SOKOL AMERICKÝ

VĚSTNÍK SOKOLSKÉ OBCE V AMERICE.

ROČNÍK XXXXI. CHICAGO, ILL., 15. PROSINCE 1919. ČÍSLO 12.

TĚŠÍNSKO JE NAŠE!

SRDCE hořem ztvrdlo,
bojem vyschlo hrdlo,
národ náš přibili
na kříž v těžké chvíli . . .

Čekal rozechvělý
smrť či vykoupení —
div jsme nezšileli
v modlitbě a klení . . .

Trpělivost nese
naději a růže —?
a my div v tom běse
nevylítli z kůže! —

Polák zrádu páše —
vari, z cesty, cháme!
Těšinsko je naše,
vzít si je nedáme!

Hoře od Těšína
k nám své ruce spíná:
za vše utrpení
ještě ponížení . . . ?

Skropili jsme krví
dědičná svá práva —
dnes s ní lány mrví,
z nichž se jiným dává . . . .

Kalich jsme dopili,
vyčerpali síly
v těžkém utrpení —
právo pro nás není?

Polsku nenasytnou
z naší mísy krmí —
Češi prý si zvyknou
na kříž, čím výš strmí . .

Hore, páni, není
konec posvícení,
zatančíme skočnou,
až se kroutit počnou

oči diplomatům
při zeleném stole,
hrdlo sdrhnem' katům,
jak se octnem' v kole!

My se nebojíme
ani satanáše,
v uši všem zahřmíme:
"Těšínsko je naše!!

A že našim bude
taky to dokážem',
byť se v krvi rudé
topit měli rázem!

Naše anabase
není dokončena,
cíl náš vypíná se,
tam kde krve cena.

Za tu cenu žádáme,
jenom co nám patří,
vzít si nic nedáme,
bít se budem za tři!

Nechcem kompromisy,
chceme jenom svoje —
sousto z naší mísy
nedáme bez boje!

Nejsmeť z žádné kaše,
dokážem to všude:
Těšínsko že naše
bylo, jest a bude!!!

Jarka.

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:

JARKA KOŠAŘ, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.

Spolupracovník za Děl. Amer. Sokol,

br. Václav Sperakus, 1462 — I. ave., New York.

Tiskový výbor: Dr. K. Neuman, Aug. Raisler, M. Brichta, 2551 So. Turner Ave., Chicago, 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.

Resoluce Sokolstva ku dni 28. října 1919.

Sokolstvo, shromážděné na prvních svých táborech dne 28. října 1919, vzpomíná s hlubokou úctou a vděčností zakladatelů svých Fuegnera a Tyrše, kteří ideami a snahami svými jako jedni z prvních razili cestu českému osvobození. Vzpomínáme i těch, kteří majetek, štěstí svých rodin i životy obětujíce, súčastnili se osvobozovací práce v létech minulých doma i za hranicemi, v legiích i spolcích pomocných. Živým z nich zasílá vroucí pozdrav a dík, památku mrtvých uctívá vděčnou vzpomínkou.

Vzpomínáme dále vděčně i na pomoc, jež nám byla poskytnuta spojeneckými velmocemi, v čele s bratrskou krásnou Francií, jichž národům zachováme trvalé sympathie. vlástní vroucí pozdrav zasíláme též bratřím Jihoslovanům, jimž chceme býti věrnými pobratimi v těžkých dobách, jež prožívají. Těšíme se, že všechny tyto vzácné spolubojovníky ve službách, pravdy a práva, pozdravíme při prvním svobodném sletu všesokolském v Praze, z něhož chceme míti projev síly duše i těla osvobozeného československého před tváří celého světa.

Sokolstvo jest odhodláno chrániti a brániti nejen území republiky s drahým nám Těšínskem, ale i práva krajanů svých za hranicemi, a blahobyt a štěstí lidu všemi prostředky — i životy. Jest ochotno svobodu naší, draze vykoupenou, udržeti největšími obětmi osobními a zabrániti jakémukoliv násilnému panství jednotlivce neb třídy.

Sokolstvo slibuje českému lidu poctivou práci k povznesení jeho fysické, duševní i mravní zdatnosti a zdatnosti, k uplatnění a zdokonalení jeho plemenných předností a k dosažení lidské rovnosti bratrské. K těmto cílům půjde neochvějně cestou vývoje, poučení a výchovy občanstva a mládeže.

Sokolstvo slibuje sobě vytrvati v krásných zásadách Fuegnerem a Tyršem poprvé vyslovených,, nesčetnými sestrami a bratry žitých a hlásaných za všech okolností až do konce.

Veškeří členové jednot sokolských, každý sám za sebe slibuje, že bude žít a pracovat v těchto zásadách, že jest ochoten nésti za každý svůj čin i slovo osobní zodpovědnost až do krajnosti, a že bude všemi silami pečovati o rozkvět a rozšíření zásad sokolských, jež tkví kořeny svými hluboko v minulosti národa, v husitství a českobratrství, a vydrževše všechny bědy a poroby, raší ve svobodném vzduchu naší demokracie znovu, aby přinesly nejnádhernější květ — samostatné, svérázné uspořádání života národa československého v duchu mohutného hesla revoluce francouzské — volnost — rovnost — bratrství.

Sokolství.

CHCEME-LI správně oceniti hluboký význam Sokolství a jeho generiálními zakladately určené poslání v národě, chceme-li vystihnouti příčiny a podněty, proč povstalo, tu nutno pohlédnouti zpět do minulosti, v níž zračí se tu v jasném světle národa českého moc a sláva, jeho rovněž velký pád, poroba a těžké utrpení po dvě stě let národ dusící, a konečně jeho vzkříšení a obroda vrcholící dnes v dosažení bývalé svobody a volnosti v řadách kulturních národů evropských.

V dějinách malého národa českého vyskytují se dva pozoruhodné a vynikající zjevy, dva mocné proudy ideové, jež v nejpohnutlivějších dobách jeho, kdy ze všech stran houževnatě dotíral na něj nepřítel, zasáhly v těžký boj na obranu cti, svobody ba i existence národa. Z obou vyzařuje rys bohatýrství, junáctví jeví se tu jako rázovitý znak české povahy, statečnost, obětavost, svorná kázeň a opravdové bratrství živené ohněm neskonalé lásky k vlasti přemáhá tu všechny překážky, odolává návalu mocnějšího nepřítele a rozráží směle hradby, za nimiž světlo pravdy a práva vede k volnosti a svobodě.

Prvý zjev vrcholí v *hnutí husitském* ve století 15., jež pro pravdu a očistu svaté víry, pro svobodu svědomí zahajuje boj ideový, v němž národ český dokonává dílo, kteréž počalo upálením velikého reformátora, Mistra Jana Husa

v Kostnici, aby dokázal před tváří světa, že nebyl to pouhý blud a klam, proč utrpěl byl veliký učitel jeho. Bylo mu probořiti středověké úzkoprsé názory a přesvědčení a otevřiti duchu lidskému nekonečnou dráhu pokroku a osobiti jemu s větší svobodou též vyšší důstojnost a přirozené právo, dáti se vésti rozumem a svědomím svým, aniž jednalo se o statky hmotné neb jakékoliv panování a nadvládu, nýbrž šlo tu prostě jen o statky duchovní a svobodu, jež jest právem přirozeným každého člověka. Vůdcové a přední bojovníci hnutí husitského nebažili ani po bohatství a slávě, aniž po moci a vládě, ba naopak byli vždy hotovi obětovati nejen jmění, ale i životy své za svatou věc svého svědomí a za prospěch a blaho národa svého.

Avšak čeští Husité nepozvedli první zbraň na obranu svého přesvědčení, nýbrž oni byli k boji donuceni, když marné bylo dovolávání se rozhodnutí o nejdražších a nejsvětějších zájmech člověčenstva, o náboženství a víře ku nejvyššímu koncilu církevnímu, a když hierarchie římská se zpupným voláním: "Kdo mluví ku pokoji s kacíři, kacířem jest sám!" nutila celý svět, aby vyhubil kacířské Husity z lůna svého. Tu teprvé Čechové chopili se meče a násilí, aby nebyli vesměs vypleněni, velikost blížícího se nebezpečí rozbouřila mysle celého národa, prokázala obdivuhodnou ideálnost a etickou hloubku českého lidu, jenž pro pravdu a svobodu svědomí, pro záchranu jazyka a vlasti bije se tu v poměrně nepatrné hrstce s přesilou nepřátel se všech stran naň se tísnících, plných pomstychtivé vražednosti rozdmýchané fanatickými mnichy a římskými kardinály vedených—malý národ husitský bije se tu v zoufalé odhodlanosti na život a na smrt, vzdav se všech statků, pohodlí a klidu, se zpěvem na rtech ve svatém nadšení, vědom si své zodpovědnosti před budoucnem a hrdinně odráží všechny přemocné útoky zběsilých nepřátel—až konečně vítězí nad celým západním křesťanstvem a donucuje ty, kteří pro zpupnost po mnohá léta s Čechy v míru žíti nechtěli, že sami o pokoj a mír prosili.

V dějinách světa málo jest příkladů, aby národ počtem neveliký byl dokázal tolik hrdinné odvahy a síly, tolik nadšenosti, obětavosti, vytrvalosti a lásky jako se ukázalo u národa českého za válek husitských. Národ český stál v době té nepřemožitelným, štěstí válečné jako kouzlem zdálo se býti připoutáno ku praporům českým, takže i ohromná a dobře vyzbrojená vojska nepřátel dávala se na útěk před blížícími se vozovými hradbami Husitů, strach pojal nepřátele, když zaslechli z dáli velebnou píseň jejich "Kdož jste boží bojovníci", že ani rozhodné bitvy nevyčkavše, zbraně odhazovali a pryč prchali. A čím stalo se, že v bouři té a potopě krve zachoval se národ český, čím stalo se, že ani přesilou záplavy nezhynul, když celý téměř svět úsilně byl se proti němu spojil, aniž by šiky husitské ve prach povalil, aniž by moc a sílu jeho udolal? Ani rozbouřený fanatismus tu nepostačuje k výkladu tak mimořádných zjevů, neboť tam byl i na straně protivníků snad v míře ještě větší, ba zběsilejší, ani pouhá hmotná síla tu nerozhodovala vítězství Husitů, ježto i ta byla u početně silnějších nepřátel také nekonečně větší. Bylyť to přednosti, jež zaručovaly Husitům rozhodné vítězství, rázu duchovního a mravního, osobní svoboda a vzdělanost lidu obecného, demokratický duch staroslovanský, jejž si Čechové byli uchovali oproti národům ostatním, u nichž poroba tělesná a kastový duch západní Evropy nabyly převahy.

Zkrátka svoboda a vzdělanost, kterou vynikal národ český nad jiné národy v době husitské, jakož i předchozí obecný blahobyt za zlatých časů Karla IV. a Václava přivodily povzbuzení národní hrdosti a citu pro čest ve všech vrstvách a učinily Čechy nad míru citlivými pro všeliké urážky. Tím stalo se, že celý národ český mohl tak důrazně súčastniti se ve sporu o zájmy duchovní, o statky ideální. Jen svobodný člověk bývá schopen nadchnouti se pro ideály a obětavati jim statky i život svůj a ve všeobecné vzdělanosti rodívá se hojněji duch odvahy ku věcem nad všednost povýšeným.

Dokladem toho jsou dějiny rovněž národa řeckého, jenž sice malý na počet, ale svou statečností, vzdělanosti a mravní vyspělosti dovedl si uhájiti nejen svobodu proti návalu mocné přesily, ale stal se i zakladatelem civilisace a osvěty indoevropské.

A tu potvrzuje se přísná pravda v dějinách lidstva, že ni jeden národ, co jich v světě bylo, ať malý neb velký, nezhynul ve své jarosti a mravní hodnotě, každý klesl sešlý, netečný a mravně zvrhlý. Žádná moc zevní, žádná síla hmotná a surová o sobě nezničí národy, pokud v nich mravnost a hrdost národní, pokud na výsluní pravdy, dobra a pokroku obecného se vyvinuje,ve věcech pak společných svornost a kážeň bratrská ovládá. Dokud těmito vlastnostmi národové se honosí, tu život jejich jest ve srozumu tomto jako paprsek sluneční neranitelný a nepřemohou jej ani nezahubí nižádné moci temnosti, lež anebo násilí proti němu vyslané. Každý národ zhynul jen vlastní vinou svojí, když vymizely u něho vlastnosti ony, a tu vidíme opět jak kdysi národ řecký vznešený a duchovně bohatý klesá v mravním úpadku, jak rozmařilost a vášnivé choutky, osobní prospěchářství, podléhání cizím mravům dusí národní sebevědomí a pýchu vlasteneckou a jak to vše v povaze samé uhryzává kořeny pevné kdysi zdravosti a síly národa. Degenerace přivodila úpadek mravní a zbytky národa kdysi slavného bez obtíží dorazily vítězné kohorty římské.

