopy) zaujmouti příslušné základní postavení, t. j. sraz v pravo v před.

Dnes z pravidla při cvičeních prostných, pro veřejné vytoupení určených, uchylujeme se od požadavku všestrannosti opakováním oddílů na stranu opáčnou a nahražujeme jej roztříděním příslušných cviků v sestavách tak, aby všechny údy v pohybech výdatných se vystřídaly. To pravidlo je závazné a sestavovatelé prostných musí se ním vždy řídit, aby vlastní účel prostných, t. j. všestranné propracování všech skupin svalstva bylo docileno. Při tomto spůsobu však možno míti na zřeteli, aby změny postojů v sestavách byly promyšleny předem, by jimi přivoděn byl opět návrat do původního postavení (při prostných ku jedné straně, t. j. čelně prováděných), aneb, aby změna postoje děla se obratem, čímž vznikají prostná ku dvěma neb čtyrem stranám prováděná.

Jelikož cvičení prostná provádí se s více cvičenci, nutno stanoviti příslušnou vzdálenost mezi jednotlivými cvičenci, jež řídí se dle rozsahu pohybů vlastních a dle rozměru prostory (tělocvičny, cvičiště), na níž cvičení provádíme. Vzdálenosti té říkáme:

5. *Rozstup* a to:

a) *čelný* ku předu, neb na zad, na vzdálenost cvičenců v zástupu stojících, (rozstup *do hloubky*)

b) *bočný* v pr. (v l.) stranou ,na vzdálenost cvičenců v řadu vedle sebe stojících (rozstup *do šířky.*) Pro bližší označení rozstupu zároveň udáváme: rozstup *těsný* na vzdálenost rukou na šíji, na rameni, neb na zálokti.

střední s dosahem na předloktí neb na záruči.

volný na upažení bez doteku, na vzdálenost dvou kroků neb více dle potřeby.

Rozstup *bočný* dociluje se úkroky neb úskoky na pravo, na levo, neb ze středu a upažením,

rozstup *čelný* krokem (2—3 v před neb v zad v předpažení, aneb půl obratem v pravo (v levo) úkroky na pravo (na levo) a upažením jako bočný, při čemž návrat do čelného postavení děje se opět půlobratem v upažení, aby rozstup bočný byl zřízen. Kde prostora vyměřená nestačí pojmouti všechny cvičence v pravidelném volném rozstupu bočném neb čelném, tam vypomáháme si rozstupem mezerným.

Rozstup *mezerný* tvoří se:

a) *čelně* t. j. zákrokem neb předkrokem zástupů sudých (lichých), když předem získán byl bočný rozstup střední a čelný rozstup volný.

b) *bočně* t. j. úkrokem v pravo (v levo) sudých nebo lichých řad, když dříve utvořen byl bočný rozstup volný a čelný rozstup střední. Mezerným rozstupem čelně získáváme místa do šířky, bočně do hloubky.

Rozstup mezerný čelně se hlavně uplatňuje pro ukázková cvičení při lichých útvarech jako trojstupy,pěti—sedmi—desíti stupy a pod. a lze z něho dobře tvořiti obrazce pro cvičení skupinková.

6. *Nástup*, t. j. způsob, jakým přivádíme cvičence do postavení vhodného ku provádění cvičení prostných. Nástup závisí jednak od počtu cvičenců, jednak od rozlohy a tvaru místa, na němž prostná provádíme. Pěkným a zdařilým nástupem získává cvičení na ceně a proto i tomuto nutno věnovati svědomitou péči ze strany vedoucího. Dlouhý a složitý nástup s málo cvičenci jest nevhodný a nikdy nepůsobí dojmem, jaký získáváme i při jednoduchém nástupu s velkým počtem cvičenců. Nástup k prostným musí býti zajímavý, ne však unavující a proto závisí to vždy na vedoucím, aby vhodným nástupem zaplnil svými cvičenci určenou prostoru.

Nástupy dějí se různými přeměnami útvarů jednoduchých při menším počtu cvičenců a složitých při větším počtu, jakož i rejí útvarovou neb směrovou, čímž povstává *rejovitý nástup*.

V tělocvičnách, kde není tolik místa, volíme nejjednodušší nástupy, buď ze řadu nebo šiku na podélné straně vycházejíce. Ze řadu dle potřeby tvoříme pak bočně proudy tři — pětistupové; ze šiku pak čtyřstupové aneb četové v pr. zatočením na místě, aneb v pochodu kolem ze zástupu (bočně změna řadu) srážením v trojice (pětice a pod.) Na příklad pro menší počet cvičenců:

Ze řadu. Odpočítavše od pravého křídla cvičence na trojice, (čtveřice, pětice a pod. vzhledem ku šířce místnosti), velíme buď:

"V zástup v pravo v bok! Pochod!" a k dalšímu pochodu:

"Zástup v levo kolem!" Na středu dolní čelné strany místnosti (dolní meta) srážíme zástup v trojice, (čtveřice, pětice a pod.) postupně jednu za druhou v trojstupový, (čtyř, pěti a pod.) proud na povel:

"Trojstupem (čtyř-pětistupem a pod.) střední směr!" a na horní metě: "Zastavit stát!" aneb:

Ze řadu odpočítaného na trojice, (čtveřice, pětice a pod.) velíme: "Bočně v trojstup, (čtyř-pětistup a pod.) — trojice, (čtveřice, pětice a pod.) v pravo zatočit — pochod!" Na další povel pochoduje takto utvořený proud v levo kolem ku dolní metě a odtud středním směrem ku horní metě, kde na povel: "Zastavit-stát!" zaujmou cvičenci místo ku prostným.

Potřebný rozstup bočný (do šířky) pro trojstupy utvoříme na povel: "Ze středu bočný volný rozstup úskokem (úkrokem) a upažením-ted'!" (Střední zástup stojí na místě, vnější ukročují (uskakují) stranou na upažení bez doteku.

Dostatečný rozstup čelný (do hloubky) byl již utvořen po správném sražení se zástupu v trojstupový proud. Byl-li však porušen, tu nutno jej upraviti povelem: "V upažení v levo (v pr.) v bok! a dalším: Volný rozstup na upažení vyřídit—ted'!" První trojice (4—5 atd.) zůstanou na místě a ostatní dle potřeby úskoky (úkroky) sráží se v upažení směrem ku metě hořejší. Po vyřízení rozstupu do hloubky vracíme cvičence v původní postavení povelem: "V pravo (v levo) čelem!" načež přihlížíme bedlivě k tomu, zda cvičenci v jednotlivých zástupech jsou správně vyřízeni, ne-li, dáme povel: "Ku předu vyřídit! aneb prostě: "Zákryt!" Po úplném vyřízení následuje povel: "Připažit ted'!", na který vedoucí nesmí zapomenouti, neb jinak cvičenci připažují samovolně jeden po druhém. Připažení, jež koná se s potleskem na stehna, musí býti úsečné jako jediný jen úder. Ježto bezprostředně následuje nutný výklad vedoucího, není třeba ponechati celou tu dobu cvičence v pozoru stojném, nýbrž navykneme je jednou pro vždy hned po připažení pohov zaujmouti.

Pohov se provádí mírným poklesnutím v koleně na levé, stojem přednožným na délku chodidla pravou a založením rukou na kříži, t. j. ohnout zapažmo dovnitř pravá přes levou.

Velmi důležitou podmínkou při cvičeních prostných jest správné vyřízení během pohybů a vedoucí nesmí býti skoupým na stálé upozorňování chybujících. Špatný zákryt zkazil již i ta nejpěknější cvičení. Cvičenci stálým opravováním ze strany vedoucího musí si navyknouti posléze sami se vyřizovati směrem ku předu i stranou.

Nástup o větším počtem cvičenců tvoříme ze šiku. Odpočítavše čtyřstupy, aneb čety (na šesti-osmi-dvanáctistupy atd.) měníme šik v bočný proud na povel: "Bočně v čtyřstup, v pravo v bok!", aneb "Bočně v proud, čety v pravo zatočit — pochod!", načež převedeme proud různými přeměnami útvarů na patřičné místo ku cvičení.

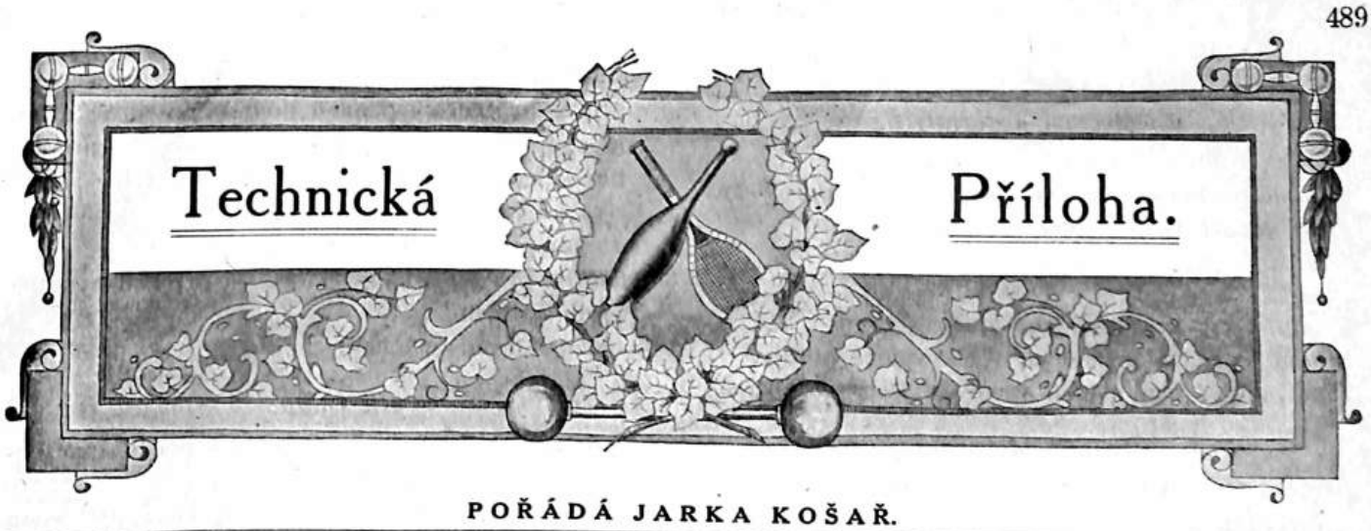
Z proudu tvoříme rozstup bočný úkroky na pravo, na levo, neb ze středu na doby, závislé dle počtu zástupů v útvaru. Nejpůsobivějším jest ovšem bočný rozstup složitějších útvarů onen ze středu, nežli úkroky na jednu stranu, který vyžaduje při větším počtu zástupů více času.

Při přechodu ze šiku v proud zatáčením čet nutno rozstup čelný (do hloubky) upraviti povelem:

"Druhý člen krok v zad—ted'!" aneb "Prvý člen krok v před—ted'!

Bočný rozstup při větším počtu cvičenců v proudu složitějším usnadňujeme též tím, že při nástupu štípíme (půlíme) čtyřstupy na dvojstupy, šestistupy na trojstupy, osmistupy na čtyřstupy a tyto opět na dvojstupy a pod., čímž vzniká pestřejší i složitější nástup, z něhož pak možno na jednu dobu přejíti v bočný rozstup úkrokem (úskokem) ze středu. Takto štípené útvary musí však postupovati ku horní metě v dostatečné vzdálenosti od sebe, aby rozstup bočný dvojic neb trojic ze středu splynul v jednu řadu beze všech mezer zbytečných.

(Pokračování.)



POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část buď'tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Večery cvičební.

ÚVOD.

Tímto číslem přinášíme "Večery cvičební", rozdělené na cvičení společná a cvičení v družstvech pro čtyry skupiny dle vyspělosti cvičenců.