A rovněž tak vidíme, jak Čechové o dvě stě let později po vítězných válkách husitských v boji podobném proto smrtelnou ránu utrpěli a svobodu svou ztratili, že již massy obecného lidu porobou byly sklíčeny, duch vlastenecký vymizel a vládnoucí šlechta jen osobní prospěch a ne zájmy národa měla jen na zřeteli.

Po veliké a slavné minulosti národa českého přišel netušený pád a zhouba! Povstání českých stavů strany protestantské proti katolické mu králi Ferdinandovi II. z rodu habsburgského skončilo neblaze bitvou bělohorskou 8. listopadu r. 1620.

Ač mnozí prozíraví mužové radili v době nejvyššího nebezpečí k tomu, by selský lid byl osvobozen od poddanství a dána mu byla zbraň, tak aby všechen národ povstal a hájil víry a svobody jako kdysi v dobách husitských, šlechta spíše lidu se obávajíc, provedla odboj s najatými žaldnéři, tedy s vojskem bez nadšení, bez vědomí, proč bojuje. Po nešťastné bitvě na Bílé Hoře nastala strašlivá persekuce nejen odbojných stavů, ale i celého národa českého, tak že naplnila úžasem celý svět! Bylo zřejmo, že vítězní mstitelé ovládaní fanatickými Jezuity před sevzali si vyhladiti Čechy se světa vůbec. Po ukrutné popravě 27 předních pánů z odbojné šlechty byly statky hromadně konfiskovány a rozdány dobrodruhům a cizincům ve službách krále Ferdinanda, a téměř dvě třetiny obyvatelstva ožebračeno vystěhovalo se do ciziny, opustivše raději jmění a statky, nežli aby se stali katolíky. Jednota bratrská, již vedl Jan Amos Komenský,veliký učitel národů, nalezla útulek v Polsku, luteráni ve Slezsku, v Prusku a v Sasích, kalvinisté v Hollandsku a Anglii, kdežto z Moravy prchal lid hlavně na Slovensko do Uher.

Tak kvetoucí kdysi země česká byla spustošena,cizinci úplně opanována a český lid byl uvržen v potupnou porobu. Po dvě stě let český národ ležel spoután podle dráhy lidských dějin ubit do krve a tak ponížen, že ve vlastním domově byl psancem a jazyk jeho opovržený odkázán byl jen do chudobných chatrčí venkovských. Zdálo se, že snad již navždy bude vymazán národ český ze seznamu národů živých a že rafinovaná a promyšlená persekuce jezuitská a habsburgská udusí poslední doutnající jiskru národního vědomí v lidu českém. Avšak zdánlivě pohrobený duch husitský a jeho zázračné síly pojednou začaly se probouzeti od základu jeho podstaty—z doškových chalup vesnických evolucí národů evropských v 18. a na počátku 19. století vyvstali nadšení a uvědomělí mužové, jimž podařilo se vzkřísiti znovu a oživiti národ Husův.

Přes staletí utrpení a ústrků nastalo obrození jazykové a kulturní, touha po volném zdravém životě národním a zásluhou vlasteneckých mužů jako Dobrovského, Jungmana, Palackého, Šafaříka, Kollára a Havlíčka vyburcované sebevědomí národa hlásí se tu pudem sebezachování o své přirozené právo života.

Nadšený a neohrožený Karel Havlíček smělou rukou rozžehnul pochodeň do té tmy zpátečnictví a politického patokaření a vzbudil v lidu českém vědomí jeho historického práva, bezohledně drtě svým břitkým pérem všechny stvůry rakouského režimu. Tak směle, jak on, bez ohledu na vlastní svou bezpečnost, nikdo nezahřímal do duše zpátečnické vlády, že tato nemohouc jej umlčeti v mezích zákona, sáhla k tajnému násilí, aby se zbavila nebezpečného obhájce práva českého. Havlíček vzburcoval potlačenou hrdost národní, volaje k lidu ve svých novinách: "Zapomeň na ty smutné časy, na dvě století hanebné poníženosti, jichž upomínka jako skála dusí důvěru tvou v sebe. Odlož se sebe přílišnou skromnost, která se nesluší potomkům Husitů! Zapomeň již na to, čím jsi byl po bitvě na Bílé Hoře, ale pamatuj na své staré časy, kdežto kvetla sláva jména tvého, kdežto hledali vznešení přízeň tvou,ba i mocní báli se nepřátelství tvého! Vyhledej v dějinách svých velikých ony listy, na kterých zaznamenány jsou velicí činové otců tvých; těmi tuž nyní mysl svou, těmi podněcuj ducha svého a těmi připravuj sebe též k velikým činům! Spravedlivý osud nemohl tomu připustiti, aby národ náš, jenž tolik síly a krve své obětoval pro veliké záležitosti člověčenstva, který tolik trpěl pro pravou svobodu, nezakusil též ovoce její. Buď' teď' — aneb nikdy! budiž heslem naším! Chtějme jen zase být důstojným národem jako byli předkové naši v dobách husitských a upřímná snaha a vůle naše brzy se promění ve skutek. Směle ku předu za naše právo — za české právo!" —Havlíček jasnými rysy nastínil politický program českého národa a ukázal lidu jeho cestu ku zdravému rozvoji pro doby budoucí. Všechny ty jeho vznešené ideály a zásady, ač sám se toho již nedočal, byv násilně rakouskou vládou odstraněn, padly na úrodnou půdu a z nich vypučelo nové hnutí, mohutný proud na obrodu a ozdravění celého národa ve všech jeho vrstvách — zkvetla z nich *idea sokolská!*

Tak jako Husitství ve své idei bylo zprvu obranné a napotom stalo se výbojným, tak Sokolství začalo ideou obrozující a výchovnou, vybojovavši po půl století celou etapu uvědomělé síly tělesné a mravní, vědomí národní hrdosti až konečně stalo se mocným činitelem v českém odboji za svrchované právo národa českého. Svobodu a důstojný život národa pojalo Sokolstvo jako vůdčí hvězdu pro veškeré konání svoje a soustavnou výchovou lidu dovedlo konečně jej ku cíli jeho tužeb nejvyšších. Dnešní svobodný národ československý vděčí v první řadě za svůj dosažený úspěch Sokolstvu!

(Pokračování.)

***

Mnozí lidé nepochopují, že možno milovati, co chladně posuzujeme. Většina lidí miluje jen, co zbožňuje. Avšak pravá láska a stálá lépe na poznání nežli na horování je založena. O tom přesvědčiti se může každý ve styku s lidmi velmi brzy a snadno. A nejinak má se věc s vlastenectvím. Proč by nemiloval svůj národ, kdo ho studuje a poznává? Proč by nemiloval svůj lid, kdo poznává jeho slabé stránky? Vysloviti a odsouditi vlastní nedostatky neznačí, že pokládáme cizí za dobré, za lepší . . .

Prof. Tomáš Masaryk.

BESEDA.

Hosty u Američanů.

(Sportovní skizza Fr. Erbena.)

27. americký pluk po ukázce svého sportu a footbal. zápasu v Irkutsku a Innokentěvské, pozval naše sportovce a Sokoly k návštěvě a k závodům do sídla svého pobytu, Verchněudinska. Na rychlo uspořádaný vylučovací závod v Irkutsku, obeslaný posádkou irkutskou a innokentěvskou, rozhodl, kdo budou zastupovati náš sport v zápase s Američany.

V noci 13. srpna odjeli účastníci výpravy z Irkutska. Nálada byla bojovná. Pronikla již mezi nás zpráva, že Američané chystají se nejenom oplatit footballistům porážku v Irkutsku a v Innokentěvské, ale i poraziti Čechoslováky v ostatních číslech závodů.

Rozsah ani druhy závodů nebyly známy, což působilo poněkud dojmem handicapu. Jistý úspěch zaručovala pouze účast našich přeborníků ve skoku o tyči a v metání oštěpem, bři. Jirsáka a Hejtmánka. Za to o běhy a ostatní skoky byl strach. Nejistota zvýšila se ještě, když, přibyvše na místo, spatřili jsme zařízení ležení, hlásající, že tělesné cviky, ozdravující a osvěžující duch vojska, těší se plné podpoře vedoucích činitelů amerických vojsk. Několik vzorně upravených hřišť, nadbytek sportovního nářadí, povinné vydávání cvičebních úborů vojínům, střevíce s hřebíky, zkrátka všechno, co podporuje chuť ke cvičení a zvyšuje výkonnost, má americký voják k ruce. Připočteme-li k tomu silnou záživnou stravu, ideální čistotu a pořádek v ležení, plné životní pohodlí a na konec i mládí amerických vojínů, nepoznavších útrapy zajetí a bojů, můžeme si vypočítat, v jaké nevýhodě nalézali se naši závodníci vůči americkým.

Není mým úkolem popisovati průběh cvičení ve Verchněudinsku. Ale chci upozorniti na několik zajímavých momentů závodů, které svědčí o české zdatnosti a vytrvalosti.

V běhu překážkovém na 80 yardů uplatnil se br. Čermák z Innokentěvské. Bez trainingu získané druhé místo mezi několika desítkami závodníků je výsledek skvělý. Tím skvělejší, že br. Čermák běhal až včetně do finale i běhy na 100 yardů, kteréžto dva druhy závodů se vzájemně střídaly. Čermák vedle toho je druhým i ve vrhu koulí. Epitheton "nezmar" zaslouží si Čermák plně, neboť závodil ještě v několika druzích závodů a všude stál těsně za vítězi.

Hrdinou dne byl br. Smrčka z Innokentěvské. Získal I. ceny v běhu na 100 yardů při konkurenci asi půl sta běžců a první místo ve skoku do dálky. Ve vítězství Smrčkovo v běhu na 100 yardů nikdo nedoufal. Ba průběh rozběhů přímo prorokoval naprostou naší porážku. Byl-li Smrčka v prvním rozběhu druhým a v druhém zatlačen byl docela na místo třetí. A najednou, když běží nejlepší z nejlepších, Smrčka všechny odstavuje přes vášnivé hromadné pobízení Američanů, které úplně zatlačuje pokřiky našich. Toto vítězství prozrazuje nejenom vzácnou schopnost a pohotovost Smrčkovu, ale též neobyčejnou sílu vůle a houževnatost. Smrčka startoval i v běhu přes překážky, kdežto favorité Američanů se o úlohy rozumně dělili.

Jenom neobyčejné energii děkuje Smrčka svému vítězství i ve skoku do dálky 5.64 m. Po vítězství Američanů ve skoku do výšky nebylo mnoho šancí na úspěch ve skoku dalekém. Proto je tím milejší, že v tomto druhu závodů i druhé místo uhájili naši skokem br. Hejtmánka, pouze o 2cm. kratším skoku vítěze. Hejtmánek nebyl svůj. Přes to, že vyhrál II. cenu ve vrhu diskem a že mu nikdo nemohl čeliti v metání oštěpem, přes to neukázal, seč byl. Jsme zvykli u borců třídy Hejtmánkovy na jiné výkony.

Přímo dramaticky napínavý byl běh na ½ angl. míle. Když jsem zahlédl ve spoustě závodníků u startu (vyrazili všichni současně), "hemžiti se" dva, tři naše, bylo mi úzko, přes to, že Tocl měl už svou pověst vynikajícího a nebezpečného soupeře ze závodů vladivostockých. Není možné, aby v této převaze běžců nenašlo se několik Toclovi aspoň rovných! A nenašli se. Vyrazili jako vždy. Hned z počátku oddělila se skupina tří Američanů od ostatních, která během prvého kola zvětšila svůj náskok asi na 10 m. od 4. běžce. Tocl běží od startu sedmým klidně a stejnoměrně jako hodiny. Počínaje druhým kolem všichni přední slevují. Tocl nepřidává a přece každým půlkruhem s matematickou přesností odstavuje jednoho ze závodníků. Před posledním kolem ocitá se na třetím místě. Rozdíl mezi ním a prvním zkrátí se na polovinu. Zvoní se za všeobecného napjetí k poslednímu kolu. Tocl přidává, druhý zničen počátečním tempem, odpadá a prvý, pokládaje závod za ukončený, zaráží. Křikem svých soudruhů upozorněný na omyl pouští se sice ihned do běhu, ale Tocl vichrem ho mine a už počátkem posledního kola vede, zvětšuje postupně a nezadržitelně vzdálenost mezi sebou a americkým favoritem. Nic nepomáhá zuřivý křik a pronikavý pískot Američanů, Tocl za nadšeného jásotu naší exkurse krásně a jistě vítězí, dobíhaje k cíli úplně svěží a nevyčerpaný. Byl to nejkrásnější a nejzajímavější moment závodů.

Zájezd do V.-Udinska skončil tedy úspěchem, nikým nečekaným. Byl podstoupen bezprostředně po jízdě v teplušk ách, neskytající žádného odpočinku. Proto je tím cennější. Budiž pobídkou všem účastníkům k dalšímu pilnému cvičení. Příslušníci velikého amerického státu jsou příliš žárliví na svou slavnou pověst ve sportovním světě, nežli aby se nechopili prvé příležitosti k revanši. A nebylo by příjemné, při vší lásce k Američanům, dáti si od nich nalupat.

Z "Československého Denníku" vydávaného v Irkutsku G. S. Tisk. Kanceláří v Rusku.)

Hlídka Děl. Amer. Sokola.

(Pořádá br. V. Sperakus.)

V těchto dnech došlé pražské listy líčily nám velikolepý podnik České Obce Sokolské, tak zvaný Rozestavný běh, který proveden byl za oslavy prvého výroči naší samostatnosti, na den 28. října 1919.

Ze sedmi různých krajů sokolští běžci přinesli presidentu Masarykovi blahopřejné poselství našeho lidu, překonavše při tom namnoze překážky ohromné, zdající se býti nad síly jednotlivců.

Naše Sokolstvo ve vlasti ukázalo tím, že dlouhou porobou za války nebyl zlomen duch, který Sokolstvo vždy vedl, a že od této národní organisace, představitelky naší národní síly, naší energie, naší pracovitosti a dovednosti, našeho pružného a neoblomného ducha lze v budoucnu k dobru národa čekati ještě mnoho a mnoho, že Sokolstvo naše bude vedoucím činitelem nejen v oboru tělesného cvičení, v pěstování fysické síly, ale také v práci duševní, na dráze pokroku a v činnosti vzdělávací.

Rozestavný běh byl činem, kde neběželo pouze o proběhnutí nějaké vzdálenosti, ale byl i jakýmsi slavným prohlášením, že Sokolstvo jest zde nezlomeno, schopno velkých činů a že jest pohotově v prvých dnech republiky sloužiti národu dále, jako mu bylo strážným duchem v době dlouholetých příprav k naší revoluci a že může národ na Sokolství, na ducha v něm žijícího spolehnouti i v dobách příštích.

Běžci vydali se na cestu do Prahy ze všech důležitých krajů Československé republiky, poselství vypraveno v Těšínska, z Bratislavi, z Nové Kdyně, ze Šumperka, z Broumova, z Krumlova a z Ústí nad Labem, což ukazuje, že Sokolstvo jako dosud, tak i nadále pracovati chce k dobru celého národa, k prospěchu všech vrstev jeho a že v něm soustřeďuje se také síla celého národa, jejž povede až na Nejvyšší metu.

A jako ve staré vlasti, v zemích nám tak drahé Československé republiky Sokolstvo staví se na prvé místo ku práci národní, tak i Sokolstvo naše v Americe má povinnost ujati se vedení národního našeho života, má státi v čele všem pokrokovým a osvětovým snahám, jak již vytýčili to Fuegner a Tyrš, první pracovníci v řadách Sokolstva, a jak hlásali to následovníci jich šlépěji.

Sokolstvo ve staré vlasti vždy vedlo, vždy stálo na prvém místě a tak bychom si přáli aby i zde v československé Americe stalo se Sokolstvo činitelem vedoucím, aby ujalo se místa, jež mu právem také náleží.

Již programem svým a zásadami jest Sokolstvo povoláno k tomu, aby pečovalo o vzpružení a povznesení našeho veřejného života, aby bylo strážcem nejen na poli tělocvičném, aby nejen pečovalo o rozvití našich tělesných sil, ale aby stalo se hlasatelem pokroku, svobodomyslnosti, aby postavilo se vždy otevřeně proti všemu tmářství a zpátečnictví, proti falši a neupřímnosti, které tak silně zažírají se do našeho zdejšího života.

Že Sokolstvo naše jest schopno vésti, to dokázalo v boji za samostatnost československého národa, neboť jak zde v New Yorku, tak v Chicagu, a jinde byli to většinou naši sokolští pracovníci, kteří pochopili velikost doby, kteří nežistně přiložili ruku k dílu a dílo to dovedli také ku zdárnému konci.

Dnes do jisté míry práce ta skončena, zbývá jen pomocná akce a Sokolstvo může nyní věnovati zase více času a práce ku novému sorganisování svých sil, ku uchopení se akce v Americe, věnovati více času svým potřebám a záležitostem nás zde v Americe.

Není to snad povelem k tomu, aby práce pro starou vlast byla zanedbána, ale pobídkou ku načerpání nových sil, neboť nejprve my zde musíme býti dosti silnými, abychom mohli staré vlasti býti úspěšnou pomocí, abychom byli pohotovi, připraveni a schopni pro každý případ, kdy stará vlast nás zase zavolá.

A tu máme za to, že neškodilo by, aby i zdejší Sokolstvo, dnes, kdy jsme do značné míry zceleni a sjednoceni, provedlo také takový rozestavný běh, čili aby si vytýčilo postup jakým nyní bude se bráti, aby vypracován byl celkový, jednotný program k nastávající práci, aby pracovali se systematicky, dle předem promyšleného a přijatého plánu.

České a slovenské Sokolstvo v Americe musí nyní dokázati, že ani válka, ani napětí během posledních pěti let, kdy věnováno převážně sil akci osvobozovací, nezlomilo jeho síly, naopak, že za nových poměrů, kdy ze svobody naší vlasti můžeme i my zde v Americe čerpati nových posil, nové nadšení i práce naše bude plodnější, úspěšnější a mohutnější nežli kdykoli před tím.

V poslední době hodně se mluví o znovuzbudování svobodomyslného hnutí v Americe a hlasy ty ozývají se jak zde na Východě, tak v Chicagu a v Texasu. Jisto, že hlasy ty nutno vítati a že jest potřeba, abychom i my Sokolové více všímali si práce v hnutí svobodomyslném a abychom svobodomyslnému snažení dali to, co Sokolstvo činilo vždy tak pevným a výsledným.

Míníme tím určitý program, který svobodomyslné hnutí naše, třeba stává zde v Americe po celá desetiletí, postrádá, míníme tím schopné pracovníky, kteří musí se ujati vedení, aby hnutí svobodomyslné setkalo se také s úspěchem, a míníme tím silnou morální podporu, aby hnutí založeno bylo skutečně na pevném základě.

Budeme-li k sobě upřímnými a srovnáme-li práci již zde vytvořili naši věřící krajané, třeba jich bylo méně, musíme říci, že naše svobodomyslné hnutí nevykonalo zde to, co vyko-

nati mělo, že nejsme tam, kde jsme měli býti a že ve směru svobodomyslné výchovy jsme hodně pozadu.

Máme sice několik mohutných Jednot prohlásivších se za svobodomyslné, ale otážeme-li se, zda také všichni jich členové jsou upřímnými svobodáři, zda jednají tak, jak vyžaduje svobodářské přesvědčení, musíme přiznati, že v mnohém ohledu mnozí nekonají svoji povinnost.

Nejsme přívrženci štvavého směru, jaký se někde považuje za tu pravou svobodomyslnost, přejeme každému jeho přesvědčení, ale pakli kdo stává se členem svobodomyslné organisace, zejména stojí-li v Sokolstvu, pak jest jeho povinností, aby také řídil se zásadami svobodomyslnými.

Mnozí příslušníci našich svobodomyslných jednot a často i sokolských, představují si, že právě svobodomyslností rozumí se, že oni mohou jednati jak se jim líbí, a nechtí pochopiti a připustiti, že udržování styků s kostelními institucemi, posílání dětí do náboženských škol, používání obřadů náboženských, sňatky v kostele atd., nesrovnává se se zásadami pravého svobodáře. Jako nelze spojiti vodu s ohněm, tak také nikdo, kdo hlásí se do řad svobodomyslných nesmí zároveň porušovati základní požadavky a zásady svobodomyslnosti, ale jest povinnen říditi se jimi i ve svém občanském životě.

Jest naší povinnosti srovnávati vždy naše jednání s tím, k čemu se hlásíme, co zastáváme a jsme-li svobodomyslnými, také žíti ve shodě s těmito zásadami, a dle toho také snažiti se vychovati své dítky a zachovati je živlu svobodomyslnému.

NEJVĚTŠÍ úspěch, jehož naše svobodomyslné hnutí zde docílilo, jest svobodomyslné školství, jež třeba nemohlo, pokud se organisace, vlastních budov a neodvislosti týče, se vyrovnati školám náboženským, jest poměrně ještě nejvíce podporováno ze všech svobodomyslných našich podniků.

Přes to ale slyšíme stále značné stesky na všemožné nedostatky našeho svobodomyslného školství, na nedostatečnou podporu finanční, to, že školy naše nemají vlastních budov atd. Máme za to, že ku zlepšení našeho svobodomyslného školství hodně by přispělo, kdyby mezi našimi sokolskými jednotami a dítkami dot. škol byly pěstovány větší styky a to tím, že by školní dítky užívaly našich tělocvičen ku svým hrám, cvičením tělesným a to v době odpolední, ovšem za příslušného dozoru svých učitelů, po případě zvláštních odborných sil sokolských.

Tím by náš dorost seznal účel a zařízení našich tělocvičen, odvykl by si hledati zábavu v různých sektářských budovách a byl našemu životu spíše zachován, an by také více vnikal do českého života.

Na druhé straně by naše sokolovny byly více oživovány a plnily by lépe svůj úkol vůči naší mládeži nežli dosud.

V newyorském "Hlasu Lidu" několikráte již podán byl návrh, aby věnována byla pozornost výletům a vycházkám, ale ne ve způsobu našich pikniků, ale spíše po stránce turistické. Zapotřebí toho bylo by právě v New Yorku, kde dle našeho mínění nalezla by se skupina po případě více skupin, jež by konaly společné vycházky a výlety do okolí, při čemž by se více dbalo na to, aby doprava neomezila se jen na sezení v káře, ale více užívalo se přirozených dopravních prostředků — nohou.

Na mysli měli jsme zase Sokolstvo, jež by se věci mohlo chopiti a snad Vzdělávací odbory by zde nalezly vděčnou práci, kdyby pro příští rok vypracovalo několik podobných vycházek, při nichž by účastno bylo i širší obecenstvo. Pro poprvé stačily by snad čtyři pěkné vycházky, jež by uspořádány byly z některých vzdálenějších bodů dosažitelných po zvýšené dráze, a při nichž by znalci okolí ze sokolských řad byli vůdci. Myslíme, že za pokus by to stálo a že by během času vytvořil se jakýsi turistický odbor při naší Župě východní, který by vyhledal zajímavá a vděčná místa výletní v newyorském okolí.

Letošní divadelní saisona newyorského sboru D. A. S. zdá se míti pěkný úspěch, jistě tím, že v br. Fiedlerovi podařilo se nám získati mladou svěží sílu režiserskou. Divadla, jež dosud sehrána, měla vždy veliký úspěch a návštěva, načež dnes, kdy všechny naše dramatické spolky si naříkají, klade se značný důraz, byla velice pěknou. Na svátky 25. prosince dávána bude rozkošná operetta "Falka", která těšila se při prvých provedeních veliké oblibě a jsme jisti, že i letos přivábí veliké množství obecenstva.

Radostná zpráva dochází z Hudson County, N. J., kde Dělnicko Americký Sokol ve West Hoboken po delší době zase ujal se činnosti a zařídil opětně svoji Tělocvičnou školu v bývalé své místnosti u p. Ed. Nepivody, 420 Spring St., West Hoboken, N. J., kde budou konána cvičení dítek za dohledu schopných a zkušených cvičitelů. Přijímají se dítky od 5 roků a lze hlásiti je každé středy o půl sedmé večer v uvedené místnosti. Cvičení zahájeno 3. prosince. Náčelníkem cvičitelského sboru D. A. Sokola ve West Hoboken jest sok. Gust. Kašpar.

Nevíme čím to jest, snad jest to zjevem všeobecným, jak pozorujeme i v jiných organisacích a spolcích, že těžko dnes lze získati úředníky pro vedení záležitostí spolkových a že nominační schůze poskytují skutečně nevábný obraz.