I. skupina zahrnuje v sobě cviky pro začátečníky a dorost.

II. pro nižší oddělení a vyspělejší dorost,

III. pro střední oddělení a VI. pro vyšší oddělení, tudíž pro nejvyspělejší borce, jakož i cvičitelský sbor.

Látka je spracována podle určitého rozvrhu cvičebního, avšak v osnovách daných uchylujeme se od stanoviska osnov společných, a určujeme pokud možno pro každou skupinu na nářadí osnovu zvlášť. Máme totiž na zřeteli, že pokud cvičitelé neovládají "cvičební rozbory" (analyse tvarů), potud nelze dle dané osnovy řádně a úspěšně cvičiti na určitém nářadí se všemi skupinami cvičenců. Poukázali jsme ve stati o cvičebních rozvrzích, že možno i na zdánlivě nepřístupnou osnovu probírati látku se začátečníky, aneb naopak na jednoduchou a vyspělým cvičencům často nechutnou osnovu s úspěchem zájem jejich připoutati. Záleží pouze na rozboru cvičební látky a jejím zpracování, aby do každého rámce té které skupiny cvičenců dala se vhodně zařaditi.

K tomuto bodu vrátíme se příležitostně. Dnes jedná se nám pouze o to, abychom cvičebními večery okamžitě odpomohli nedostatkům cvičebních pomůcek pro praktickou potřebu, o něž hlavně z táborů našich československých vojínů jsme stále žádáni. Ústř. Technický Odbor rozdal téměř vše, co bylo po ruce cenného, takže dnes v archivu jeho jeví se povážlivé trhliny pro potřeby nám nejbližší, pokud dorostu a členstva se týče.

O žactvo bude v hojné míře již postaráno a to dílem "Tělocvik dětský" od br. Jos. Čermáka, v oboru tom nejvýš zkušeného paedagoga a cvičitele. Dílo jest již v tisku a co nejdříve obohatí naši sokolskou literaturu, o niž u nás skutečná je nouze. Dokud přicházela tato k nám z Čech, bylo i o tělocvik mužský dostatečně postaráno, byly tu pomůcky stále nové, dnes však jsme odkázáni pouze na sebe a těmi sporými prameny našimi povinni jsme i našim bratřím v poli vypomáhati.

Očekáváme, že "cvičební večery" nejen sloužiti budou bradřím o ně žádajícím, ale že i naši cvičitelé si jich povšimnou a dle nich si látku upraví, zvláště tam, kde nejsou jednak pomůcky po ruce, aneb času k vlastní tvorbě se jim nedostává.

Nepřinášíme nic nového, nic zvláštního, vždyť takřka vše již bylo zobraceno na ruby, jenom výběr látky a postup upravujeme s příslušnými vysvětleními pro ty, již málo si všímají základních pravidel a všude tam, kde uchylujeme se od stávajícího názvosloví, podáváme důvody aneb náhledy, proč tak činíme. Nechceme nijak soustavu naši předělávati, k tomu nemáme práva, ale upravujeme tam dle našeho názoru, kde pojmy se z několika stran o jedné věci různí.

Cvičební večery vykazují společné cviky pro všechny cvičence, v družstvech pak vždy *cvičení ve visu, v podporu a ve skoku,* tak aby dle základních požadavků tělesné výchovy zaměstnány byly všechny údy a trup stejnoměrně.

Úkol, v který jsme se uvázali není ani snadný, aniž vděčný, jak na pohled by se zdálo, a proto uvítáme každou pomoc, již nám v této práci zkušení cvičitelé přispějí, s upřímnou radostí!

I. večer cvičební.

A. SPOLEČNÁ:

Prostná. Osnova: pohyby paží napjatých krčením a mrštěním — klony — výdrže — pohyby nohou napjatých — postoje nožné, vztýčené a sehnuté — podpory — obraty.

B. CVIČENÍ DRUŽSTEV:

Začátečníci a dorost:

Kruhy. Osnova: Vis a změny jeho.
Bradla (po boky). Osnova: Komihání s doprovody.
Koza na dél. Osnova:Mety roznožmo.

Nižší oddělení:

Kruhy. Osnova: Vis a jeho změny.
Bradla pa ramena. Osnova: Ručkování a obraty.
Kůň na dél bez madel. Osnova: Mety roznožmo.

Střední oddělení:

Hrazda. Osnova: Vis a změny jeho — obraty — vzepření.
Kůň na šíř. Osnova: Mety únožmo — odbočmo.
Skok vysoký z rozběhu.

Vyšší oddělení:

Hrazda. Osnova: Výmyky — toče — mety.
Kůň na šíř. Osnova: Mety únožmo — odbočmo.
Skok o tyči do výšky.

PROSTNÁ.

Osnova: Pohyby paží napjatých krčením a mrštěním — klony — výdrže — pohyby nohou napjatých — postoje nožné vztýčené a sehnuté — podpory — obraty.
Základní postavení: Stoj spatný — připažit (dlaně otevřené).
Časomíra: 1 — 8. Ruch: Mírný.

I. Oddíl:

1. Skrčit upažmo (upažením), dlaně v týle, pravá přes levou — záklon trupu a hlavy.
2. Výdrž.
3. Mrštit do upažení, dolními oblouky předpažit — dřep a ihned poskok v dřepu napřed.
4. Vztyk ve výponu — vzpažit zevnitř.
5. Oblouky nazad (do připažení a předpažení) ohnout předpažmo dovnitř, dlaně na ramenou — únik pravou — záklon hlavou.
6. Výdrž.
7. Vztyk na levé, přednožit pravou povýš — mrštit do zapažení zevnitř.
8. Přinožit pravou v stoj spatný — připažit s potleskem na stehna.

1. — 8. na stranu opáčnou.

II. Oddíl.:

1. Stoj únožný pravou — upažit na levo.
2. Podpor levoruč dřepmo levou, únožmo pravou — upažit pravou horním obloukem — hled na pravo.
3. ½ obratem v levo na špičce levé v podpor (souruč) dřepmo levou, zánožmo pravou, (pravá dol. obloukem, ruce koncem prstů podle levé nohy zemi se dotýkají).
4. Klik dřepmo levou — zanožit pravou povýš.
5. Vzpor dřepmo levou, zánožmo pravou — předpažit.
6. Vztykem na levé s ½ obratem v pravo a přenesením váhy těla na pravou podpor pravoruč dřepmo pravou, únožmo levou — pravá hornim obloukem, levá skrčit upažmo dlaní v týle.
7. Vztyk a odrazem pravé unožit pravou — upažit (levá mrštěním, pravá nejkratši cestou).
8. Přinožit pravou v stoj spatný — připažit s potleskem na stehna.

1. — 8. na stranu opáčnou.

III. Oddíl:

1. Výpon ve stoji spatném — skrčit předpažmo dovnitř, pravá přes levou.
2. Pokleš do stoje spatného — připažit s potleskem na stehna a odpažit.
3. Dřep — předpažit.
4. Podpor ležmo za rukama záskokem.
5. Klik ležmo za rukama — zanožit pravou povýš.
6. Vzpor ležmo za rukama přinožením pravé a ½ obratem v pravo podpor levoruč ležmo pobok — upažit pravou.
7. ½ obratem v levo podpor ležmo za rukama a ihned předskokem dřep — předpažit.
8. Vztyk do stoje spatného — připažit.

1. — 8. na stranu opáčnou.

ZAČÁTEČNÍCI A DOROST.

Kruhy (dosažné v klidu.
Osnova: Vis a změny jeho.

1. Svis — skrčit přednožmo pravou — trčit dolů — skrčit přednožmo levou — trčit dolů — seskok.
2. Svis — shyb — skrčit přednožmo pravou — trčit v před — skrčit přednožmo levou — trčit v před — přinožit a seskok.
3. Svis — shyb — přednožit střídavě pravou a levou — svis — seskok.
4. Svis — shyb — kmih přednožmo snožmo do svisu seskok.
5. Odrazem vis vznesmo o nohou napjatých — spuštěním nohou současně přejíti do shybu — seskok.
6. Odrazem vis vznesmo — překot na zad do svisu v zadu — seskok.
7. Odrazem vis vznesmo — překot na zad do svisu v zadu — zpět (vysazeně) do shybu v předu v přednosu pravou — seskok.
8. — 7. s přednožením střídavě pravou a levou.
9. Odrazem vis vznesmo — vis střemhlav — prohnutě zpět do shybu — seskok.
10. Odrazem vis vznesmo — vis střemhlav — prohnutě svis v zadu—seskok.
11. Svis — přednožit pravou — shyb a přednožit levou — vis vznesmo — vis střemhlav — prohnutě do svisu v zadu — zpět (vysazeně) do shybu v předu — seskok.

Bradla po boky.
Osnova: Komihání s doprovody.
Uvnitř ze vzporu pokos:

1. Komihání — u zákmihu seskok s ½ obratem v levo.
2. Komihání s vysahováním levou u zákmihu — u zákmihu seskok s ½ obratem v pravo.

Pozn. Při vysahováni opouštíme rukou na okamžik žerď.

3. Komihání s vysahováním pravou u předkmihu — u zákmihu seskok s ½ obratem v levo.
4. Půlobrat v levo do vzporu pobok na obou žerdich— komihání stranou — seskok při úkmihu v pravo.
5. Komihání, při zákmihu skrčit přednožmo, při předkmihu trčit v před — u předkmihu seskok s ½ obratem v pravo.
6. Komihání, při předkmihu skrčit přednožmo, při zákmihu trčit v zad — u předkmihu seskok s ½ obratem v levo.

Pozn. Pro výdatné komihání v sestavě 5. 6. bud'tež nohy silně skrčeny a následujici trčení nechť je mocné. Cvičitel drží z počátku cvičence za paži.

7. Komihání s vysahováním souruč u zákmihu — u předkmihu seskok s ½obratem v levo.
8. Komihání s vysahováním souruč u předkmihu — u zákmihu seskok s ½ obratem v pravo.

Koza na dél.

Osnova: Mety roznožmo.

Začíná se s průpravou na prvním zářezu a teprve po správném provedeni cviků zvyšuje se vždy o jeden zářez.

Dohmat pažema úplně napjatýma a prohnutým křížem po odrazu, doskok do podřepu.

Průprava nacvičuje se :

a) ze stoje na můstku, b) z náskoku, c) z pochodu d) z rozběhu.

1. Výšvih roznožmo dohmatem oběma rukama na hřbet

   Výšvih roznožmo dohmatem pravou (levou) na hřbet.
2. Výsed roznožmo do svírky—sesed nazad.
3. Výsed roznožmo a seskok napřed.
4. Přeskok roznožmo, t. j. roznožka napřed.

Pozn. Cviky 2., 3. a 4. provádí se dohmatem oběma rukama na hřbet a po správném provedeni též dohmatem jednou rukou a druhou založenou na kříži a konečně bez dohmatu odrazem jednonož.

Se zvyšováním kozy oddaluje se též můstek. Ku stiženi připojuji se obraty při doskoku.

NIŽŠÍ ODDĚLENÍ.

Kruhy (doskočné).

Osnova: vis a změny jeho.

1. Svis—shyb—přednožit (snožmo)—zvolna spustit nohy do svisu—seskok.
2. Svis—shyb—trčit stranou s kruhem ve shybu střídavě pravou a levou—svis—seskok.
3. Svis—zvolna do visu vznesmo o nohou napjatých—zvolna spouštět nohy a současně přitahovat se do shybu—seskok.
4. Svis—zvolna do visu vznesmo—shyb vznesmo — shyb střemhlav—prohnutě zpět do shybu v předu—seskok.
5. Svis—vis vznesmo—vis střemhlav—prohnutě zvolna do svisu v zadu—seskok.
6. Svis—vis vznesmo—vysazeně překot nazad do svisu v zadu—kmihem prohnutě zpět do visu střemhlav — shyb v předu—seskok.
7. Svis—vis vznesmo—zákmih—předkmihem prohnutě vis střemhlav — zvolna a prohnutě ve svis v zadu — vysazeně zpět do visu vznesmo—seskok.
8. Svis—vis vznesmo—zákmih—předkmihem prohnutě přemet na zad do svisu v zadu—kmihem zpět prohnutě do svisu v předu—seskok.

Bradla po rameňa.

Osnova ručkováni—obraty.

Na začátku:

1. Ze vzporu čelem dovnitř poskoky napřed u předkmihu—na konci ½obrat levoruč v před do vzporu pobok na přední žerdi—seskok.
2. Ze vzporu čelem zevnitř poskoky nazad u zákmihu —na konci ½obrat pravoruč v před do vzporu pobok na přední žerdi—ručkováni střídnoruč na levo—seskok.
3. Ze vzporu čelem dovnitř poskoky napřed u zákmihu—na konci ½obrat v levo do vzporu pobok na obou žerdich—ručkováni střídnoruč na levo—seskok.