Práci a zodpovědnosti vyhýbají se jednak starší pracovníci, omlouvajíce se únavou, jednak mladší členové vzpírají se přijati jakkýkoli úřad, takže provésti volby jest dnes skutečně těžkým úkolem.

Co dříve závoděno bylo o dosažení úřadu, dnes jen po úsilovném naléhání ten nebo onen dá se přiměti k převzetí některé z funkcí, jež mají býti obsazeny. Není to hezkým zjevem a také né zdravým v různých spolcích, v sokolských jednotách pak jest to úkazem velice nebezpečným.

Sborům Děl. Amer. Sokola! Byv pověřen pořádáním Hlídky D. A. S. v Sokole Americkém, přijal jsem práci tu jako svoji povinnost k Jednotě, k níž náležím a žádám zejména bratry tajemníky a cvičitele, aby mi dle možnosti zasílali zprávy týkající se našich sborů, práce v nich, projektovaných podniků atd., abych mohl v Hlídce věnovati více pozornosti životu a ruchu v našich sborech. S pozdravem V. Sperakus, 1452—I. ave., New York, N. Y.

Ze staré vlasti.

(Z Libereckých listů.)

Slavnostní předání praporu Sokolem libereckým 94. pěšímu pluku. Již při založení Sokola v letech 70-tých stkvělo se na sokolských štítech heslo — Co Čech to Sokol. Pokud možno každý Čech měl projíti výchovnou školou sokolskou. O směru Sokolstva pak napsal nám náš nesmrtelný Tyrš: První a povšechný záleží v tom, že před jinými povoláni jsme zachovávati národ svůj při té jarosti všestranné, která národům nedá odumřít, při té síle stálé a svěží, při té zdravosti tělesné, duševní a mravní, která nižádné zkáze vzniknutí nedá a tím i žádnému stanutí i žádnému zpátečnictví, tomuto nejhoršímu ba vražednému zločinu na národech páchanému." Vychovat zdravého, silného a uvědomělého českého člověka bylo úkolem Sokola, úkol, před kterým vždy ustupovaly zájmy všech stran politických a který sdružoval ku společné výchovné práci všechen lid dobré vůle. Neboť bude-li každý z nás z křemene, bude celý národ z kvádrů — správně napsal velký náš básník. A Sokolstvo plně dostálo svému úkolu. Vychovalo desetitisíce zdravých, silných junáků, nepoddajných to českých povah, kteří s nadšením a láskou pomáhali spolutvořit české legie a ochotně se stavěli do předních protirakousko-německých front na bojištích francouzských a italských. A ti, kteří doma zbyli, po převratu se rádi dobrovolně hlásili do řad českého vojska. Jaký div, že hoši naše i ve vojenském kabátě nezapomínají, že jsou příslušníky naší sokolské rodiny a sokolské své povinnosti i teď radostně plní jako dříve vždy činívali. Sokol oproti tomu lne k těmto svým hochům a daroval-li našemu pojizerskému pluku prapor ,nebyl to pouhý vděk za sebrané peníze, ale byl to důkaz pravé bratrské lásky. A tuto lásku a oddanost vřelými slovy br. místostarosta Beran také při předávání tlumočil. Dojemná pak slova br. setníka Klimeše, který prapor přijímal a sliboval čest praporu považovat za čest celého pluku, dokázala, že naši pojizerští hoši se svými bratry důstojníky v čele, plně znají svých úkolů a že těmto také vždy a všude rádi dostojí. Slavnost předávání nebyla pro nás pouhým přechodným aktem. Bylo to podání důkazů, že dnešní naše české vojsko a jednoty sokolské jsou prodchnuty jednou a touže myšlenkou, veškeré své schopnosti věnovat vždy a všade, ochotně a s nadšením ku prospěchu vlasti. Br. praporečník Novotný přijal prapor a jak bratři turnovští, tak ostatní hosté se rozejeli. My doprovázíme je přáním, aby darovaný náš prapor, tato vzpomínka, na české Podještědí, vedla náš Pojizerský pluk vždy jen k vítězství. J. K.

Cvičení a athletické závody naší posádky 27. října 1919. — Líp nemohli bratři vojíni slavnosti převratu zahájit než touto ukázkou pochopení a porozumění pro ušlechtilou zábavu. To co po 50 let hlásá Sokolstvo za nezbytné, má-li být národ udržen při síle mravní a fysické, to přijalo naše českosl. vojsko ve svůj program a s potěšením konstatujeme, že pro výchovu duševní i tělesnou je u našich bratrů vojínů stále více pochopení. Celá posádka, Sokol a zastoupení menšiny bralo na slavnosti podíl. Na nádvoří Žižkových kasáren br. rotmistr Botka v procítěné řeči vzpomíná utrpení našich hochů před převratem, líčí vše co převrat na bojištích předcházelo, nabádá ku všestranné spolupráci, ku tvoření a budování našich národních velikánů — tatíčka Masaryka, Beneše a Štefanika. Br. praporník Svoboda, náčelník jenerálního štábu, připnul řadě svých hochů největší vyznamenání, doprovodiv akt tento srdečnými a bratrskými slovy. Po předběžném tomto zahájení počíná vystoupení našich hochů na nádvoří záložní nemocnice. 50 borců v desíti pětistupech provádí pěknou rej a přechází posléz rozpažením do čelného postavení. Přecvičeny 3 oddíly pěkných prostných, z nichž hlavně se líbily výpady a podpory ležmo. Cvičeno přesně a bylo viděti, že vedoucí br. Černoch si s nacvičením dal nemalou práci. I cvičení s puškami provedeno přesně. Šťastná byla myšlenka z 20 súčastněných borců vždy jeden zástup nechat v bílých a jeden v červených košilích. Pokleky, kryty a výpady provedeny bezvadně. Cvičením osmi borců s kopími společná vystoupení ukončena. I při tomto cvičení bylo viděti, že odborné znalosti vedoucího společně s dobrou vůlí schopných cvičenců, dovedou vytvořit pravou pochoutku pro diváka. Zvláště oddíl III., útočení dvojice proti sobě, byl velice pěkný. Po společných cvičeních přešlo se k závodům. Při těchto nejlépe se líbilo cvičení na nářadí — hrazda a bradla — a s jedním střídáním. Borci i tu svými vrcholovými výkony dokázali, že ovládají cvičení všestranně. Z prvého družstva dobyl 1. ceny br. Krejčí, 2. br. Černoch, z druhého 1. ceny br. Souček, 2. br. Andreš. Závoděno v běhu 100 m — 1 cenu br. Posířil, 2. br. Marek; na 400 m — 1. cenu opětně br. Posířil (65 vteřin a druhou br. Andreš. Při závodech ve skoku dalekém byl nejdelší skok 4.50 m. (br. Marek), druhý 4.36 m (br. Tůma). Závody řídili bratři Tesař a Enders, kteří společně s bratry vedoucími Černochem a Krejčím mají zásluhu na pěkném tomto cvičení. Na konec krásně sehraná kopaná mužstva záložní nemocnice proti 34. legionářům, končila vítězstvím prvých v poměru 2:1. Bratrům vítězům rozdány panem kapitánem Lettenem, zástupcem americké Y. M. C. A., vyznamenání. Nutno ještě připomenouti, že posádkový velitel, p. podplukovník Vít, hochům našim všestranně vychází vstříc a ušlechtilé snahy jejich vždy rád podporuje. My Sokolové, kteří s povděkem a s nadšením vítáme nevšední pochopení pro myšlenku sokolské výchovy u našich bratrů vojínů, odcházeli jsme s přesvědčením, že naše snaha, tělesně i duševně vychovat pokud možno celý národ, i u našeho vojska jde vítězně ku předu. J. K.

KOUTEK DOPISOVATELSKÝ.

Z TĚLOCVIČNÉ JEDNOTY SOKOL V PLZNI.

Plzeň, 29. října 1919.

Bratři! Ježto opět otevíraji se nám cesty do ostatního světa, spěcháme i my, abychom navázali opětně styky s Vámi, bratři, dlicími ve své druhé domovině, milujícími přes to svoji drahou vlast a nezanedbávajícími svých národních povinností.

Bylo nám, bratři, milým osvěžením, když se nám dostal po dlouholeté přestávce Váš "Americký Sokol". Poslední Vaše číslo ze srpna 1914, jež nám ještě patrně nedopatřením bylo doručeno, schovávali jsme radostně i úzkostlivě, jako poslední zprávu a spojení s vnějším světem. Pak zapadly závory a byli jsme ve vězení, zdánlivě odloučeni od vnějšího světa. Jen myšlenky a srdce nás pojila a to dostačilo, abychom věděli, že nejsme opuštěni.

Ačkoliv naše jednota, jak můžeme směle říci, nezahálela po celou dobu válečnou, pracujíc stále ve smyslu Tyršova: "Věčného ruchu" a "Neklesat na mysli", cítíme přec patrný rozdíl a ve vánku volného vzduchu a naší svobody je nám volněji.

Přes to, že poměry u nás nejsou ještě urovnané a ideální, doufáme, že většina národů v brzku pozná, že ne pouze v hmotařských zájmech se vyvíjí energie národa, ale že v pravé rovnosti, volnosti, při čemž nesmí býti přehlížena zvláště stránka mravní, lásce vzájemné a pravého bratrství je nutno řešit problémy jsoucí v popředí našeho národního života.

Napřed vychovat jednotlivce a je otázka rozluštěna! K tomu musí směřovat veškeré naše úsilí.

Bratři! Vzpomínali jsme na Vás a jsme Vám vděčni za veškerou Vaši obětavost posud nedoceněnou a málo známou. Obdivujeme Vaši úsilovnost tak pěkně líčenou br. Tvrzickým a s láskou vzpomínáme a věčnou paměť zachováme všem, kteří svůj život za svůj národ a svou rodnou vlast dali.

Vyřiďte, bratři, všem, že naše cítění a myšlení není jedinečné, tak smýšlí a cítí i druzí bratři a sestry v sokolských jednotách s námi.

Že snad svůj vděk a svoji lásku k Vám nedovedeme na pravém místě včas vyjádřiti, je naší chybou, pramenící z našich dříve tak omezených poměrů.

Abychom zůstali s Vámi stále v těsném styku, přihlašujeme se znovu jako před válkou za odběratele "Amerického Sokola" a žádáme Vás, abyste nám zaslali všechna čísla letošního ročníku.

Současně žádáme, vyda-li jste neb vyšla-li nějaká odborná knížka česká o tělocviku v Americe, abyste ji laskavě neopomenuli připojiti k zásilce.

Sdělte nám laskavě jakým způsobem máme Vám vyrovnati předplatné a připadnou cenu knih zasílaných.

Doufajíce, že nám vyhovíte, znamenáme za správní výbor tělocvičné jednoty "Sokol" v Plzni.

Berdych, starosta, Rud. Sofron, Jednatel.

N. S. Pittsburgh, Pa., 2. listopadu 1919.

Rok se chýlí ku konci a z naší Těl. Jed. Sokol "Říp" dosud žádný dopis, asi jako z mnoha jiných Jednot, což u nás jest omluvitelno, neb zapomněli jsme zvolit dopisovatele pro tento rok — dobrá výmluva.

Br. Lud. Sechter, zvolený co starosta pro tento rok, zahájil pouze 2 schůze, načež se roznemohl a dne 19. června zemřel po delší trapné nemoci. Čest budiž jeho památce. Místo starosty zaujal br. Fr. Švach. — Největší návštěva schůze byla dne 6. června, kdy u nás pořádal cvičební kurs župní náčelník br. Frant. Plíska, který k naší radosti zůstal mezi námi a stará se všemožně, by naší Jednotu povznesl, neb jest toho zapotřebí. V této schůzi byl též přítomný nám dobře známý br. Ant. Bílý, který se nalézal zde co raněný vojín v Park View nemocnici a který do dnešní doby není dosud vyléčen. Dne 3. srpna bylo nám potěšením přivítat v našem středu br. Aug. Příbramského, starostu Sok. Jed. Philadephia, Pa., který zde byl na sjezdu svolaném V. V. Čes. Nár. Sdr. St. Penna, při kterém byl též zvolen co předseda Došli nás omylem, ale milé zprávy od br. V. B. Tůmy z New Yorku, z čehož vidno, kterak vzorně se o svoji župu stará Skoro po dvou letech prázdnin při dramatickém odboru, jest připravován kus, drama "Návrat zajatce" — který přivezl jako rukopis legionář p. Fr. Šeda. Při této hře účinkuje pouze 8 osob a dlužno s litostí podotknout, že nebylo možno obsadit úlohy ony pouze členy Sokola a ředitel jest nucen sám hrát.

Dne 22. září uspořádán večírek na přivítanou našich navrátivších se vojínů, ku kterému byli pozváni všichni legionáři, jakož i vojíni z americké armády českého původu. Bylo jich slušná řada, avšak zase malý nával, že členové Sokola — vojíni — se všichni nedostavili, ba ani někteří se nepřišli podívat dosud do schůze, ač již dlouhou dobu jsou zde. Zábava byla jedna z nejlepších. Br. starosta Fr. Švach krátkým upřímným proslovem přivítal všecky přítomné vojíny a vzpoměl našeho prvního a posledního zemřelého br. Norberta Jedličky. Br. Josef Freenuf promluvil v řeči anglické. Za legionáře poděkoval naší Jednotě legionář N. Stejskal. Hmotně přispěli nejvíce br. Fr. Švach a br. Jan Nábělek. Sestry Sokolky darovaly vše ostatní a uznání zaslouží naše dobré kuchařky, sestry: A. Černohorská, J. Urbánková a M. Švachová. Ve cvičení se dobře pokračuje s přispěním br. Frant. Plísky. Na Zdar! Miloslav Janouch, t. č. tajemník.

Milwaukee, 20. listopadu, 1919.

Vzpomínajíce našich starých pracovníků, musíme milou vzpomínku věnovati našemu dlouholetému bratru Václavu Chadimovi. Jest tomu právě pět let, co náš Vašek odebral se tam, odkud není návratu... Václav Chadim byl otcem sokolské rodiny, která svého času horlivě pracovala pro naši věc. Sokol Chadim byl ještě více znám co ochotník, který nikdy se nebránil přijati úlohy, které jiní již vrátili a tak přispěl ku zdaru našich podniků. Co ochotník byl nepřekonatelný v tvoření různých charakterů a není snad divadla, kdy jeho jméno jest pronešeno a na něho jest vzpomínáno. Václav Chadim byl dobrý Sokol, snaživý pracovník, rázný, upřímný a poctivý. Čest jeho památce!

Ku sklonku tohoto roku chápu se nečinného péra, bych alespoň částečně vyrovnal, co jsem zameškal během roku. Po letních prázdninách, ve kterých naše tělocvična byla nově upravena, náš dlouholetý cvičitel Franta Štěpánek opětně ujal se cvičení všeho Sokolstva. Veškery třídy cvičí vzorně a pilně. Pozoruhodné jsou třídy žactva, těch příštích Sokolů a Sokolic, které čítají každá přes 75 káňat. I jiné třídy jsou četně navštěvovány a jest jen žádoucno, by Sokolice

mladší i starší navštěvovaly cvičení, by vynikly jak počtem, tak i vzorným cvičením. Vždyť na těch našich Sokolicích mnoho záleží, více nežli na Sokolech, neboť matky, majíce samy většího dozoru nad svými dětmi, mohou těmto býti nejlepším vzorem, když samy nenuceně cvičí, tělocvik pěstují pro vývin svůj vlastní, jakož i pro zdravý plod naší příští generace. Ty naše milé Sokolice, které nám vždy jsou nejlepší, pravou sesterskou podporou při všech našich podnikách, doufám, že i v tělocvičně nás neopustí a tak veškeré Sokolstvo svým vlastním vzorem udrží v rozkvětu!

Našim příštím a celoročním vystoupením bude velké veřejné cvičení, které konáme 31. prosince, na novoroční večer. Jako léta minulá, tak i letos toto veřejné bude vrcholem naší píle v tělocvičně a chloubou jak cvičitele, tak i všech cvičících pro zdar naší



Václav Chadim.

jednoty v Milwaukee. Toto veřejné cvičení, dle příprav našeho osvědčeného cvičitele, skládati se bude ze 17. čísel. Pro každou třídu cvičitel vybral skvostná cvičení, všem náležitě přiléhající. Cvičení prostná i na nářadí budou dle pořadu střídána. Novinkou na našem jevišti bude cvičení na bradlech, které cvičiti budou postupně žáci od nejútlejšího mládí až do vyspělých Sokolů, takže obecenstvu bude připraven tělocvičný požitek spatřiti vývin tělocviku na bradlech od prvého pohybu, až do nejtěžší soustavy. Žačky cvičí malebný tanec a též Sokolice připravují skvostný tanec cikánský. Sokolové a dorost vystoupí se cvičením prostných pro 7. slet Sokolský v Praze. Sokolice mladší cvičiti budou s tyčemi a žačky se švihadly. Celý program jest vzorně upraven, takže zdárně prospěje věci sokolské. Záleží pouze na vytrvalosti! — Též by bylo žádoucno, což jest i přáním cvičitele, by členové cvičícího sboru brali plný podíl na cvičení všech tříd, by súčastnili se cvičení těchto, by radou i skutkem nápomocni byli cvičiteli i cvičícím. To prospěje naší věci více, než když cvičitelský sbor soukromně se baví v tělocvičně. Naši hoši jsou schopni velkého díla, jen více zájmu pro věc sokolskou a tak dodělame se většího úspěchu v naší osadě.

Jako všude jinde, tak i u nás naše omladina touží víc a více po anglické zábavě, anglické řeči, přirozeně více, než-li po češtině. mnohé z našeho dorostu ztrácíme z té příčiny, že tito nemohou se správně česky vysloviti, raději jdou jinam, do jiných jednot a spolků, kde jim bude lépe porozuměno a vyhověno. A tudíž bych se tázal, nemohli bychom těmto vyjíti vstříc, občasně vyhověti jim v jejich vlastním zájmu. Mínim tímto nechat náš dorost obého pohlaví vysvětliti nám jejich zájem pro věc sokolskou a českou vůbec v řeči anglické, které jsou dobře schopny. Snad by to i prospělo naší věci, kdyby občas se náš dorost sešel a ve své vlastní schůzi, dle jejich myšlének — pod protektorátem naší jednoty — věc sokolskou probirali a pro tuto pracovali. Někteří snad mysli, že tímto se nám náš dorost odnárodní. Nejsem toho smýšlení. Máme více anglických překladů sokolské nauky, kterou by náš dorost mohl náležitě upotřebiti a tak učení sokolské, našeho Tyrše se širší veřejnosti americkou seznamovati. Vím, že starší Sokolové a krajané nebudou s tímto souhlasiti, co zde piši, že jest to smutné, že již nám není možno vychovati Sokol ryze český — národní. Jest to smutné, avšak pravdivé, což se nedá upříti, že nám není a nebude možno od nynějšího času tak působiti ve všem pro jazyk český, tak jak se dělo v dobách minulých. Příliv vystěhovalecký již nikdy nebude tak značný, jako v létech dřívějších a přirozeně zde rozené děti nikdy již nepřilnou k české řeči s takovým zájmem, by mohli v české veřejnosti, v českých spolkách a ve svých vlastních rodinách v češtině se dokonale vyjádřiti a pro tuto horliti. A co děti těchto dětí? — — O tom již mnoho bylo psáno a mnoho ještě bude, ale čím dále, tím více musíme si přiznati, že chceme-li si alespoň trochu ten dorost přidržeti, že tomuto musíme povolovati, by se nám nerozutekl vůbec do cizích rojů! Naše tělocvičny, divadla a školy jsou výdatnou pomůckou v naší práci národní. Podaří-li se nám náš dorost v těchto udržeti, třeba i s jistými výhodami pro tyto, to bude jediná záchrana pro částečné udržení českého slova.

Jedním z nejlepších kroků pro zdar naší osady ve prospěch české věci a našeho dorostu byl učiněn naší Jednotou. Vidouce, že se nám náš dorost kvapem odcizuje, T. J. Sokol hodlá pořádati v naší Sokolovně zábavné a poučné večírky, kde bychom se soustředili a společně se bavili. Jest úmyslem našim těmito domácími večírky udržeti náš lid v naší sokolské rodině. Některé večírky přenecháme našemu dorostu vůbec, by program těchto si uspořádali sami dle svých myšlenek. Tento krok budeme se zájmem sledovati, a doufáme, že výsledek a účel této myšlénky bude zdařilý. Přeje všemu Sokolstvu mnoho zdaru v novém roce, zdravím náš Sokol a Sokolice v Milwaukee! Na zdar!

Jaroslav J. Hein.

V Liberci, dne 22. října 1919.

Drazi bratří, sestry a občané! Jsem myšlénkou jaksi u Vás. Tu jsem na rozcestí, neb dlouhou již dobu nedostalo se nám ani žádného listu, kde čítával jsem pérem Vaši bratrské ruky vepsané slova z Vašich úst a hloubi srdce tlumočená. Tu následuje třetí můj dopis (pod číslem 13.) nevím, kde se tomuto staví překážky v cestu.

Slíbené mně listy dosud jsem neobdržel — kde byly neb jsou zastaveny? Tu nevím, jakým prostřed-

nictvím bych jich lépe obdržel, ale myslím, že ještě dojdou... čekám jich, snad jsou zde.

Nuže, chápaje se péra, tlumočím své pozdravy z hloubi srdce mého, které vlastní rukou a pérem Vám vypisuji. Nuže za přítomnosti vaší v čele výboru, jež jste asi účastni a čtete tyto řádky mého dopisu, jsem jaksi tímto okamžikem myšlenkami blíže Vás, tu v duchu tisknu vaše ruce a zdravím Vás br. "Na zdar!"



Ukázky našich družinníků-Sokolů na Sibiři.

Koncem tohto měsíce října nadešel den výroči našeho největšího svátku v naší republice Československé, kterýžto den, 28. října, jest historickým a hluboko vepsán v každé duši československého občana.

Bratři, sestry a občané, příslušnici onoho státu, kde jste části naší největší organisace sokolské, jest povinnosti vaší, byste tento den 28. října přijali za den našeho největšího svátku v naší osvobozené zemi, republice Československé.

Den tento jest a bude historickým po celá staletí, pokud srdce československé biti bude. Tímto dnem 28. října 1918 shroutila se budova černožlutých Habsburgů, kteří uvrhli celý svět do sopečného víru, vypovězením války br. Srbsku a Rusku atd. Bratři! Mezi tím již dříve od roku 1917 počali vaši bratři a synové vlasti za hranicemi se zbližovati, tvořice malých schůzek, které vzrostly ve velkou činnost organisační, kde počali jsme sledovati politiku centrálních mocností (Rakousko-Uherska a Německa) a došli jsme k uzávěru takovému, že jest to politika výbojná, které měli býti Češi nápomocni (sklamali se!), kterým byli vnuceny zbraně do ruky a byli hnáni jsme tak proti Srbsku na frontu, kde jsme byli týráni za hladu, tak jsme zmírali — ne jako lidé, ale jako dobytek! Tu viděl každý z nás, jak německý militarismus a imperialismus chtěl zaplaviti celý svět, jej poraziti, by byli pány celého světa dle plánu Bismarkova.

U té příležitosti organisační budovala se společně armáda zahraniční (v čele s před. Č. S. N. R. a prof. T. G. Masarykem, nyní presidentem), která dospěla svého vrchole za velkých a obtížných překážek, které byly v cestě; ale vše jsme překonali a chápali se znovu zbraně, neb svým přesvědčením toužili jsme po svobodě národa, který po 300 let byl pod krutou vládou černožlutých Habsburgů.

Po stálé a vytrvalé práci srazili jsme se v mohutné šiky, které byly jako ze skály, nezdolatelné a chopili jsme se opět zbraně, kterou jsme tiskli v naší pěsti — a tu všichni co bratři vytkli jsme si místo — tam na frontě na nejdležitějším úseku a opěrném bodě mezi Gardským jezerem (Rivou a Roveretem nad jezirkem Lopis na quotě 703 a po celé frontě na Piave k moři — to samé na frontě francouzské a ruské) postavili jsme se v čelo nepřítele tváři v tvář se zápalem v líci a tak pustili jsme se do zápasu s naším odpůrcem staletým, který nás oloupil o svobodu našeho národa.

Při tomto zápasu za naši svobodu bili jsme se hrdinně a neochvějně na vysokých skalách alpských a hlubokých roklích, kde jsme krváceli za svoji domovinu, za svoje rodiče, milé, za celý národ. Po celou dobu roku 1918 až do onoho dne 28. října vytrvali jsme v boji za naší svobodu, kde zanechali mnozí bratří životy, jmění své a vše věnovali pro svoji vlast. — Mnohý nedovede si představit, co tento legionář vykonal na této práci světové, kde pozbyl existence a riskoval vše. —

Vy bratři a sestry tam za oceánem, kde klene se azur jasný a slunko zlatě září nad Vámi, ve Spojených Státech, které od nás odděluje mlha nad hladinou oceánu, který není ke přehlednutí, máte na této práci také zásluh a velkých, které zdali neuvědoměli Vám nepřiznali, ale já s ostatními uznávám tuto horlivou práci, za kterou máte velkých zásluh, neb připomeňme si, že Sokol byl průkopníkem oné myšlenky Svobody.