   Pozn. Při ½obratu v l. zůstanou ruce na obou žerdich na rozdil obrat levoruč a pravoruč v sestavě 1. a 2., kde ruka druhá přehmátne na přední žerď.
4. Ze vzporu čelem zevnitř poskoky nazad u předkmihu—na konci ½obrat v levo do vzporu pobok na obou žerdich — ručkováni střdnoruč na pravo — seskok.
5. Ze vzporu čelem dovnitř poskoky klicmo napřed— na konci ½obrat levoruč vpřed do vzporu pobok na přední žerdi—ručkováni souruč na levo—seskok.
6. —5. na stranu opáčnou obrat na konci a ručkováni souruč.

Kůň na dél (bez madel).

Osnova: mety roznožmo.

Z rozběhu odrazem snožmo na můstku, dohmatem do sedla:

1. Zášvihem výsed roznožmo na hřbet (do svírky)— sesed přednožmo levou s ½obratem v pravo.
2. Zášvihem výsed roznožmo na hřbet:—sesed zánožmo pravou s ½obratem v pravo.
3. Zášvihem výsed roznožmo pozpátku v pravo na hřbet—roznožka napřed.

Pozn. Majice provésti výsed roznožmo po zpátku, tu po dohmatu do sedla napřed v zášvihu se v pravo obracejice, roznožíme a odrazivše rukama, dosedáme do výsedu pokos čelem k můstku. Odtud přehmatem napřed (na hřbet) seskakujeme roz-

nožmo na můstek. Obrat musí býti celým tělem trhnutím v ramenou výdatně podporován.

4. Zášvihem výsed roznožmo do sedla—přehmat za tělo—střiž roznožmo (přednožmo) v pravo—sesed zánožmo pravou s ½obratem v levo.

Pozn. Střiž provádíme obdobně jako výsed roznožmo po zpátku. Místo zášvihu konáme výšvih přednožmo, v němž se v pravo obracejíce, hbitě nohy skřížíme (pravá pod levou) a dosedáme po odrazu rukama do výsedu roznožmo pokos s dohmatem před tělem.

Dohmatem na krk:

5. Zášv. výsed roznožmo na krk—roznožka napřed.
6. Veleskok roznožmo t. j. roznožka.
7. Zášv. výsed roznožmo na krk—střiž roznožmo (zánožmo) v pravo nad krkem do stoje na zemi.

Pozn. Poslední cvik jest podobný výsedu roznožmo pozpátku ze zášvihu s tím rozdílem, že po obratu v pravo a skřížení nohama (pravá nad levou) švihneme jima nazad a rukama se od krku odrážejíce, přeskakujeme přes koně do stoje na zemi čelem ke krku. Dle zásady metů pozpátku mohli bychom výkon tento nazvati též (jako přeskok) *"roznožkou pozpátku."*

Střiže z výsedu roznožmo před rukama prováděné výšvihem přednožmo) nazýváme "střiže přednožmo" za rukama pak (ze zášvihu) "střiže zánožmo".

STŘEDNÍ ODDĚLENÍ.

Hrazda.

Osnova: Vis a změny jeho—obraty—vzepření.

Z kmihu:

1. Nadhmatem u předkmihu obrat levoruč vpřed do dvojhmatu (levá pod—, pravá nadhm.)—vzepření vzklopmo s přehmatem levé do nadhmatu—sešin nazad do kliku—celý obrat v levo v klik vzadu podhmatem—sešin napřed prohnutě do svisu vzadu—seskok.

Pozn. "Vzepření vzklopmo" jest správné označení přechodu z visu do podporu na rozdíl od *"vzporu* vzklopmo", který značí přechod z nižšího podporu vzpíráním do vyšího na př.: z podporu o pažích (na bradlech) vzpor vzklopmo.

Obraty jednoruč samozřejmě podmiňuji puštění druhé, což není třeba zvlášť označovat.

2. Levá podhmatem, pravá nadhm. u předkmihu obrat levoruč vzad do nadhmatu—vzepření vzklopmo—sešin napřed do visu vznesmo v předu—vzepření jízdmo levou (nadhm.) a—spád nazad do visu vznesmo vpředu—vzepření vzklopmo—podmet.
3. Nadhmatem vzepření u zákmihu—podmetmo obrat levoruč vpřed do dvojhmatu (levá pod—, pr. nadhm.)—vzepření vzklopmo — sešin napřed do visu vznesmo vpředu—průvlek do visu vznesmo vzadu—vzepření praporem pravoruč s celým obratem v levo do vzporu vpředu nadhmatem—podmet.

Pozn. Jelikož vzepření praporem koná se klikem do vzporu, t. j. přechodem z nižší polohy podporu do vyšší, nutno takto správně označiti podpor, do nějž přicházíme.

4. Podhmatem vzepření vzklopmo—překot napřed (prohnutě) do svisu a—při zákmihu přehmat souruč v nadhmat—u předkmihu obrat levoruč vpřed do dvojhmatu (l. pod.—pr. nadhm.)—vzepření jízdmo levou—přešvihem únožmo pravou celý obrat v levo do podporu vpředu nadhmatem—spád nazad do visu vznesmo vpředu—vzepření vzklopmo—podmet.

Sestavy 1.—4. cvičí se k vůli všestrannému výcviku v ovládání obratů jednoruč ve svisu na stranu opáčnou.

Kůň na šíř (s madly).

Osnova: mety únožmo—odbočmo.

Z podporu na madlech vpředu:

1. Přešvih únožmo levou vně—přešvih levou nazad—kolo únožmo pravou—přešvih odbočmo na prastříž odbočmo na levo — střiž odbočmo na pravo a únožka levou s ½obratem v pravo.
2.—1. na stranu opáčnou.
3. Přešvih únožmo levou vně—přešvih levou nazad—přešvih odbočmo na pravo—přešvih únožmo levou nazad——střiž dbočmo na pravo a únožka levou nazad s ½obratem v levo.
4.—3. na stranu opáčnou.
5. Přešvih únožmo levou vně—přešvih levou nazad—kolo únožmo pravou—přešvih odbočmo na pravo—přešvih odnožmo pravou nazad—střiž odbočmo na pravo—přešvih odnožmo pravou nazad a odbočka na pravo.
6.—5. na stranu opáčnou.

Pozn. *"Přešvih odnožmo pravou"* většinou zván je "přešvihem zánožmo pravou". My však majíce na zřeteli, že bokem nad koněm se provádí a ne přídou ke koni, jak je znakem metů zánožmo, řadíme jej mezi mety *odbočmo jednonož* a ponecháváme mu proto názvu "odnožmo" (pohyb z výšvihu odbočmo odnožením).

7. Přešvih únožmo levou vně—přešvih levou nazad—přešvih odbočmo na pravo—kolo únožmo levou nazad—přešvih odnožmo levou nazad—střiž odbočmo na pravo—přešvih únožmo levou napřed a odbočka na pravo nazad.
8.—7. na stranu opáčnou.
9. Přešvih únožmo levou vně—přešvih levou nazad—přešvih únožmo pravou—střiž odbočmo na levo —střiž odbočmo na pravo—přešvih únožmo levou —přešvih odbočmo na pravo nazad—kolo odnožmo pravou napřed—přešvih odbočmo na levo bez dohmatu levé na před madlo a únožka kolem popředu levou s 1½obratem v pravo.
10.—9. na stranu opáčnou.

Pozn. O pojmenování kola odnožmo na před platí totéž, co v předcházející poznámce o přešvihu od-

nožmo nazad jsme byli uvedli s tím rozdílem, že cvik tento nazýván jest kolem přednožmo jednonož. Ježto však v našem případě jedná se o provedení kola jednonož z výšvihu odbočmo bez natáčení trupu a přednožení prostým odnožením, řadíme je rovněž mezi mety odbočmo jednonož. "Únožka kolem popředu levou" jest stručné pojmenování pro "kolo únožmo levou popředu do stoje na zemi s 1½obratem v pr."

Skok vysoký (z rozběhu).

Cvičitel dbej bedlivě toho, aby při každém skoku prováděn byl správný *rozběh, odraz, let a doskok,* kteréžto požadavky mají vliv na známku při posuzování skoku na závodech. Toho dá se dociliti svědomitým nácvikem skoků v pravidelných hodinách cvičebních, kde jim vyhraženo platné místo.

Odměřivše si vzdálenost od odrazitě lichým počtem dlouhých kroků, (vzdálenost nebudiž příliš dlouhá neb zas krátká), rozbíháme se tolikéž lehkými poskoky sledujíce stále očima odrazitě, aby odraz silný a při tom pružný vykonán byl v příslušné vzdálenosti od lať'ky, kterou chceme přeskočiti. Po odrazu v letu nohy buď silně skrčujeme aneb přednožujeme při tom pažema si pomáhajíce buď předpažením, aneb až do vzpažení. Doskok konáme na špičky ve výponu, z něhož poklesneme v podřep v předpažení, načež hbitě se vztýčíme a připažíme. Nezdařený doskok je vždy známkou, že cvičenec skok neovládá.

VYŠŠÍ ODDĚLENÍ.

Hrazda.

Osnova: výmyky—točе—mety.

Z komihání ve svisu v předu nadhmatem:

1. Předkmihem výmyk předem a — spád nazad do visu vznesmo — vzepření jízdmo pravou s přešvihem únožmo levou do podporu v zadu — toč v podporu vzadu na zad (přitrhem)—přešvih únožmo pravou nazad a — toč jízdmo nazad—podmet (přešvihem skrčmo levou nazad).

2.—1. na stranu opáčnou.

Pozn. Celý výkon působí pěkným dojmem, je-li proveden tak, aby navazováním jednoho tvaru ku druhému splývaly tyto navzájem do sebe. Tak výmyk předem dlužno provésti bez dotyku se současným spádem nazad do visu vznesmo, z něhož vratným pohybem vzepřením jízdmo pravou s přešvihem únožmo levou spojitě v podporu vzadu utkvíme. Rovněž přešvih únožmo pravou nazad se současně s točí jízdmo navazuje a bez přerušení přešvihem skrčmo levou podmet ukončuje.

3. Výmyk zadem se současným přehmatem v podhmat —toč v podporu vzadu napřed—spád napřed do visu vznesmo vzadu—vzepření jízdmo pravou uvnitř a toč jízdmo napřed—celý obrat střídnoruč v levo do vzporu nadm. jízdmo levou—spád nazad do visu vznesmo jízdmo—vzepření jízdmo a únožka pravou s ½obratem v levo.

Pozn. Vzepření a toč jízdmo se vyrozumívá bez výsedu na žerď, t. j. ve volném podporu a pojmenování pravou (levou) značí nohu ve předu se nacházející. Únožka pravou je stručné pojmenování pro seskok únožmo (přešvihem) napřed. Současně se vzepřením jízdmo levou přešvihujeme pravou nohou pod pravou rukou, která více nedosáhne na žerď a obracejíce se v levo odrážíme levou rukou. Po seskoku stojí cvičenec před hrazdou pokos levým bokem.

4. Předkmihem výmyk předem (bez dotyku) a — spád nazad do visu vznesmo—výmyk zadem—toč v přednosu nazad do vzporu vzadu—přešvihem skrčmo pravou nazad toč nazad do vzporu jízdmo —spád nazad přešvihem skrčmo levou do visu vznesmo v předu—výmyk zadem a seskok napřed.

5. Výmyk zadem—přehmat v podhmat—sešin napřed prohnutě do svisu vzadu—vysazeně do visu vznesmo jízdmo pravou—vzepření jízdmo s přešvihem únožmo levou a celým obratem v pravo do podporu vpředu nadhm.—toč v podporu napřed a zánožka na pravo.

Kůň na šíř (s madly).

Osnova: mety únožmo—odbočmo.

Z přešvihu únožmo levou vně:

1. Přešvih únožmo levou nazad—přešvih odbočmo na pravo — kolo odnožmo pravou nazad—kolo únožmo levou nazad—přešvih odnožmo pravou nazad —střiž odbočmo na levo—přešvih únožmo pravou a odbočka na levo nazad.

2.—1. na stranu opáčnou.

3. Přešvih únožmo levou nazad—kolo únožmo pravou—kolo odbočmo na pravo—přešvih odnožmo levou napřed—střiž odbočmo na levo—přešvih únožmo pravou nazad—přešvih odbočmo na levo bez dohmatu levé na před. madlo a únožka kolem po předu levou.