Mohu směle psáti tolik, že Sokol v Italii byl na prvém místě, který svoji prací a vystupováním (veř. cvič.) povzbudil mnoho našich lidí, našich bratří v táborech St. Marie a Padule. Vždyť vůdce náš, starosta (který co prvý členem byl, prvý také krví svoji se zasvětil) byl Jan Čapek, župní náčelník župy Mor. Ostravské, který má velkých zásluh na této práci za-



Ukázky našich družinníků-Sokolů na Sibiři.

hraniční v čele s celým už. a širším výborem (sborem důvěrníků), neb jsem byl mezi těmito také jako Sokol.

Obraťme se ke dni 28. října 1918. — Tímto dnem shroutila se budova Habsburské birokracie, jejich panství a celá říše, která se propadla do hlubin sopečných ve víru prachu a dýmu, kterou pohltila žhavá lavina sopečná a u té příležitosti vaši bratři ještě v posledním okamžiku zasadili smrtelné rány, po kterých se nepřítel v barvě černožluté skácel k zemi.

Občané, po této katastrofě zůstaly z domu krutých vladařů a jejich říše jenom trosky, ubohá zřícenina a

na oné zřícenině vybudovaly se nové státy, svobodné a mezi těmi i náš stát svobodný, republika Československá.

Tu vyzývám Vás všechny bratry a sestry, občany ve Spojených Státech , by jste byli nápomocni a spolu budovateli republiky Československé, by byla vybudována na pevných základech čistě rovnoprávných, na demokratických, čisté a poctivé práce národní myšlenky.

Propagujte dále naše myšlenky, neb svým vystoupením ukážete cizině, co jsme za národ, který jest na roveň ostatním hospodářsky i kulturou. Nebud'me Čechy jen pod stužkou červenobílou, ale Čechy opravdovými — jsme a bud'me potomci Husovi a Jana Žižky z Trocnova. Tu jest naší povinností, abychom byli budovateli všichni a pomahateli této republiky, proto bude-li každý budovatelem, pak můžeme očekávati blaho a ráj v našem státě. Tu přeji práci mnoho zdaru! Končím hřímavým "Na zdar!"

S bratrským pozdravem

leg. br. Karel Krejčí.

A hled'te po dlouhé době sešel jsem se náhle s Vaším jedním bratrem z Chicaga, který jest ve francouzské legii a nyní přibyl do Liberce, kde zařizuje YMCA. U té příležitosti dávám mu dopis čisti, by tento svými pozdravy doprovázel. Sešli jsme se nahodile při cvičení v Sokole Libereckém, kde jsme činnými členy. Skutečně není to útočiště? Tak ku př. s br. Tesařem — jest zajímavé pro mne a též pro Vás, že z Vašeho středu jsem s jednotkou Vaši. Doufám, že onoho bratra dobře znáte, který jest mým dobrým bratrem, se kterým mohu se pobaviti a jím něco sděleti. Tu bratr Tesař další slova onoho dopisu doprovází:

Bratři: Používám této příležitosti a zasílám pozdrav všem. A řici mám následující: Dlouho jsem Vám nepsal. To jsou ty domáci záležitosti viny. Ale nezahálel jsem. V mé rodné vísce jsme vybudovali za dva měsíce Sokola, nářadí, knihovnu o 120 knihách, a též několik set korun na hotovosti. Morava brzy bude celá sokolská, neb na náš a jiných popud jen v Bučovickém soudním okrese 8 sokolských jednot přišlo v život. Orlové podnikají seč síly, ale marné, lid moravský je poznal a dává to na jevo. Škorpí se, to prý je ta sokolská výchova. Ba ne, Sokolové teprva přicházají do těch zaostalých vesnic vzdělávat. To jest sklamání toho lidu, který ted' se probouzí a někdy orelským podvodníkům dává to na jevo dle svých zvyků.

Jedno rád uvidím. Zda-li pochopí ti, jimž prospěch národa — celku —leží upřímně na srdci, že nebudou dělat politicko-stranický kapitál z výchovy tělesné, a zda-li si uvědomí podstatu racionelní výchovy mládeže vůbec, která nemá se učit stranickým dogmatům ať náboženským či politickým, jež má býti vedena volně, k vlastním názorům přišti generace. Je pravda, že i Sokolu tu lze lecos vytknout, ale spojme síly naše, a pak posuzujme výsledky. — Zřizujeme Vojenské Domovy. Váš

Jan Tesař.

Liberec, 29. října 1919.

Bratře jednateli! Jest mi velice divno, že dlouhý čas nedostalo se mi žádné zprávy od Vás. Sokol na Slovensku vzrůstá, jest založeno celkem 5 žup. Byl bych velice rád a potěšen, kdybych obdržel nějakého dopisu od Vás. Tu minule zaslal jsem dopis recomando, by jste jej určitě obdrželi, bych odpověď jistě dostal. S br. Tesařem ujali jsme se práce zde v Sokole Libereckém, kde věnujem práci největší té mladé generaci: žactvu, žačkám, dorostencům a dorostenkám.

Přikládám výtisk z novin "Sokolská hlídka", kde je výsledek ze dne 27. října (z oslavy 28. října, kterou pořádala naše posádka).

Zdravím předsednictvo Obce Sokolské jménem nás všech a tlumočíme pozdravy všem bratřím a sestrám Amerického Sokola. Nezapomeňte a častěji pište, jak bylo slíbeno! Přeji práci mnoho zdaru! Na zdar! Legionář a Sokol Karel Krejčí.

V Liberci, 3. listopadu 1919.

Drazí bratři a sestry! Přijměte tímto tisícero pozdravů a vzpomínek z naší vlasti, republiky Československé. Jak vidno, duch a myšlenka sokolská se zakořeňuje v našich řadách vojska, čímž vojíni nabydou jisté vzpruhy k práci pro svůj národ, kterému jsou a budou ochránci a spolu budovateli státu svého. Jsem každým dnem na návštěvě u br. Tesaře, vašeho dobrého člena Sokola, se kterým dali jsme se do velké práce. Jest a bude naší snahou zde společně pracovati. Tu přikládám výstřižek z novin o výsledku závodů ze dne 27. října, které konaly se zde k oslavě výroči 28. října naší Republiky Československé.

Prosím bratra jednatele, by věnoval nám výk. výb. starších čísel m. Sokola a Svornosti. Zaslané časopisy ještě jsem neobdržel, ani dopisu, ač 2 měsíce píši každých 10 dní, ba někdy dvakráte. Dopisy zasílejte na moji adresu do mého bydliště.

Stále se obracím na Vás svými dopisy, kterými chci podati zprávy z naší vlasti, a korespondenci tu rozšířím co nejvíce. S bratrským "Na zdar!" Přeji Vaší práci mnoho zdaru!

Br. leg. Karel Krejčí.

Rybárpole, 7. října 1919.

Drazí bratři! Na Váš první list, zaslaný na náš časopis "Sokol", spěchám, bych se zámořskými bratry a sestřičkami mohl navázati písemné styky.

Jsem náčelníkem těl. jednoty Sokola v Růžomberku na Slovensku. Růžomberk jest působiště p. faráře Hlinky. Máme zde práci těžkou a nevděčnou. Hlinkou poštvali proti nám zde usedlým Čechům všechny katolíky, Slováky, ač bezdůvodně. Pracují proti nám tou nejpodlejší zbraní, štvou systematicky proti nám, sesměšňují náš český jazyk až jest z toho člověku hnusno.

Nyní k jádru mojí prosby. Jsem sběratelem mincí, známek a pohledních lístků a tu bych prosil, byste mi do Vašeho časopisu dali malý insert, kde prosím bratry a sestry americké o výměnu udaných věcí. Jako náhradu mohu zasílati různé válečné a nynější nové Československé známky a jiné. Lístky z Tater a různých jiných míst Československé republiky, též i naše mince.

Doufám, že mojí prosbě laskavě vyhovíte a přikládám 12 českosl. korun na výlohy.

S bratrským "Na zdar!" zůstávám

Antonín Svoboda,
úřed. textilky v Rybárpole u Růžomberka, Slovensko.

Toledo, Ohio, 4. prosince.

Devět let práce a boje o existenci naší milé jednoty uběhlo do moře věčnosti. Věru hezká podívaná na vykonanou práci za onu dobu, kdy snad se všechny zpátečnické živly proti nám zde v Toledu spikly, chtějíce pomalu se vyvíjející jednotu sokolskou udusit ještě v zárodku a když se jim to nepodařilo, tak ji ztěžovali vý-

voj po celou dobu jejího trvání. Ale kdo se súčastnil naši oslavy desetiletého trvání jednoty a viděl ty bratry naše dobrovolce z různých spojeneckých armád, právě se vrátivších z povinnosti, kam je sokolská myšlenka nám Fuegnerem-Tyršem hlásaná poslala, si jistě pomyslil, že jednota naše vykonala, co se na sokolskou jednotu patří.



Ukázky našich družinníků-Sokolů na Sibiři.

Bylo to právě dne 8. listopadu na výroči den bitvy Bělohorské, kdy sešlo se zde pár upřímných Moravanů, kteří založili si sokolskou jednotu, která přihlásila se za člena k Nár. Jednotě Sokolské a zůstala členem jejím až do roku 1911, kdy na schůzi lednové se rozpředla debata o otázce kroje, a poněvadž Nár. Jed. Sok. měla kroj modrý a bratři horovali pro kroj český, tu došlo k roztržce mezi jednotou a župou Severovýchodní Nár. Jed. Sokolské a byla požádána župa Fuegner-Tyrš o přijetí, což se stalo dne 4. července 1911, kdy br. Ant. Doležal uvedl jednotu naši do župy Fuegner-Tyrš a zároveň se změnilo jméno jednoty na Sokol Moravan. Od té doby počíná činnost u nás největší a to příčinou a povzbuzováním bratří Sokola Palacký, kteří nás často navštěvovali a ku práci ještě úsilovnější pobádali. Cvičení navštěvovalo bratří průměrně jedna polovina a do roku 1916, kdy světová válka nám vyrvala 2 bratry do Československé právě se zakládající družiny v Kanadě. Pak na to v roce 1917 nám odjelo 10 bratrů do Armády Československé do Francie a Jednota naše takřka asi 1 polovinu členstva měla v armádách spojeneckých, neboť čítali jsme 28 členů a 12 členů bylo v armádě. Teď se nám až na čtyři, kteří jsou co invalidi ve vlasti, vrátili a jednota naše může zase směle hledět vstříc do budoucna. Veřejného cvičení na 10-letém Jubileu se súčastnili bratří od Sokola Detroit v počtu 24 a Župa Severovýchodní. Slavnost zahájena byla br. starostou Fr. Kadlčíkem. Po té pronesl zdravici za Sokol Detroit br. Baker a za župu Severovýchodní krátkou, ale nadšenu řeč pronesl br. Kiml. Pak následovalo veřejné cvičení a sice bři. Sokola Moravan a Sokola Palacký prostná "Lublaňská", která jak byla cvičena, nemohu posuzovat, poněvadž jsem sám cvičil, ale úsudek ponechám br. náčelníku od župy, br. Klimešovi. Pak nastoupily sestry Sokolice od župy a cvičily 2 oddíly prostných dosti dobře až na lepší secvičenost. Po té cvičili Sokol Moravan nářadí: hrazdu střídavě s bradlama. Pak družstvo župy Severovýchodní cvičilo hrazdu a cvičili hezky, což bylo vidno i mezi obecenstvem, kde potlesk ani neutuchal. Veřejné zakončil Sokol Detroit, který cvičil hrazdu spojitě s bradlama a cvičili nádherně a na ty mladé cvičence, kteří ty prvky v naší soustavě dosti špatně cvičili, ale vrcholové cviky jako stoje na bradlech o rukou cvičili pěkně. Tím bylo veřejné ukončeno a pak následovala pravá sokolská zábava, kdy sestry sokolice z Clevelandu se ani nechtěly odloučit od našich bratrů Sokolů a odjížděly až v pozdních hodinách večerních. Jest po veřejném a bratři pamatujte, co jste si slíbili a pamatujte též na slova br. župního náčelníka, br. Klimeše a hleďte toho, by naše Jednota, ač poměrně jedna z nejmenších, byla zastoupena na sedmém sletu všesokolském v Praze alespoň tolika bratry, jako byla zastoupena ve válce proti nám všem nenáviděným Hunům! Na vás bratři mladší klademe naději a budeme sklamáni? Bratře náčelníku, záleží na tobě, bys vedlejší záležitosti dal stranou a šel bratrům cvičícím příkladem vstříc jako doposud. Dočkáme se toho?

Na zdar! Štěp. Stánec.

Schenectady, N. Y., 3. pros. 1919.

Jelikož po delší dobu nebylo nic napsáno od našeho dopisovatele, jsem nucen sám napsati pár řádků a seznámiti tak více bratří a sester s jednotou naši. Příčina, že píši dopis tento, jest asi ta, že činnost v jednotě naší poslední dobou ochabuje.

Jednota naše přijmuta k Nár. Je. Sokolské v říjnu r. 1915, tedy před 4 roky. Po vstoupení do Svazu Sokolského činnost v jednotě naší šla vůčihledě v před. Započalo pravidelné cvičení členstva, Sokolů, žáků i žákyň s dosti velkým počtem. Že činnost a práce naše



Ukázky našich družinníků-Sokolů na Sibiři.

neminula se výsledku, jest vidno z toho, že za prvý rok cvičení v roce 1916 vyslala jednota naše četu na závody Děl. Amer. Sokola v New Yorku a četa ta odnesla pátou cenu asi z 12 čet súčastněných a mimo to jednu cenu pro jednotlivce. Tož byl myslím výsledek dosti dobrý. Každý bratr neb sestra mohl míti radost z výsledku takového. A kde jsme dnes, bratři? Dnes jsme, směle můžeme říci, na takovém stupni, kde jsme byli před léty ještě v začátcích.

Činnost ochabla jak ve cvičení, tak ve schůzích jak Sokolů tak Sokolic. Místnost Sokolovny zeje ted' prázdnotou. Bratři, mluvme si pravdu, budeme-li takhle pokračovat, jak se děje v posledním čase, kde budeme za rok, za dva?

Mnohý z vás asi se pamatuje na řeč při uváděni jednoty, kdy řečník kladl vám všem na srdce, pracovati ruku v ruce vždy pro věc sokolskou, hlavně co se našeho cvičení, naši tělesné výchovy týče, neb jen tak že vychová se národ zdravý a silný. V zdravém těle zdravý duch. To bylo slibů mnoho, žel, že nálada ta ne u některých, ale u mnohých byla chvilková.

A dnes, nepřičiníme-li se, bude to znamenati pro jednotu ne jeden krok ku předu, ale dva zpět. V měsíci září zvoleni byli cvičitelé; za náčelníka br. Prokop Matoušek, což nedalo se ani jinak očekávati, neb jest to jeden z nejzpůsobilejších bratrů vésti zdejší jednotu. Podnáčel. V. Kozák, cvičitelé žáků V. Kozák a V. Válenta, žákyň a Sokolic br. Matoušek. Bylo věru těžko vybrati cvičitele z těch pár cvičenců, kteří cvičeni v přítomné době navštěvují. Jest nucen tudíž br. náčelník s podnáčelníkem se o práci rozděliti, ačkoliv vím, že jsou zde bratří, kteří by mohli se věci té věnovati. Hlavní věcí jest, nač právě byli tito bratří voleni, aby cvičil jeden druhého? Do cvičení se dostaví dva neb tři bratří, to pak přejde toho cvičitele chut' k další práci. Jest to liknavost některých bratří, kteří spíše dají přednost všelijaké zábavě a vyražení, nežli jíti dvakrát týdně do tělocvčny na tu hodinu neb dvě. Poskytnouti tak tělu to, čeho jest mu nejvíce k vývinu potřeba a to jest tělocvik.

Nemohu si vysvětliti, že mezi těmi liknavými bratry jsou bratři právě z vojny se navrátivší. Apeloval bych na bratry ty, kteří již dříve do cvičení chodili, a na ty, kteří ještě třeba vůbec necvičili, aby přišli a pokusili se o to; tělocvik žádnému jistě na škodu nebude. Přijd'te, bratří a pomozte nám udržeti to, co ještě udržeti se dá, co bylo již jednou začato. Pakli ne, záleží na vás, bratři, budoucnost vaší jednoty. Totéž platí o našem sboru Sokolic, jak ve cvičení tak ve schůzích, by navštěvovaly tyto ve větším počtu a věděly tak, cvičí-li se vůbec neb ne. A pak, aby přiměly sestry cvičenky ku vytrvalejší práci. Sestry, uchopte se té práce, aspoň se o to pokuste, bychom se zase dostali tam, kde jsme byli dříve, ale abychom se vyšinuli výše a tim tak vyplnili náš slib, vlastně úkol, co na nás jako na Sokoly patří. Pak by mohl každý pohlížet na jednotu naši jako na jednu z nejlepších.

Již při psaní tohoto dopisu si myslím, co tu bude asi nařikání, že to neb ono se nemělo psát. Bratři a sestry, mně se ten dopis samotnému nelíbí, ale mluvme si pravdu a napsat ji také můžeme. Nejsem splnomocněným dopisovatelem, ale piši dopis tento ze svého vlastního popudu, jelikož se zájmem hledím již delší čas, jak se věci utváří. Vím, co bylo tu za těžkosti zodpověděti dotazník ohledně činnosti jednot. Tu by bylo bývalo nejlépe napsati přes celé jednu velkou nulu.

Ve schůzi jednoty dne 26. října zaslala jednota naše protest ohledně cizojazyčné předlohy, tak zvané Mayer's Bill. Protest zaslán k rukoum našeho kongresníka, který nám krátce na to odpověděl příznivý dopis. V poslední schůzi konala se nominace členů a myslím, že jednota naše zůstane v rukou starých úředníků až na malé změny. Pročež dopis končím s přáním šťastného Nového roku celé naší Obci Sokolské, by příští rok přinesl nám zdar a blaho. Zároveň všem našim bratřím a sestrám šťastný Nový rok a zdar naší jednotě přeje Vác. Kozák, t. č. podnáčelník.

Philadelphia, 2. prosince 1919.

Členstvo Sokola ve Philadelphii cvičí nyní pravidelně pod velením cvičitele br. Eugena Prostředníka. Také Sokolky a dorost sokolský cvičí jeden den v téhodni. Po dobu války skorem veškerá činnost Sokola a Sokolek omezovala se na členské schůze a práci k národnímu osvobození. Nyní však Sokol a Sokolky jsou činně súčastněni v různých osvětových snahách a hledí sloučiti Čechoslováky Philadelphie v jedno národně cítící těleso. — Knihovníkem Sokola jest opětně znovu zvolen br. Krajíček. Dne 18. října odbývaná zábava Sokolek byla velezdařilou a vynesla čistých 172 dollarů. Z toho 85 dollarů věnováno bylo již knihovně sokolské na zakoupení nových knih. V prosinci v život uveden bude vzdělavací výbor, jenž má v úmyslu pořádati řadu lidových přednášek. — Při velké slavnosti na počest uvítání dobrovolníků vrátivších se z kanadské, francouzské, italské, americké a československé armády spoluúčinkovaly Sokolky v kroji a okrášlily hrdinné naše bratry Sokoly a vojiny za československou svobodu bílými a červenými karafiáty. V poslední schůzi Sokola a Sokolek přijaty byly tři nové sestry. — K jubileu Sokola připravují Sokolky darem nádherný prapor, jenž bude státi kol 300 dollarů, a bude prací Sokolek. Zásluhou Sokola byla opět v život uvedena československá svob. škola a nazvána školou T. G. Masaryka. Celkem navštěvuje školu 42 žáků, již všichni cvičí také každý čtvrtek večer. — Vyučování českého jazyka s porovnáním se slovenštinou českého dějepisu, zeměpisu a zpěvu koná se dvakráte v téhodnu. Celkem se učí šest hodin týdně. Ručním pracím učí sestra Hirtová. Dne 25. prosince uspořádána bude velká deklamační zábava ve prospěch školy. Mimo jiné sehrají bratři Sokolové a Sokolky rukopisnou novinku "Československá vzájemnost", veselohru o jednom dějství, plnou vtipu a šlehů na skvělou dopravu beden českoamerické lásky a autonomii Slovenska. S bratrským "Na zdar"

Dr. Lev Zelenka Lerando.

Z Detroit, Mich.

V nynější spoustě všelikých spolků, společků a klubů bezvýznamných, kdy lidstvo uchváceno virem pochyb na jedné a nedůvěrou na straně druhé, musíme si přiznati, že vzděláním jednotlivců vzdělává se ten celek náš utužením a jich posilou posiluje se celý národ.

V poslední době čteme a píše se mnoho, jaké cesty je třeba, by oživen byl ruch našich tělocvičen. Se všech stran slyšíme stesky, píšeme sáhodlouhé úvahy v našich věstnicích, ale vše vyznívá na prázdno. Pod svícnem bývá obyčejně tma a my hledáme cos dále od světla a to nejbližší okolí pomíjíme. Vše možné naše tělocvičny poskytují, snažíme se, bychom vyhověli té naší mládeži, jak nám jen poměry dovolují, v mnohých sínich by nám bylo pochopeno, vzali jsme anglický jazyk za obcující mezi generací zde rozenou, bychom k nim mluvili, abych řekl více jejich řečí. Snahou naší jest a bylo vyhověti ve všem, ale stále slyšíme stesky, ubývá nás — vymíráme. Kolik tisíců starých Sokolů má naše Sokolská Obec a kolik jejich synů a dcer navštěvuje naše síně? V mnohých dosti silných a početných jednotách na prstech bys spočítal tu mladou generaci starých Sokolů. Nejsou již naši,

mladí, stále slyšíme: oni se za českou řeč stydí, ač jejich rodiče ani správně anglicky neznají. Bohužel vidíme totéž u našich lidí, u našich národních pracovníků, a musím být upřímný — i u našich sokolských předáků zde v Americe. Po celých šest roků, co jsem hostem této nové mojí vlasti všímám si života českého a sokolské rodiny zvláště. Mnohý ten náš předák, jak jsem sám seznal, ani české časopisy nečte a jak vypadá ta rodinná výchova mezi českým živlem, to dnes vidíme a bije nám do očí, nejsme-li slepí neb nechceme-li viděti. Nepomohou nám stálé nářky a volání, máme-li udržeti, co udržeti se dá. V prvé řadě jsou to povinnosti k sobě samému, potom k jednotě vlastní, postřednictvím jejím k Sokolstvu, k národu a k lidstvu vůbec. Je-li pak úkolem Sokolstva povznášeti síly tělesné i mravní lidu českého, jest to přední povinností každého Sokola jednotlivce. Máme-li s úspěchem pracovati na povznesení jiných, nejdříve sám sebe poznati musím. Hrách házeti na stěnu jsou slova řečníka, jenž sám sebe opraviti nedovedl; pouze příklad a vzor trvale táhne, slova jen okamžitě pohnou, ale výsledku z nich pomálu. Povinnost sokolská správně pochopená obrací se předně ku každému jednotlivci a má mu připomínat povinnosti dobrého Čecha i českého Američana. Ovšem, slyšíme dosti často, že napřed třeba postavit a užívat anglický jazyk a pak teprve český. Pravdou je, že žijeme v zemi, kde se toho žádá, ale nebude tobě, příteli, nikdy na úkor, postavíš-li svůj rodný jazyk na první stupeň. Můžeš mluvit třebas desíti jazyky dle potřeby, ale přednost dávej své mateřské řeči. Kdo se za svůj jazyk stydí, hoden potupy všech lidí. Náš Palacký, jenž ovládal v slově i písmě šestero moderních jazyků, řekl: "Kdybych z cikánského rodu byl, nikdy nestyděl bych se za svůj původ." Bohužel, mezi Čechy máme mnoho těch, již se domnívají, mluví-li jinou řečí, že je něco více, než jeho rodáci, ale neví, jak při tom je ubohý, mizerný člověk. Kdo jej zná, vidí v něm na prvý pohled, že nedostalo se mu dostatečného vzdělání a že nezná naše dějiny. Já sám jsem přesvědčen, že jeden každý Čech, jenž zná naši minulost, je dobrým, upřímným našincem a svůj původ nikdy nezapře. Více lásky a úcty k rodné řeči třeba, bychom tu líbě znějící českou řeč udrželi, jak nejdéle možno. Přijdu do styku s Němci a jeden můj dobrý přítel, ač je Němec již z třetího pokolení, zde zrozeného, nezapírá svůj původ. Kolik takových by se našlo mezi námi? Velice málo. Jak krásný a vznešený úkol, jejž sobě Sokolstvo vytklo, jen třeba pracovati, by byl pochopen všemi bez rozdílu a vítán je nám každý upřímný našinec do naší rodiny sokolské. Není jiného spolku, jenž by měl takové pole působnosti jako má Sokol. Pokud poměry dovolují, navštěvovat pravidelně cvičení, je první povinností každého bratra a sestry. Cvičením shromažďujeme sestry, muže i dorost ke schůzím pravidelným, v nichž vzájemně se poznáváme, bratříme, veselíme, povzbuzujeme a vzděláváme. V Sokolu najdeš, příteli, vše, co bys si přál: upřímné pobavení mezi svými lidmi, již ti rozumějí, máš tam knihovnu, čítárnu a bratrské slovíčko. To činí tě bližším tvému příteli. Nechytej a nedbej toho, že tam nebo onde v jednotě byla nějaká nedorozumění k vůli názoru jednoho, dvou bratří, a věz a budiž ti vodítkem, že zájem celku je ti vším — jednotlivec ničím. Bud'me na stráži a na prahu Nového roku slíbme si, že budeme kráčeti cestou dopší, že budeme se snažiti býti lepšími než v minulosti; kdyby pak došlo i k nejhlubšímu poklesku idealismu, přece najde se jistě vždy snad dosti těch, kdož ve šlépějích starých kráčejice, znovu vysoko povznesou zástavu sokolskou nad blátem všednosti, nad honbou za dollarem a poměry, jež dnes již již stávají se nesnesitelnými a bijí přímo ve tvář na doklad špatné výchovy mládeže, jež není v Sokole.