4.—3. na stranu opáčnou.

5. Přešvih únožmo levou nazad—kolo odbočmo na pravo—přešvih únožmo pravou—střiž odbočmo na levo—střiž odb. na pravo—přešvih únožmo levou bez dohmatu levé na před. madlo a kolo únožmo levou popředu nad hřbetem—odbočka na levo.

6.—5. na stranu opáčnou.

7. Přešvih únožmo levou nazad—kolo odbočmo na pravo—přešvih únožmo pravou—střiž odbočmo na levo—přešvih únožmo pravou—kolo odbočmo na levo nazad bez dohmatu pravé na zad. madlo a kolo únožmo pravou popředu nad krkem—odbočka na pravo.

8.—7. na stranu opáčnou.

9. Přešvih únožmo levou nazad—dvě kola odbočmo na pravo—přešvih únožmo pravou—střiž odbočmo na levo—střiž odb. na pravo—přešvih únožmo levou a odbočka kolem na pravo nazad s ½obratem v pravo.

10.—9. na stranu opáčnou.

Pozn. "Odbočka kolem na pr. nazad" jest stručné pojmenování "kola odbočmo na pravo nazad do stoje na zemi."

11. Přešvih únožmo levou na zad — kolo odnožmo levou napřed — přešvih únožmo pravou—střiž odbočmo na levo—střiž odb. na pravo—přešvih únožmo levou—kolo odbočmo na pravo nazad bez dohmatu levé na před. madlo a — únožka kolem popředu levou s 1½ obratem v pravo (nad hřbetem).
12.—11. na stranu opáčnou.
13. Přešvih únožmo levou nazad — přešvih únožmo pravou—střiž odbočmo na levo a kolo odnožmo levou nazad—střiž odbočmo na pravo a—kolo odnožmo pravou nazad—přešvih únožmo levou—kolo odbočmo na pravo nazad a odbočka na pravo nazad.

Skok o tyči (do výšky).

Skáče se z rozběhu odrazem jednonož a to levou, zvedáme-li tělo na pravo, pravou na levo. Tyč drží se oběma rukama v poloze dlanní t. j. (podhmatem), obě paže jsou napjaty, pravá směřuje na zad na vzdálenost asi dvojnásobné šířky ramen od levé. Levá ruka hrotu tyče bližší na vzdálenost od dolního konce jakou jest výška, kterou máme přeskočiti. Při rozběhu tyč směřuje hrotem ku předu poněkud vzhůru a zabodává se přímo v před, nikoliv stranou.

Po zabodnutí tyče a odrazu povznášíme tělo *odbočmo na pravo* a přenášejíce se přes lat'ku (motouz) silně kříž prohýbáme a tyč nazad odhazujeme. Doskok děje se z pravidla přirozeným ½obratem v levo aneb i celým obratem. Cvičitel, stojící z levé strany odebírá tyč teprve, když cvičenec tuto rukama byl opustil.

Skoky *přednožmo provádíme* dvojným hmatem a doskakujeme zády k odskočišti.

II. večer cvičební.

A. SPOLEČNÁ:

Tyče. Osnova: polohy rovné a kolmé skrčením a trčením jako doprovody—pohyby nohou napjatých—postoje vztýčené a sehnuté—klony—výdrže—obraty.

B. CVIČENÍ DRUŽSTEV.

Začátečníci a dorost:

Hrazda. Osnova: vzepření a toče závěsem v podkolenní
Kůň na šíř. Osnova: mety únožmo.
Skok daleký s místa.

Nižší oddělení:

Hrazda. Osnova: Vzepření a toče závěsem v podkolenní
Kůň na šíř. Osnova: mety únožmo—odbočmo.
Skok vysoký z rozběhu.

Střední oddělení:

Kruhy. Osnova: Vis a změny jeho.
Bradla. Osnova: podpor a změny jeho—mety zánožmo—přednožmo.
Kůň na dél bez madel. Osnova: mety přednožmo—zánožmo.

Vyšší oddělení.

Kruhy. Osnova: výmyky visem prostým—výkruty—překoty.
Bradla. Osnova: Vzpíráni—výdrže—mety s bradel.
Kůň na dél bez madel. Osnova: mety přednožmo—odbočmo.

TYČE.

Osnova: polohy rovné a kolmé—skrčením a trčením jako doprovody—pohyby nohou napjatých—postoje vztýčené a sehnuté—klony—výdrže—obraty.
Základní postavení: tyč nadhm. rovně dole — stoj spatný.
Časomíra: 1—8. Ruch mírný, (pro doprovody výstřední).

I. Oddíl.

1. a) Stoj předkročný pravou—tyč rovně před prsa: b) skrčit na prsa, c) trčit v před, d) skrčit na prsa.
2. Výdrž ve stoji předkr. pr.—tyč rovně před prsa převrátit (pravá přes levou) —
3. ½obrat v levo ve stoj úkročný pravou—tyč rovně nad hlavou (převrácením)—předklon:
4. a) záklon, b) předklon, c) záklon, d) předklon (výdrž ve stoji úkroč. pr. a tyč rovně nad hlavou.)
5. Vzpřím a podřep únožmo pravou—tyč kolmo k levému rameni levou vzhůru.
6. Vztyk, unožit pravou — tyč rovně na prsa převrátit, pravá přes levou (levá obloukem zevnitř).
7. Přinožit pravou v stoj spatný—tyč rovně dole převrácením.)
8. Výdrž.

1.—8. cvičí se na stranu opáčnou.

Pozn. V době 1. a 4. mezicviky provádíme v ruchu noty ⅛.

II. Oddíl.

1. a) Stoj zánožný levou—tyč rovně nad hlavu.
   b) skrčit na prsa, c) trčit vzhůru, d) skrčit na prsa.
2. ½obrat v levo v podřep únožmo levou — tyč rovně před prsa převrátit, levá přes pravou.
3. Vztyk a přísunem levé dřep — tyč rovně před prsa převrácením.
4. a) skrčit na prsa, b) trčit v před, c) skrčit na prsa, d) trčit v před.—výdrž v dřepu.
5. Vztyk a stoj zákročný levou—tyč rovně nad hlavu—záklon.
6. a) předklon—tyč rovně dolů převrátit, pravá přes levou, b) záklon—tyč rovně nad hlavu převrátit, levá přes pravou, c) předklon—tyč rovně dolů převrátit, pravá přes levou, d) záklon—tyč rovně nad hlavu (převrácením)—výdrž ve stoji zákročném.
7. Vzpřím, zanožit levou povýš—předklon (poloha tyče se nemění, pravá noha napjatá, levá s trupem v jedné přímce.
8. Přinožit levou v stoj spatný—tyč rovně dole.

1.—8. cvičí se na stranu opáčnou.

Pozn. Mezicviky v době 1. 4. a 6. provádí se jako v I. Oddílu. Z předklonu do záklonu a naopak přecházíme narušeně, proto přechodný vzpřím zvlášť neudáváme.

III. Oddíl.

1. a) Tyč rovně za hlavu—předklon.
   b) záklon, c) předklon, d) záklon—poloha tyče zůstává nezměněna.
2. Vzpřím, přednožit pravou—tyč rovně před prsa.
3. Únik pravou — tyč rovně za hlavu —
4. a) tyč rovně před prsa, b) skrčit na prsa, c) trčit v před, d) skrčit na prsa—výdrž v úniku.
5. Vztyk na levé a ½obratem v pravo úhyb v pravo—tyč kolmo před prsa, levou vzhůru
6. Úhyb v levo (náponem pravé a přenesením váhy těla na levou) — tyč kolmo před prsa, pravou vzhůru.
7. Vztyk na levé a přísunem pravé v stoj spatný—tyč rovně na prsa převrátit, levou přes pravou.
8. Tyč převrátit rovně dolů.

1.—8. cviči se na stranu opáčnou.

Pozn. Mezicviky jako v I. a II. oddílu. Pro vydatné cvičení odporučujeme tyče železné. Trčení budiž mocné a klony hluboké.

ZAČÁTEČNÍCI A DOROST.

Hrazda (po prsa).

Osnova: vzepření a toče závěsem v podkolení.

Z náskoku nadhmatem:

1. Závěs levou vně—mezi kmihem vzepření závěsem—toč nazad—spád nazad a seskok.

Pozn. Při závěsu v podkolení levou vně ruky pravá noha jest napjata s trupem v jedné přímce a hlavou nazad. Ku provedení vzepření závěsem v podkolení levou vně mezikmih nabíráme nohou pravou napjatou a to švihem dolů a nazad tak, že prudkostí jeho a setrvačností snadno do vzporu o napjatých pažích přicházíme. Toč nazad rovněž míní se závěsem v podkolení levou vně, jak osnova vykazuje, a prudkým spádem nazad, mocným záklonem hlavy a švihem nohy pravé napřed vzhůru se provedení její usnadňuje. Seskok po spádu nazad sešvihem levé.

2.—1. se závěsem v podkolení pravou vně.
3. Závěs levou uvnitř —mezikmihem vzepření závěsem—toč nazad—spád nazad a seskok (průvlakem levou).
4.—3. se závěsem v podkolení pravou uvnitř.
5. Závěs levou vně—mezikmihem vzepření a — toč závěsem—spád nazad sešvihem levé a závěsem pravou vně — mezikmihem vzepření a — toč nazad—spád nazad a seskok.
6.—5. opáčně, počínaje závěsem pravou vně.
7. Závěs levou uvnitř—mezikmihem vzepření a—toč nazad—spád nazad s průvlekem levé a závěsem pravou uvnitř—mezikmihem vzepření a—toč nazad—spád nazad a seskok (průvlekem pravou).
8.—7. opáčně, počínaje závěsem pravou uvnitř.
9. Vzepření závěsem levou vně — toč nazad — přešvihem levé a spádem nazad do visu vznesmo — mezikmihem vzepření závěsem pravou vně—toč nazad a—přešvih pravou nazad do podporu v předu—odskok nazad.
10.—9. opáčně, počínaje závěsem pravou vně.

Pozn. Vzepření závěsem levou (pr.) vně z náskoku na rozdíl v dřívějších sestavách: závěs levou vně a mezikmihem vzepření" vyžaduje z náskoku okamžitého závěsu levou (pr.) vně a mocným švihem (bez mezikmihu) pravé (l.) napjaté nohy do vzepření. Přešvih nazad nutno provésti s ukončením toče nazad do podporu.

Kůň na šíř (s madly.)

Osnova: mety únožmo.

Z náskoku dohmatem na madla:

1. Výšvih únožmo levou — sešvih—výšvih únožmo pravou—sešvih—výskok únožmo levou na krk—seskok nazad.

Pozn. "Sešvih" jest návrat metající nohy do původní polohy. V těchto sestavách koná se do stoje na zemi (na můstku).

2.—1. na stranu opáčnou.
3. Výšvih únožmo levou—sešvih—výsed únožmo pravou vně pobok—sesed únožmo pravou nazad.
4.—3. na stranu opáčnou.
5. Výšvih únožmo levou—sešvih—výsed únožmo pravou dovnitř (do sedla)—sesed únožmo levou s ½obratem v pravo.
6.—5. na stranu opáčnou.
7. Výšvih únožmo levou—sešvih—přešvih únožmo pravou vně—přešvih únožmo pravou nazad—přešvih únožmo levou vně—únožka levou nazad.
8.—7. na stranu opáčnou.
9. Přešvih únožmo levou vně—přešvih únožmo levou nazad—přešvih únožmo pravou dovnitř (do sedla)—únožka levou napřed s ½ obratem v pravo.
10.—9. na stranu opáčnou.

Skok daleký s místa.

Odrazem snožmo:

Ze stoje na můstku (špičky přes hranu můstku) na: 1. předpažit, 2. zapažit, mírný podřep a předklon, 3. vzpřím, současně předpažit a vymrštěním skok napřed.

Doskok na špičky do podřepu, špičky a kolena od sebe, paty u sebe, kříž prohnutý a paže předpaženy zevnitř. Vztyk a připažit.

Let o kříži prohnutém s pažema až do vzpažení

Po každém skoku oddaluje se můstek o 3 palce.

Po docílení správného odrazu, letu a doskoku stěžují se skoky.

1. Obraty po doskoku
2. Obraty v letu
3. Potlesky v letu: v předpažení, ve vzpažení, na prsa, na nohy, za tělem (v zapažení), pod jednou nohou a pod.

4. Pohyby nohou jednonož, snožmo: skrčit, zanožit, přednožit, unožit, čímž vznikají skoky skrčmo, zanožmo, přednožmo, odchylno, roznožmo a přípatmo.

NIŽŠÍ ODDĚLENÍ.

Hrazda (doskočná).

Osnova: vzepření a toče závěsem v podkolení.

1. Z kmihu vzepření závěsem levou vně — toč nazad—podmet.
2. Z pokmihu vzepření závěsem pravou uvnitř—kotouč nazad—spád nazad do visu vznesmo—vzepření závěsem levou vně—podmet.

Pozn. Jelikož v osnově jsou udány toče závěsem v podkolení, rozumí se samo sebou, že veškerá vzepření a toče závěsem jsou v podkolení, což zvlášť v sestavách neudáváme.

3. Z kmihu podhmatem vzepření závěsem levou uvnitř —toč napřed s přehmatem do nadhmatu—spád nazad do visu vznesmo—vzepření závěsem pravou uvnitř—podmet.
4. Z pokmihu podhmatem vzepření závěsem pravou vně—kotouč napřed s přehmatem do nadhmatu—spád nazad do visu vznesmo—vzepření závěsem levou uvnitř—podmet.

Pozn. Kotouč jest toč opakově.

5. Z náskoku vzepření závěsem pravou vně—toč nazad—přešvih únožmo levou vně a—toč nazad závěsem roznožmo—spád nazad do visu vznesmo—vzepření závěsem uvnitř (snožmo)—podmet.

Pozn. Po toči závěsem v podkolení pravou vně pohyb nezarážejíce hbitě únožmo levou vně přešvihujeme, zároveň již na toč další klesajíce. Jestliže cvičenec po toči prudkost kmihu zmírní, tu stává se, že toč závěsem v podkolení roznožmo nazad nedodělá a vrací se zpět. V tomto případě hrozícímu utrhnutí se od hrazdy zabrání cvičitel tím, že jednoduše cvičence za ramena zadrží.

6. Ze svisu vzepření závěsem levou uvnitř—toč nazad —přešvih skrčmo pravou a—toč závěsem snožmo nazad—spád nazad do visu vznesmo—vzepření závěsem roznožmo—podmet.

Pozn. Při přešvihu skrčmo pravou a toči nazad závěsem v podkolení snožmo uvnitř počínáme si, jak v předešlé poznámce o přešvihu únožmo bylo uvedeno.

Kůň na šíř (s madly).

Osnova: mety únožmo — odbočmo.

Náskokem do vzporu vpředu na madlech:

1. Výšvih únožmo levou — sešvih—přešvih únožmo pravou a únožka levou s ½obratem v pravo.

Pozn. O "sešvihu" viz poznámku za 1. sestavou na koni na šíř pro dorost. *Únožka levou* jest správné pojmenování pro přešvih do stoje na zemi, jelikož jest to met končící, což koncovka "ka" blíže označuje. Pro označení kola do stoje na zemi užíváme název: *únožka kolem pravou neb levou* (t. j. nohou) na rozdíl od *únožky pravou kolem pravé* (t. j. kolem paže stejnojmenné). Správné metání únožmo řídí se pravidlem: vzpor o pažích napjatých, trup a hlava vzpřímeny, nohy napjaty, pohyb kývadlový, t. j. metá-li jedna noha, druhá současně ji v pohybu stranou sleduje a ne jak je zlozvykem začátečníků, že ji mrtvě ku trupu koně přilepí a tím vlastně správné metání si stěžují. Tudíž: po výšvihu únožmo levou tato se vrací ku pravé a obě společně směřují až do výšvihu na pravo, kde pravá přešvihne pod pravou rukou, načež opět obě nohy ve vzporu jízdmo pohybují se až do výšvihu na levo, kde opět levá přešvihne pod levou rukou a dokoná bez dohmatu levé ruky na přední madlo únožku s ½obratem v pravo, t. j. pravým bokem ke koni.

2.—1. na stranu opáčnou.

3. Přešvih únožmo levou vně—přešvih levou nazad—přešvih únožmo pravou—střiž odbočmo na levo a únožka pravou s ½obratem v levo.

Pozn. O střiži odbočmo, pokud pohybu se týče, viz předcházející poznámku o provedení přešvihu s tím rozdílem, že střiž jsou dva soudobé přešvihy, jichž směry se nad nářadím kříží. Při přešvihu únožmo *levou vně* přejdeme levou nohou přes nářadí ku vnější straně stejnojmenné paže t. j. levé, aniž by ruce místo své opustily.

4.3—. na stranu opáčnou.

5. Přešvih únožmo levou vně — přešvih levou nazad — přešvih únožmo pravou—střiž odbočmo na levo — střiž odbočmo na pravo a únožka levou s ½obratem v pravo.

6.—5. na stranu opáčnou.

Skok vysoký (z rozběhu).

Skáče se z rozběhu odrazem na můstku přes motouz: od základní výšky 2 střevíců odrazem snožmo.

Po každém zdařeném skoku zvyšuje se motouz o 2 palce.

Od výše 3 střevíců odrazem jednonož libovolným.

Pokud provádění skoků se týče, odkazujeme na poznámky o témže skoku v I. večeru cvičebním pro střední oddělení.

STŘEDNÍ ODDĚLENÍ.

Kruhy.

Osnova: Vis a změny jeho.

1. Svis — předkmih — zákmih — předkmihem prohnutě vis střemhlav — zvolna prohnutě svis v zadu — vysazeně zpět do visu vznesmo — zákmihem seskok.
2. Svis — předkmih — zákmih — předkmihem vis vznesmo — výkrut nazad — předkmihem vis vznesmo — trčit do váhy ve svisu vzadu (prohnutě) — svis vzadu — seskok.
3. Svis — předkmih — zákmihem výkrut napřed do svisu vzadu — vysazeně vis vznesmo — vis střemhlav — zvolna spouštěním nohou prohnutě do shybu — seskok. (Pokračování).

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

Pouze příspěvky pro tuto část bud'tež adresovány: Jarka Košař, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Večery cvičební.

(Pokračování.)

4. Svis — předkmih — zákmih — předkmihem do visu vznesmo — výkrut nazad předkmihem vis střemhlav — zvolna do naznačené váhy ve svisu vzadu (prohnutě) — seskok.
5. Svis — předkmih — zákmihem výkrut napřed do visu vznesmo — vis střemhlav — spuštěním nohou shyb — zvolna vis vznesmo — trčit do váhy ve svisu vzadu a seskok.
6. Svis — vis vznesmo — výkrut nazad — předkmihem shyb — zvolna vis vznesmo — vis střemhlav — prohnutě svisem vzadu seskok.

Bradla.

Osnova: Podpor a změny jeho — mety zánožmo—přednožmo.

Z komihání v podporu o pažich v předu:

1. Předkmihem vzpor vzklopmo — kolo zánožmo levou nad levou žerdí — zákmih — předkmihem klicmo — výsed přednožmo levou na pravou žerd' vně — sesed zánožmo pravou.
2. Předkmihem vzpor vzklopmo — zákmihem kolo zánožmo pravou nad pravou žerdí — zákmihem vzpor ležmo v předu (za rukama) — odsun do podporu o pažich ležmo v předu — předkmihem výsed přednožmo v pravo vně (na pravé žerdi)— vzpor—sesed přednožmo v levo dovnitř a zánožka v levo s ½ obratem v pravo.
3. Zákmihem vzpor — kolo přednožmo pravou nad levou žerdí a odsun do podporu o pažich — předkmihem vzpor vzklopmo — kolo zánožmo pravou nad pr. žerdí a výsed přednožmo pravou na levou žerd' — zánožka levou s ½ obratem v pravo.

Pozn. Kolo zánožmo pravou nad pr. žerdí a výsed přednožmo pravou na levou žerd' vykoná se spojitě, což předložkou "a" všude budem označovati. Poslední cvik: *zánožka levou* s ½obratem v pr. jest naše stručné pojmenování pro *přešvih zánožmo levou s ½obr. v pravo do stoje na zemi*, jinak *též seskok zánožmo v levo s ½ obr. v pr. zvaný.*

4. Zákmihem vzpor — předkmihem kolo přednožmo levou nad pravou žerdí — předkmih klicmo — výsed přednožmo pravou na levou žerd' — kolo zánožmo levou s ½ obratem v pravo a přehmatem levé na pravou žerd' do podporu ležmo v předu pobok a — ½ obratem v pravo s přehmatem střídnoruč na l. žerd' za tělem přednožka levou.

Pozn. Poslední cvik v zakončení zdánlivě obtížný vyžaduje pouze splynulého provedení. K vůli nácviku rozdělili jsme ½ obratem výkon ten na dva různé podpory; podpor ležmo v předu (za rukama) pobok a vzpor pokos (změna podporu obratem) — ve skutečnosti, jakmile cvičenci přechod si osvojí, provedou kolo zánožmo levou s celým obratem střídoruč v pravo a ukončí toto přednožkou s dohmatem levé na levou žerd'. Proto kolo zánožmo levou vyžaduje po druhém přešvihu dovnitř bradel mocného švihu až do přednosu se současným obratem v pravo a přehmatem pravé ruky na levou žerd' za tělem. Následující přednožka levou vykoná se odrazem levé ruky od pr. žerdi a dohmátnutím na levou žerd' v místo, jež pravá ruka současně byla opustila. Pravá noha ovšem po přehmatu pravé na l. žerd' za tělo nezůstane ve výsedu, nýbrž povznese se do přednožení, aby s levou přednožku dokonala.

5. Předkmihem vzpor — zákmihem kolo zánožmo pravou nad pravou žerdí a — kolo přednožmo pravou nad levou žerdí s celým obratem střídnoruč v levo — zákmihem odsun nazad do podporu o pažich — předkmihem vzpor vzklopmo — zákmihem zánožka v levo s celým obratem v levo.
6. Zákmihem vzpor a kolo zánožmo levou nad levou žerdí — zákmihem odsun do podporu o pažich — předkmihem vzpor — zákmihem kolo zánožmo v pravo a — přednožka v levo.

Pozn. Poslední cvik často vyskytuje se jako *"přednožka v levo přes obě žerdi"*, my však řídice se pravidlem, že mety označují se dle počátečního

pohybu (unožení, přednožení zanožení a pod.), rozdělujeme jej na kolo zánožmo, snožmo a přednožku. Ku snažšímu provedení je nutno při kole zánožmo trup vysaditi.

Kůň na dél (bez madel).

Osnova: Mety přednožmo — zánožmo.

Z rozběhu odrazem jednonož lichá cvičení z levé, sudá z pravé strany dohmatem do sedla:

1. Výsed přednožmo pravou do sedla — zánožka pravou s ½ obratem v pravo.
2. — 1. na stranu opáčnou.
3. Přešvih přednožmo v pravo — zánožka v pravo.
4. — 3. na stranu opáčnou.
5. Výsed přednožmo pravou do sedla — přešvih zánožmo pravou pobok — přednožka v pravo.
6. — 5. na stranu opáčnou.
7. Přešvih přednožmo v pravo — zánožka kolem v pravo s ½ obratem v pravo.
8. — 7. na stranu opáčnou.
9. Přešvih přednožmo v pravo — přešvih zánožmo pravou s ½ obratem v pravo do výsedu pokos — přednožka v pravo.
10. — 9. na stranu opáčnou.

Pozn. Výsedy konají se do volného podporu, z něhož další met plynně se navazuje. Že po m. přednožmo k následujícímu metu zánožmo příslušná ruka napřed přehmatává, vyplývá již v samo v povaze provedení cviků za sebou jdoucích. Tak po výsedu neb přešvihu přednožmo, pravou (v pravo), kdy ruce jsou za tělem nutno pro přešvih zánožmo pravou přehmátnouti levou napřed podle levé nohy, kdežto pravá, propustivši pravou nohu (přešvih zánožmo), více nedohmatuje, končí-li přešvih do stoje na zemi (t. j. zánožka v sest. 1. 3.) Při sestavách 5., 7. a 9. dohmatuje pravá po přešvihu zanož. do sedla vedle levé. V poslední sestavě přednožku v pravo povedeme přehmatem na před a zášvihem, z něhož trup mocně vysadíme.

VYŠŠÍ ODDĚLENÍ.

Kruhy (doskočné v klidu).

Osnova: Výmyky visem prostým — výkruty — překoty.

1. Ze svisu výmyk — spád nazad do visu vznesmo — výkrut nazad — překot nazad.

Pozn. Výmyk provádí se ze svisu a nikoli z visu o záruči, jak většina cvičenců chybuje. Přišedše do visu vznesmo, mocně trčíme nohama šikmě v zad a vzhůru současně při tom kříž prohýbajíce, čímž do podporu snadno se vzneseme.. Ruce zůstávají v stejné vzdálenosti jako byly ve svisu, ne tudíž rozpažovati, sice místo výmyku provedeme výkrut nazad shybem.

2. Ze svisu výmyk — podmetno do svisu — u zákmihu výkrut napřed — mezikmihem výmyk — spád nazad do visu vznesmo a — překot nazad únožmo levou.

Pozn. Podmetmo do svisu provádíme spádem nazad do visu vznesmo, k němuž bez přerušení mocný zákmih o pažích úplně napjatých připojíme. Po výkrutu napřed ihned trup vysadivše do visu vznesmo se překotíme, z něhož bez průtahu švihem nohou nazad do svisu přijdeme. Při překotu nazad nesmí cvičenci se pouštěti kruhů příliš pozdě, neb jinak prohnutí kříže před dopadem k zemi je znemožněno.

3. Ze svisu výšin — spád nazad do visu vznesmo — výkrut nazad — výmyk — spád nazad do visu vznesmo a — překot nazad únožmo pravou.

Pozn. Ku provedení výšinu je nutno přitáhnouti se do shybu vznesmo pokud možno nejvýše, učíce se jemu na počátku z mírného přehmatu (o záruči). Čím vyššího shybu docílíme, tím snadněji zdaří se nám do podporu se překotit, čemuž zároveň napomáhá silně zvedání hlavy nazad.

4. Ze svisu výšin — podmetmo do svisu — u zákmihu výkrut napřed — mezikmihem výmyk — spád nazad do visu vznesmo — výkrut nazad — překot nazad roznožmo.

5. Ze svisu výšin prohnutě — spád nazad do visu vznesmo — výkrut nazad — výmyk — spád nazad do visu vznesmo a překot nazad roznožmo.

Pozn. Výšin prohnutě provádíme, přitahujíce se do shybu a zvedajíce se současně o kříži stále prohnutém do shybu střemhlav, do něhož přejdeme majíce ruce až u samých boků. V tom spočívá celé tajemství jinak tohoto zdánlivě obtížného výkonu. Máme-li shyb střemhlav nízký, klesneme vždy do visu vzadu.

Bradla pokos.

Osnova: Vzpírání — výdrže — mety s bradel.

Na začátku, čelem zevnitř, v podporu o pažích kmihem:

1. U zákmihu vzpor — přednos — odsun do podporu o pažích — vzpor vzklopmo — zákmihem stoj o rukou vzporem — zánožka v pravo.
2. U předkmihu vzpor do přednosu — odsun do podporu o pažích — vzpor vzklopmo — zákmihem stoj o rukou vzporem — odbočka na levo.

Pozn. Ku provedení odbočky na levo ze stoje o rukou nutno přenésti váhu těla na ruku pravou jako na přemet a současně odrážejíce se levou rukou od žerdí, snášíme se odbočmo ze stoje zády před bradla dopadajíce.

3. Vzpor vzklopmo — přednos — odsun do podporu o pažích — u předkmihu vzpor — zákmihem stoj o rukou vzporem — přednožka přes obě žerdě (mezikmihem) v pravo .
4. Vzpor vzklopmo do váhy klikem — předkmihem klicmo spád nazad do podporu vznesmo o pažích —vzpor vzklopmo — zákmihem stoj o rukou vzporem — mezikmihem roznožka.

5.—4. s provedením roznožky přímo ze stoje o rukou tak jako na přemet. Zde nutno silně rukama odrazit od žerdi.

Kůň na dél (bez madel).

Osnova: Mety přednožmo — odbočmo.

Z rozběhu z levé strany, odrazem levonož, dohmatem pravoruč na hřbet.

1. Kolo přednožmo v pravo s ½ obratem v pravo do vzporu v předu pobok — odbočka na levo.
2. Kolo přednožmo v pravo — přednožka v pravo s celým obratem v levo.
3. Přešvih přednožmo v pravo — kolo přednožmo pravou popředu a odbočka na levo.
4. Kolo odbočmo na levo — přednožka v pravo.
5. Kolo odbočmo na levo — přešvih odbočmo na levo a přednožka kolem pravou po předu nad hřbetem s ½ obratem v pravo.
6. Kolo přednožmo pravou—přešvih odbočmo na levo a kolo přednožmo v pravo po předu nad hřbetem — přednožka v pravo s celým obr. v levo.

Sestavy 1. — 6. cviči se na opáčnou stranu t. j. z rozběhu z pravé strany, odrazem pravonož a dohmatem pravoruč na hřbet.

Pozn. Kolo (přešvih) přednožmo pravou (levou) značí jednonož, v pravo, (v levo) snožmo, jak dříve již uvedeno. Přehmaty hlavně u metů po předu jsou totožny s oněmi na koni na šíř. Metá se ve volném podporu bez dosedů, neb otiráni nářadí.

III. večer cvičební.

A. SPOLEČNÁ:

Činky. Osnova: Pohyby paží napjatých krčením, trčením a mrštěním — klony — pohyby nohou napjatých — postoje vztýčené a sehnuté — výdrže.

B. CVIČENÍ DRUŽSTEV.

Začátečníci a dorost:

Šplh. Osnova: šplhání s přírazem.

Bradla. Osnova: Podpor a změny jeho — mety.

Koza na šíř. Osnova: Mety skrčmo.

Nižší oddělení:

Žebřík rovný. Osnova: Výdrže ve visech prostých—ručkování a obraty.

Bradla. Osnova: Podpor a změny — kotouly—mety přednožmo.

Koza na šíř. Osnova: Mety skrčmo.

Střední oddělení:

Hrazda. Osnova: Výšiny — výdrže.

Kůň na šíř. Osnova: Mety přednožmo — odbočno.

Skok o tyči vysoký.

Vyšší oddělení:

Hrazda. Osnova: Výmyky — vzepření a toče visem prostým — přemyky — obraty.

Kůň na šíř. Osnova: Mety odbočmo — odnožmo — únožmo.

Bradla pobok. (s pruž. můstkem). Osnova: Přeskoky — přemety.

ČINKY (železné, 3-liberní).

Osnova: Pohyby paží napjatých krčením, trčením a mrštěním — klony — pohyby nohou napjatých postoje vztýčené a sehnuté — výdrže.

Základní postavení: Stoj spatný — připažit.

Časomíra: 1 — 8, Ruch: Mírný.

I. Oddíl

1. Stoj rozkročný (výskokem)—skrčit na prsa (odpažením).
2. Trčit v před.
3. Předklon.
4. Záklon—skrčit předpažmo (činky na ramenou v poloze malíkové).
5. Trčit vzhůru.
6. Vzpřím a výskokem stoj spatný—skrčit upažmo (činky na ramenou v poloze malíkové).
7. Trčit stranou (pol. hřbetní.)
8. Připažit.

Celá sestava cviči se 4krát.

Pozn. V době 2., 3. a 4. jest výdrž ve stoji rozkročném, v době 3. výdrž v předpažení, v době 5. výdrž v záklonu, což není třeba zvláště označovat, jelikož jiný pohyb není určen.

II. Oddíl:

1. Skrčit upažmo (činky na ramena v pol. malíkové).
2. Předklon (hluboký)—trčit v před a zapažit.
3.—4. Zvolna vzpřím—předpažit.
5.—6. Zvolna do dřepu na levé, přednožit pravou—upažit—vzpažit.
7. Vztyk na levé—zanožit pravou—předklon—mrštěním napřed zapažmo skrčit, činky na kříži.
8. Vzpřím a přinožit pravou ve stoj spatný—mrštěním do odpažení připažit.

Celá sestava cviči se 2krát střídavě v pravo a v levo.

Pozn. V době 3.—4. zvolna vzpřímujeme trup v předpažení a v době 5.—6. klesáme do dřepu na levé s přednožením pravé a provádíme současně z předpažení upažení rozpažmo a z tohoto přecházíme teprve po dostihnutém dřepu do vzpažení. Na dobu 7. rychle vztyk a zanožit pravou s předkl., takže trup a noha pravá jsou v jedné přímce. Stojná noha levá zůstane pevně napjatá v kolenu.

III. Oddíl:

1.—2. Skrčit upažmo dovnitř (činky na boky, poloha dlanní)—zvolna v dřep.
3. Přednožit pravou—trčit v před (pol hřbetní).
4.—5.—6. Zvolna vztyk na levé—výdrž v přednožení pravou a v předpažení.
7. Předklon—zanožit pravou—zapažit.
8. Vzpřím a přinožit pravou v stoj spatný—připažit.

Celá sestava cviči se 2krát střídavě v pravo a v levo.

Pozn. Vztyk na levé o pravé v přednožení ze dřepu provede se zvolna na 3 doby a to na plném šlápi (ne ve výponu). Jakmile levá noha je úplně napjata v koleně následuje v době 7. hbité zanožení pravou s předklonem a zapažením. Poloha tatáž jako v době 7. při II. oddílu.

Veškeré trčení z paží skrčených do napjatých, jakož i mrštění musí býti prováděno výdatně k vůli účeli, jemuž cvičení tato mají sloužiti. Kdo není po ruce činek železných, použijí se větší činky dřevěné pro přiměřené zatížení rukou.

ZAČÁTEČNÍCI A DOROST.

Šplh. Osnova: šplhání s přírazem.

Šplh jakožto cvičení ve visu neměl by nikdo chyběti na našich rozvrzích pro cvičební večery. Jesti výdatným cvikem, ježto při něm celé tělo, paže i nohy přicházejí k platné činnosti a přispívá nejen ku sesílení svalstva, mrštnosti těla a vzbuzení odvahy, ale i uplatňuje se často v hojné míře pro praktickou potřebu v životě.

Šplhání v ruchu mírném na kolmé tyči:

1. Výskok do svisu souruč (levá pod pravou)—trup prohnutý—přírаz obounož, levá noha před pravou, holeň pravé nohy až ke kolenu, levá lýtkem a patou dotýkají se tyče.
2. Výsuk do shybu s křížem prohnutým—přírаz v levo.
3. Levá ruka přesáhne nad pravou.
4. pravá ruka přesáhne nad levou.

5.—6.—7. = 2.—3.—4. se opakuje a výkon ten nazýváme *šplhání střídnoruč krokem a s přírazem v levo.*

Přírаz označuje se dle nohy v předu se nalézající.

Sešplhání děje se rovněž střínoruč krokem a přírazem v levo.

Šplhání a sešplhání střídnoruč krokem s přírazem v pravo.

Šplhání a sešplhání souruč s přírazem v levo.

Šplhání a sešplhání souruč s přírazem v pravo.

Bradla.

Osnova: Podpor a změny jeho — mety.

Uprostřed pokos: náskokem do podporu o pažích:

1. Zákmihem podpor ležmo o pažích za rukama—přehmat—střídnoruč do kliku ležmo—vzpor ležmo—seskok zánožmo.

Pozn. Při přehmatu střídnoruč ruka pustí žerď a sáhne blíže k tělu. Seskok zánožmo koná se dovnitř bradel. Podpor ležmo o nohou napjatých, oporem vnitřní stranou chodidel o žerdě.

2.—1. avšak místo přehmatu střídnoruč do kliku ležmo —přítrhem klik ležmo.

3. Zákmihem podpor ležmo o pažích za rukama—přítrhem klik ležmo — vzpor ležmo—klik ležmo pravonož, přednožit levou—návrat do vzporu ležmo —klik ležmo levonož, přednožit pravou—vzpor a seskok zánožmo přešvihem pravou a přehmatem pravé na levou žerď.

Pozn. Poslední cvik provádí se mocným zášvihem pravou nohou a současným vzpíráním. Jakmile pravá noha octne se nad levou žerdí, pravá ruka odrazí od žerdě (pr.) a dohmátne vněhmatem na levou žerď za levou rukou. Po seskoku stojí cvičenec pobok čelem k bradlům.

4. Náskokem do podporu o předlokti: zákmihem podpor ležmo o předlokti za rukama—střídnoruč klik ležmo—vzpor ležmo—klecání v podporu ležmo (t. j. 3krát klik—vzpor)—odsun do podporu ležmo o předlokti—seskok dovnitř.
5. Náskokem do podporu o pažích: zákmihem vzpor ležmo za rukama—klik ležmo pravonož, zanožit levou—vzpor ležmo (obounož)—klik ležmo levonož, zanožit pravou—vzpor a předkmihem výsed přednožmo pravou na levou žerď—sesed zánožmo levou.

Pozn. Z kliku ležmo levonož, zanožit pravou do vzporu přejde se současným odrazem od žerdě a zanožením levé, takže obě nohy sledují ze zášvihu do předkmihu, v němž pravá přednožmo vysedá na levou žerď před levou rukou. Setrvačnosti pohybu a mírným předklonem levá přešvihuje zánožmo, při čemž pravá paže odráží od žerdě současně s přešvihem, aby přehmátla na levou žerď, kterou levá paže opouští. Jedině takto provedený sesed působí ladně, a je lehce provedlivý. Po ukončení cviku stojí cvičenec pravým bokem ku žerdím.

Koza na šíř.

Osnova: mety skrčmo.

Z rozběhu odrazem snožmo a výšvihem skrčmo.

1. Výklek levou do podporu—vztyk střídnonož—seskok napřed.
2. Výklek pravou do podporu — vztyk střínonož — seskok napřed s ½obratem v pravo.
4. Výskok skrčmo levou do podporu—výklek střídnonož—seskok napřed.
5. Výskok skrčmo pravou do podporu—výklek snožmo—seskok napřed.

Pozn. Při výskocích skrčmo jednonož nalezá se noha met provádějící mezi pažema, kdežto noha druhá, jsouc napjata, visí volně v zadu. Při výkleku střídnonož nejprve vyklekneme nohou volnou a po té teprve nohou druhou skrčenou. Výklek snožmo oběma nohama současně.

6. Výskok skrčmo do podporu—vztyk a předpažit—seskok napřed.
7. Skrčka.
8. Výskok odchylmo pravou (levá skrčmo, pravá v unožení)—vztyk—seskok na pravo v upažení.

9.—8. nohou levou. (Všechny cviky opakovat se zvyšováním kozy.)

NIŽŠÍ ODDĚLENÍ.

Žebřík vodorovný (doskočný).

Osnova: výdrže ve visech prostých—ručkování—obraty.

Na začátku ze svisu na přičli:

1. Čelem dovnitř, přednos levou—ručkováni střídnoruč napřed—½obrat levoruč v před do přednosu levou ve svisu pobok no přičlich—ručkováni střídnoruč na levo—seskok.

Pozn. Ručkováni střídnoruč napřed i na levo provádi se dohmatem každé ruky na každý příčel.

2. Čelem zevnitř, přednos pravou—ručkováni střínoruč nazad ob jeden příčel—½obrat pravoruč v před do přednosu pravou ve svisu pobok na příčlich—ručkováni střídnoruč na levo ob jeden příčel—seskok.

Pozn. V této sestavě při ručkováni střídnoruč ob jeden příčel dlužno každou rukou vždy jeden příčel vynechati.

3. Čelem dovnitř, přednos (snožmo)—ručkováni střídnoruč napřed—uprostřed obrat střídnoruč v levo v zad do přednosu ve svisu pokos na šteřinách—ručkováni střídnoruč nazad—seskok.

4. Čelem zevnitř, přednos—ručkováni střídnoruč nazad—uprostřed obrat střídnoruč v pravo v zad do přednosu ve svisu pokos na štěřinách—ručkováni souruč napřed—seskok.

5. Čelem dovnitř, přednos pravou—ručkováni střídnoruč napřed a pozpátku ob jeden příčel — na konci obrat střídnoruč v před do svisu pobok na štěřinách nadhmatem—ručkováni souruč stranou—seskok.

Pozn. Ručkováni střídnoruč napřed a pozpátku střídavě děje se obratem. Začínajice pravou, dohmátneme touto ob jeden příčel podhmatem a opustivše levou (dolním obloukem) dosahujeme ob jeden příčel nadhmatem se současným obratem pozpátku (v levo). Odtud opět pravá dosahuje nadhmatem ob jeden příčel atd.

6. Čelem dovnitř, vis vznesmo roznožmo vněhmatem na štěřinách—ručkováni střídnoruč napřed — svis — na konci obrat pravoruč nazad do visu vznesmo roznožmo vně rukou nadhmatem na štěřině—ručkováni stranou—svis—seskok.

Bradla.

Osnova: podpor a změny—kotouly—mety přednožmo. Uvnitř bradel.

Z podporu o pažich kmihem:

1. U zákmihu klik—u předkmihu vzpor—odkmih nazad do podporu o pažich—kotoul nazad rozpažmo do podporu o pažich vznesmo — vzpor vzklopmo —přednožka v pravo.

2. Kotoul nazad rozpažmo—u zákmihu vzpor—u předkmihu kolo přednožmo levou v pravo (t. j. nad pravou žerdí) a přednožka v levo.

3. U zákmihu vzpor—u předkmihu kolo přednožmo pravou v levo—odkmih do podporu o pažich—kotoul nazad rozpažmo do podporu o pažich vznesmo—vzpor vzklopmo do výsedu přednožmo (snožmo) v pravo—sesed přednožmo s ½obratem v pravo.

4. U předkmihu klik—u zákmihu vzpor—u předkmihu kolo přednožmo pravou—kolo přednožmo levou—odkmih nazad do podporu o pažich—kotoul nazad rozpažmo do podporu o pažich—u zákmihu vzpor a přednožka v pravo s ½obratem v levo.

Pozn. Kola přednožmo provádi se nad stejnojmennou žerdí, což není třeba zvlášť označovati.

5. Kotoul nazad rozpažmo—u zákmihu vzpor—u předkmihu kolo přednožmo levou v pravo—kolo přednožmo pravou v levo—spád nazad do podporu o pažich vznesmo—vzpor vzklopmo—přednožka v levo s ½obratem v pravo.

6. U předkmihu vzpor—kotoul napřed (vysazeně) do výsedu roznožmo před rukama—výšvih přednožmo—odkmih nazad do podporu o pažich—kotoul nazad rozpažmo do podporu o pažich vznesmo—vzpor vzklopmo—přednožka v pravo.

7. Kotoul nazad rozpažmo—u předkmihu vzpor—zákmihem kotoul napřed (vysazeně) do podporu o pažich—u zákmihu vzpor—přednožka v levo.

Pozn. Provádějice kotoul nazad rozpažmo, švihneme mocně nohama napjatýma ku předu a vzhůru, čímž vzepření u předkmihu usnadníme se současným trhnutím prsoma ku předu. Chybují cvičenci, když rukama, nazad do kliku se přitrhují. Ruce zůstávají na svém místě na žerdích při vzpírání z podporu o pažich.

Koza na šíř.

Osnova: mety skrčmo.

Z rozběhu odrazem snožmo na můstku:

1. Výskok skrčmo pravou do podporu—vztyk—seskok napřed.
2. —1. levou nohou.
3. Výskok odchylmo pravou do podporu—seskok napřed.
4. —3. levou nohou.
5. Výskok skrčmo (snožmo) do podporu—seskok napřed.
6. Přeskok odchylmo pravou = odchylka pravou.
7. Přeskok odchylmo levou = odchylka levou.
8. Přeskok skrčmo = skrčka.

Cviky 1.—8. opakují se zvýšováním kozy a oddalováním můstku, pokud cvičenci správně je prováději.

9. Zášvihem skrčka.
10. Zášvihem dučka (obě nohy zevnitř rukou skrčeny a kolena od sebe oddálena).
11. Zášvihem přípatka (obě nohy pouze v kolenou skrčeny).

Pozn. Zachránu dává cvičitel z levé strany před kozou ve stoji rozkročném, pravou rukou uchopiv cvičence za levé záloktí, levou nastaví v před pro případ ,že by cvičenec zachytil nohama o nářadí a kácel se napřed.

STŘEDNÍ ODDĚLENÍ.

Hrazda

Osnova: výšiny—výdrže.

Ze svisu v předu:

1. Nadhmatem výšin zadem—přehmat v podhmat—sešin napřed do váhy ve visu vzadu—svis v zadu—zvolna průvlek do visu vznesmo v předu—výšin předem—přehmat v nadhmat—podmet.
2. Dvojhmatem (levá pod—pravá nadhm.) výšin zadem—přehmat pravou v podhmat—sešin napřed do váhy ve visu v zadu—svis v zadu—prohnutě do visu střemhlav—zvolna průvlek do přednosu ve visu v předu—výšin předem s přehmatem v nadhmat—podmet.

Pozn. Přehmat v nadhmat děje se současně při provádění výšinu předem a ne po jeho ukončení.

3. Nadhmatem výšin zadem—sešin nazad do váhy ve visu v zadu—vis střemhlav (prohnutě) — zvolna průvlek do váhy v předu skrčmo levou—přednos ve visu—výšin předem—podmet.
4. Nadhmatem výšin předem—sešin nazad do přednosu ve visu—výšin zadem—sešin napřed do váhy ve visu vzadu—vis střemhlav (prohnutě)—výšin zadem do přednosu v podporu—seskok napřed.

Kůň na šíř (s madly).

Osnova: mety přednožmo—odbočmo.

Z náskoku dohmatem na madla:

1. Kolo přednožmo pravou—přešvih odbočmo na levo a přednožka v pravo nazad.

Pozn. Přednožka v pr. nazad koná se přes sedlo bez dotyku nohou s koněm spojitě z přešvihu odbočmo na levo. Odrazivše silně pravou rukou od zadního madla, přenášíme sučasně váhu těla na ruku levu a obratem v pravo o trupu vysazeném (v přednosu) se přenášíme přes sedlo.

2.—1. na stranu opáčnou.
3. Kolo přednožmo pravou—kolo odbočmo na levo a přednožka v pravo.
4.—3. na stranu opáčnou.
5. Kolo přednožmo pravou—kolo odbočmo na levo—přešvih odbočmo na levo a přednožka v pravo nazad s obratem v pravo.
6.—5. na stranu opáčnou.
7. Kolo přednožmo pravou—kolo odbočmo na levo—přešvih odbočmo na levo bez dohmatu levé a kolo přednožmo pravou po předu na hřbetem—odbočka na levo.

Pozn. Po přešvihu odbočmo na levo ruka levá více nedohmátne na přední madlo. Odrazivše silně levou od předního madla, přenášíme váhu těla na ruku pravou napjatou a v pravo se obracejice přešvihneme přednožmo pravou nad hřbetem, načež teprve rukou levou na hřbet dohmatujeme a následujici druhou polovinu kola přednožmo t. j. přešvih únožmo ukončíme. Tím octneme se v podporu v předu pravou na zadním madle, levou na hřbetu a odtud bez průtahu provedeme odbočku na levo přes hřbet.

8.—7. na stranu opáčnou.

9. Kolo přednožmo pravou—přešvih odbočmo na levo bez dohmatu levé a kolo přednožmo pravou po předu nad hřbetem—přešvih odbočmo na levo bez dohmatu levé a přednožka kolem pravou popředu nad sedlem s ½ obratem v pravo.

10.—9. na stranu opáčnou.

Pozn. O přednožce kolem pravou po předu viz poznámku o kole přednožmo pravou po předu s tím rozdílem, že do stoje na zemi se provádí.

Skok o tyči (vysoký).

Viz poznámky uvedené v I. cvičebním večeru o skoku o tyči pro vyšši oddělení.

VYŠŠÍ ODDĚLENÍ.

Hrazda.

Osnova: výmyky—vzepření a toče visem prostým—přemyky—obraty.

Z kmihu nadhmatem:

1. Výmyk předem bez dotyku—podmetno obrat levoruč v před do svisu dvojhmatem—vzepření jízdmo pravou s přehmatem levé v nadhmat—spád nazad do visu vznesmo vpředu—přemyk předem do stoje na zemi.
2. Výmyk předem bez dotyku—podmetmo obrat pravoruč v před do svisu dvojhmatem—výmyk zadem s obratem pravoruč vpřed do vzporu v předu—spád nazad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo—toč napřed—přemyk předem do stoje na zemi.

Pozn. Výmyk předem bez dotyku přirozeně vyžaduje spád nazad do visu vznesmo, z něhož nohama šikmě vzhůru a směrem k obratu (levoruč v levo, pravoruč v pravo) trčíme, současně i celým trupem, hlavně pak trhnutím ramenou úplnému obratu napomáháme. Ruka kolem níž se otáčíme, v okamžiku trčení mírně se pokrčí a teprve po obratu s dohmatem druhé ruky se opětně napne. Při obratu kolem ruky napjaté nedostatečným trčením nohou bez současného obrácení trupu a předčasným přehmatem z pravidla cvičenci se od hrazdy utrhují. Po správném obratu kmih je klidný, rovný a nerušený. — Výmyk zadem s obratem pravoruč vpřed vykonává se tak, že po průvleku trčíme nohama nejenom vzhůru, nýbrž i na pravo a i hned se tamtéž obracíme dotýkajíce se hrazdy toliko pravým bokem u pravé ruky. Častým cvikem docílí se provedení výkonu tohoto úplně bez dotyku hrazdy tělem do volného podporu, takže místo výmyku přemyk zadem se provádí.

3. Výmyk předem bez dotyku—podmetno obrat levoruč v před do svisu dvojhmatem — výmyk zadem s obratem levoruč vpřed do vzporu v předu—spád nazad do visu vznesmo—vzepření vzklopmo — přemyk předem do svisu—přemyk zadem do stoje na zemi.
4. Výmyk předem bez dotyku—podmetno obrat pravoruč v před do svisu dvojhmatem—výmyk zadem s obratem pravoruč vpřed do vzporu v předu—podmetmo vzepření u zákmihu—přemyk předem do svisu—přemyk zadem do přednosu ve vzporu —seskok napřed.
5. Výmyk předem bez dotyku—podmetno obrat levoruč v před do svisu dvojhm.—vzepření vzklopmo s přehmatem levé v nadhmat—přemyk předem do svisu—výmyk zadem s přehmatem v podhmat—toč napřed—spád nazad do visu vznesmo v zadu —vzepření přítrhem a seskok napřed.

Kůň na šíř (s madly).

Osnova: mety odbočmo—odnožmo—únožmo.

Z náskoku dohmatem na madla:

1. Přešvih odbočmo na pravo—kolo odnožmo pravou nazad—přešvih únožmo levou nazad—střiž odbočmo na pravo a odnožka pravou napřed s ½ obratem v pravo.

Pozn. O metech odnožmo podali jsme vysvětlení při sestavách na koni na šíř ve středním oddělení. Po přešvihu odbočmo na pravo pohybují se obě nohy až do výšvihu odbočmo na levo, kde pravá noha odnoží od levé a přešvihuje nazad beze všeho natáčení trupu pod levou rukou, odkudž obě nohy v podporu jízdmo sledují dráhu až do výšvihu jízdmo na pravo, kde opět pravá přešvihnuvši únožmo (druhá polovina kola odnožmo nazad) s levou se spojí.

Odnožka pravou jest stručný název pro přeskok přešvihem odnožmo do stoje na zemi, kdežto

odnožka kolem pravou (levou) pro kolo odnožmo pravou do stoje na zemi.

Střiž odbočmo na pravo po přešvihu únožmo levou nazad jest cvik poněkud nezvyklý na rozdíl od střiže obdočmo na pravo po přešvihu únožmo levou napřed. V obou případech poměr nohou při skřížení přešvihů zůstává nezměněn, totiž že pravá noha vždy přešvihuje nad levou ve stranu stejnojmennou t. j. v pravo, jenom směr se mění. Tak příkladně z přešvihu únožmo levou napřed při střiži na pravo přešvihuje pravá *napřed*, kdežto při téže střiži z přešvihu únožmo levou nazad přešvihuje pravá *nazad*. Dle toho majíce na zřeteli přešvih stejnojmenné nohy při střiži na stranu stejnojmennou, rozeznávali bychom *střiže odbočmo na pravo (na levo) napřed a nazad.*

Leč označení podobné by jen stěžovalo pochopení v sestavách a každý snadno vystihne, provedení střiže při pouhém označení její "na pravo" (na levo.)

2.—1. na stranu opáčnou.
3. Přešvih odbočmo na pravo—kolo únožmo levou nazad—kolo odnožmo pravou nazad—přešvih odnožmo pravou nazad—střiž odbočmo na pravo — střiž na levo a únožka kolem pravou popředu nad krkem s obratem v levo (levým bokem ke koni).
4.—3. na stranu opáčnou.
5. Kolo odbočmo na pravo—přešvih únožmo pravou —střiž odbočmo na levo—střiž na pravo—přešvih únožmo levou—kolo odbočmo na pravo nazad—přešvih únožmo pravou nazad—střiž odbočmo na levo—střiž na pravo—přešvih únožmo levou nazad a odbočka kolem na pravo kol pravé paže s obratem v levo.

Pozn. Již z dřívějších vysvětlivek každý pochopí, že odbočka kolem značí kolo odbočmo do stoje na zemi. Ku provedení tohoto posledního cviku je nutno po přešvihu únožmo levou nazad vypuditi pravou nohu náležitým švihem ze vzporu v předu. Obě pak spojivše se, vznesou se odbočmo o trupu mírně vysazeném nad hřbet, při čemž současně levou rukou mocně od předního madla odrážíme, na okamžik váhu těla pravé ruce přenechávajíce. Zároveň s odrazem levé ruky provádíme obrat v levo, při čemž nohy, kolem pravé ruky se otočivši, téměř nad sedlem se ocitnou. Ruka levá nyní položí se na hřbet, mocným prohnutím kříže bez přerušení přenášíme se odbočkou přes zadní madlo. Poslední dvě střiže této sestavy jsou ony střiže nazad, o nichž zmínka byla učiněna,.

6.—5. na stranu opáčnou.

Bradla pobok (s pružným můstkem)

Osnova: přeskoky—přemety.

Z rozběhu odrazem snožmo na můstku, dohmatem na obě žerdě:

1. Přešvih zánožmo v pravo dovnitř—odbočka na levo
2.—1. na stranu opáčnou.
3. Přešvih přednožmo v pravo dovnitř—zánožka v pr. povýš.
4.—3. na stranu opáčnou.
5. Zánožka v pravo přes obě žerdi.
6.—5. na stranu opáčnou.
7. Přednožka v pravo přes obě žerdi.
8.—7. na stranu opáčnou.

Pozn. Cviky 1.—8. konají se v podporu pokos uvnitř bradel a proto označujeme přešvihy v pravo (v levo) "dovnitř".

Při přednožce a zánožce přes obě žerdi po přešvihu nad zední žerdí ruka z této přehmatuje na přední žerd', nad kterou nohy met dokončují. Zadní žerd' jest nám bližší, přední vzdálenější.

Dohmatem na přední žerd':

9. Zánožka v pravo přes obě žerdě ze zášvihu.
10.—9. na stranu opáčnou.
11. Skrčka přes obě žerdě ze zášvihu.
12. Skrčka na přemet přes obě žerdě.
13. Roznožka na přemet přes obě žerdě.

14. Zášvihem stoj o rukou vzporem na zadní žerdi pobok — přehmat střídnoruč ve stoji v rukou na přední žerď a skrčka na přemet.

IV. večer cvičební.

A. SPOLEČNÁ:

Prostná. Osnova: Stejnostranné pohyby paží a pohyby nohou krčením, trčením a mrštěním — výdrže — klony — postoje sehnuté.

B. CVIČENÍ DRUŽSTEV:

Začátečníci a dorost:

Kruhy (v klidu). Osnova: Vis a jeho změny.

Kůň na šíř. Osnova: Mety přednožmo napřed.

Švihadlo krátké. Osnova: Poskoky na místě — pohyby nohou napjatých — výdrže.

Nižší oddělení:

Hrazda. Osnova: Vis a změny jeho — obraty — vzepření

Kůň na šíř. Osnova: Mety odchylmo — únožmo.

Skok daleký s místa.

Střední oddělení:

Žebřík rovný. Osnova: Výdrže ve visech prostých— ručkování — obraty.

Bradla. Osnova: Vzepření — výdrže — kotouly — mety.

Skok daleký s místa.

Vyšší oddělení:

Kruhy. Osnova: Vzepření — výdrže.

Bradla. Osnova: Výmyky — výdrže — mety roznožmo.

Koza na dél (s pruž. můstkem). Osnova: Přeskoky roznožmo zášvihem.

PROSTNÁ.

Osnova: Stejnostranné pohyby paží a pohyby paží a pohyby nohou krčením, trčením a mrštěním — výdrže — klony — postoje sehnuté.

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

Časmíra: 1. — 8., 9. — 16. Ruch: Mírný.

I. Oddíl:

1. Skrčit zapažmo — skrčit předpažmo pravou.
2. Trčit pažema v před (pol. hřbetní) — pravou nohou trčit v zad.
3. Předklon (trup a noha pravá v jedné přímce) — paže výdrž.
4. Výdrž v předklonu a zanožení pravou — vzpažit.
5. Výdrž v předklonu a zanožení pravou — upažit.
6. Výdrž v předklonu a zanožení pravou — zapažit.
7. Vzpřím a přednožit pravou povýš — vzpažit.
8. Přinožit pravou v stoj spatný — připažit.
9. — 16. opáčně.

Pozn. V době 3. 4. 5. a 6. levá noha je napjata v koleni, které spíše tlačíme dovnitř, abychom se na ní udrželi po celou dobu v rovnováze, ježto každé pokrčení v koleně činí polohu vratkou zvláště při dalších pohybech pažema.

II. Oddíl:

1. Skrčit předpažmo (pol. maliková, pěstě na ramenou) — skrčit přednožmo pravou.
2. Mrštit pažema vzad — pravou nohou v před.
3. Záklon—výdrž v přednožení pravou a v zapažení.
4. Předklon, zanožit pravou povýš — paže výdrž.
5. Předklon, podřep na levé, pr. výdrž — předpažit.
6. Vzpřím a dřep (přinožením pr.) — skrčit upažmo (pol. hřbetní).
7. Vztyk do výponu—trčit vzhůru—záklon hlavou.
8. Stoj spatný — připažit (upažením).
9. — 16. Opáčně.

III. Oddíl.

1. Skrčit upažmo — skrčit únožmo pravou.
2. Mrštit pažema (pol. dlanní) stranou — mrštit pravou nohou stranou.
3. Úklon v levo — paže výdrž.
4. Podřep na levé v úklonu — pr. noha a paže výdrž.
5. Vzpřím a vztyk s ½ obr. v levo podpor dřepmo levou, zánožmo pravou — (pravá dol. obl., pěstě podle l. nohy.
6. Poklek na pravou — záklon — skrčit zapažmo.
7. Vztyk ve stoj zákročný pravou — trčit vzhůru v před.
8. Přísunem pr. stoj spatný — připažit.
9. — 16. Opáčně.

uAČÁTEČNÍCI A DOROST.

Kruhy dosažné v klidu.

Osnova: Vis a změny jeho.

Ze svisu:

1. Shyb — převěs pravou — svis — seskok.
2. Shyb — převěs levou — shyb — svis — seskok.
3. Shyb — převěs pravou v levo — vis vznesmo — shyb upažmo pravou — seskok.
4. Shyb — převěs levou v pravo — vis vznesmo — vis střemhlav — shyb upažmo levou — svis — seskok.
5. Shyb — převěs levou — upažit pravou—vis vznesmo — svis vzadu — seskok.
6. Shyb — převěs pravou — předpažit levou — vis vznesmo — svis v zadu — zpět do visu vznesmo v předu — shyb — seskok.

Pozn. V sestavě 5. a 6. po převěsu jednoruč následující vis vznesmo koná se znovu uchopením ruky kruh opustivší.

7. Shyb — převěs roznožmo — puštěním levé ruky a znovu uchopením kruhu - převěs pravou - puštěním pravé a znovu uchopením kruhu — vis vznesmo — svis vzadu — seskok.

(Pokračování.)