Něco ze Sokolské Akademie Sokola Detroit, pořádané Odborem Sokolic 9. listopadu 1919.—Akademie byla pořádána na oslavu 300letého výroči bitvy bělohorské. Zahájení Akademie bylo uloženo sestrami sestře Františce Šmejkalové, jedné z našich nejobětavějších cvičících sester. Její proslov, jak mně v paměti uvízl, uveřejňuji neb slyšel jsem, že byla kritisována, že se prohřešila proti někomu (?!)

Vážené shromáždění! Jménem cvičících Sokolek Ženského Odboru Sokolic v Detroit, Mich., projevuji tím nejhlubší dojem nad vaší účastí dnešního tak velkého a pro nás tak významného dne, neboť u příležitosti dnešní slavnosti připomenouti chceme dobu, jež sahá daleko do minulosti, dobu bitvy a porážky Čechů na Bílé Hoře u Prahy, 8. listopadu 1920, jakož i dobu zrození svobody československého národa po dlouhém, bolestném zápase, kdy vzplanula zář v barvách hrdě vlajícího, celým světem obdivovaného praporu, jenž vlaje nad hlavami statného, bujarého a chrabrého výkvětu a síly našeho národa. Pod tímto jaře vlajícím praporem v cizině, v elsaské krajině, vzmužily se proudy a nezadržitelným postupem klestily si cestu, jež vedla k osvobození drahé milované naší vlasti. Heslem těchto nadšených vlastenců bylo: buď zemříti nebo zvítěziti, bez ohledu na oběti, jež přinášíme na oltář své vlasti! Jich touhou bylo dobýti svobodu a právo. Volný, samostatný český stát, co kdys v minulosti předpovídáno našimi otci, dědy a pradědy, dnes vámi, junáci, uskutečněno. Dnes národ československý po dlouholetém utrpení dočkal se šťastnějších dnů, v nichž vzpomíná věrných synů svých, kteří v krutých bojích v dálné Francii bojovali, by naše svoboda se zrodila. Vážení přátelé, cítím se nanejvýš šťastnou, že mně popřáno u příležitosti dnešní slavnosti přivítal ty, s nimiž před rokem jsme se loučili, dnes opět mezi námi, až na pět, jimž patří celá naše vzpomínka. Buďte nám vítáni, vy synové matky Slavie. Nemohu najíti slov, jimiž bych děkovala. Jste hrdinové, hrdinové jste byli a hrdinům patří svět. Vaše heroické činy zaznamenány jsou v dějinách všeho lidstva. Vítáme Vás, milí přátelé a doznávám, že přece nejsme sami, že můžeme se spolehnouti na Váš kruh a počet náš mnohočlenně zvětšiti. My oddány jsme našemu milému cvičiteli, vedeny duchem sokolským, jenž nás pojí sestru k sestře, vzbuzuje a vede nás k činnosti, ku povznesení a rozvoji mladé jednoty naší na té široko rozsáhlé půdě americké.

Proslov ten se každému zamlouval až na několik, kteří tomu nerozuměli. Na to br. Jos. Žitný měl hezkou přednášku o bitvě bělohorské s doprovodem živými obrazy. Nechci se rozepisovati, jen podotýkám, že úplně vystihl slovem celou tu dobu našeho největšího utrpení a poroby. Několik živých obrazů doplňovalo jeho řeč. Na to byla recitace, pak tělocvičný tanec Sokolic velmi zdařile provedený. Za vedení br. Svobody Sokolové cvičili na hrazdě a bradlech současně. Musím podotknouti, že jedna sestra, protože nebylo na plakátě její velké jméno, odřekla své číslo. Na konec Sokolky uspořádaly několik květinových skupin, jež byly velice krásné a obdivované. Program byl dosti pestrý, jen podotknouti sluší, že návštěva nebyla taková, jak bylo očekáváno. Podruhé zas něco více z Detroit, o němž tak málo slyšet. Na zdar! Jan B. Nezbeda.

ZÁPISY A ZPRÁVY ČINNOVNÍKŮ.

ZÁPIS O SCHŮZI V. V.,

konané dne 24. listopadu 1919.

Schůzi zahájil br. starosta Jos. Plaček za přítomnosti všech zástupců až na bratry Paskovskýho, Štěpinu a sestry Brichtovou, Kubíčkovou a Šlaufovou. Poslední omluvena onemocněním. Zápis o poslední pravidelné schůzi čten a bez opravy přijat. Podobně se stalo se zápisem o schůzi zástupců ze sjezdu, hostů a členů V. V. Bři. Košař a Popelka omlouvají svoji nepřítomnost v minulé schůzi a omluva přijmuta. Br. K. Hrbek oznamuje zvolení bra. Sperakuse za pomocného pořadatele na místo bra. Tumy. Uloženo jednateli, by bra. Sperakuse uvědomil o podmínkách, které byly stanoveny pro pomocné pořadatele. Sokol Čech sděluje, že má pozemek na Broadway v prodeji, a jakmile obdrží peníze, že se vyrovná. Odpovídá i na jiné body v dopisu mu zaslaném, hlavně pokud se týče spojení a neúčasti na pracích župních. Vzato na vědomí. Technický Odbor župy Severovýchodní sděluje, že nářadí nemůže dostat od T. J. S. v Irwin, Pa., že jednota ta dosud stává a nářadí nevydá. Pozvání Plzeňského Sokola ku jeho oslavě 40letého trvání přijmuto a br. Plaček uvolil se u příležitosti té promluviti. Br. jednatel má tak oznámiti výboru a má mu též vysvětliti, že by nebylo radno státi na tom, aby v Sokole Americkém bylo uveřejněno pozvání to, když Sokol Americký není před dnem tím členům dodán. Vyzvání Amateur Athletic Federation k vyslání tří zástupců k příští schůzi 5. prosince odbývané v budově Y. M. C. A. odkázáno Ú. T. O. Sokol Moravan žádá o dva prázdnotisky diplomů, jichž by mohlo býti použito pro dva zakládající členy a jelikož žádost podobná přicházívá dosti často i od jiných jednot a k různým účelům, jednatel má vyšetřiti, jak by nejlépe mohlo býti vyhověno. Žádosti Coe College Camp o uveřejnění oznámky a poslání adresáře jednot má býti vyhověno. Přihláška nově založené jednoty ve Seattle, Wash., přijmuta, a jednota ta prohlášena za člena Sokolské Obce. Podobně stalo se se žádostí jednoty v Denham, Minn., po přečtení dopisu bra. Drassala, jenž město ono navštívil a seznal poměry, na základě čehož odporučení učinil. Žádosti T. J. S. Crete o záslužní listinu pro bra. Štěpána Skolila má býti vyhověno. Jednatel pak čte soukromou odpověď bra. V. J. Rychetskýho od T. J. S. Newark na dopis, který mu byl zaslal na obranu V. V. a týž vzat na vědomí. Br. Karel Krištofek z Ambridge, Pa., člen výboru T. J. S. Sokol, na vyjednání spojení se S. O. píše, že nemá od Hlavního úřadu dosud žádného vyrozumění. Vzato na vědomí. Svaz Svobodomyslných žádá o vyslání zástupců do tohoto tělesa, ale, protože v něm mají zastoupení místní organisace, jednatel má odpovědět, aby žádost přednesli župě Střední. Jednota Sokol Pod Skalnými Vrchy děkuje za přijetí v Obec a za zaslané brožury. Žádá ještě o nějaké technické pomůcky, což předáno k vyřízení Ú. T. O. Br. J. Štěpánek z Fort Worth sděluje, jak jednota jeho pochodila se společným vlastnictvím budovy a že Sokol je tam, kde byl před dvěma roky. Čten dopis Ú. V. župy Východní a ten poskytl hojně látky k rozpravě. Na konec usneseno všechny dopisy župy i V. V. uveřejniti v S. A., aby širší kruhy sokolské mohly posouditi, kde vlastně chyba. Žádost bra. Ptáčka z New Prague, Minn., odkázána Ú. T. O.

Br. J. Oupor ze Scio, Ore., popisuje tamní poměry a sdělení to vzato na vědomí. Br. Aug. Tesař pronáší úmysl zařízení nějakého cvičitelského běhu v Texasu. T. O. župy Jižní a pak se zmiňuje i o účasti na sletu. O obou má pojednati Ú. T. O. Sokolská župa Střední protestuje proti zaslání omluvného dopisu bru. Benešovi, ale po vysvětlení daném zástupcům župy, již schůzi byli přítomni, záležitost považována za skončenou. Stížnost T. J. S. Rozvoj, vedená u župy, zodpovězena jednatelem. Stanovy župy Střední odkázány zvláštnímu výboru z bří. Popelky, Doležala a Kubce. Br. Třešnak, tajemník T. J. S. ve Westfield posílá čtvrtletní zprávu a s ní přípis, v němž si stěžuje do nečinnosti, která u jednoty zavládla. Pak čten dopis bra. A. Vegnera od T. J. S. Havlíček Tyrš, jenž nyní dlí v Čechách. Sděluje, že navštívil schůzi Č. O. S. a že byl vřele přivítán, a že mu bylo dáno za úkol vyjednati od nás zaslání nějakých sletových pohlednic, a pak přivezení konserv pro bratry na cvičišti, neb v době sletu nebudou ještě ve vlasti takové poměry, aby cvičenci mohli dostat nasycení kdekoliv. Jelikož o dopisu jednáno bylo již i v Ú. T. O., ponechána otázka konserv výboru pořádajícímu výpravu. Jelikož předplatné na časopisy již došlo, usneseno, aby znovu byly předplaceny a účet New Yorských Listů na šest dollarů poukázán k vyplacení. Podobně stalo se s běžnými účty. Dopisy bra. K. Krejčího, legionáře v Liberci, odkázány bru. pořadateli. Podobně stalo se s dopisem bra. A. Svobody z Ružombergu, jenž by rád si vyměňoval se členy pohlednice a poštovní známky. 12 korun, jež zaslal na hražení poplatku za oznámku, mají býti dány do archivu. Br. Čermák sděluje, že byl požádán br. Sedlákem, by získal mu od V. V. dosvědčení, že byl vrchním cvičitelem v Americe, aby mohl získati místo cvičitele tělocviku na gymnasiu ve vlasti. Usneseno vyhověti mu. Čten pak zápis o schůzi Ú. T. O. a jednáno o různých jeho usneseních. Br. Košař předkládá kresbu pro pohlednice. Kresba ta přijmuta a bří. Plaček a Vonášek mají obstarati tisk pohlednic. Má být dán pokyn Ú. T. O., aby pracoval na vyslání dvou čet Sokolů a jedné čety Sokolic do Prahy. Jelikož není jisto ještě, zda dojde pozvání ku poradám, usneseno nejednati o poslání referentů do Prahy, dokud pozvání nedojde. Ú. T. O. má podati cvičícím členům řádné vysvětlení, dle něhož by se řídili v přípravách k účasti na sletu. Na to čteny zápisky o schůzi Ú. V. O. a schváleno usnesení téhož, by sestaven byl referát o vzdělavací práci, jakož i převzetí majetku Literární společnosti. Výbor, jenž přehlížel stanovy župy, sděluje, že v hlavě 9. v Právech a povinnostech jednot je stanoveno, že župní výbor může jednotu vyloučiti, což je právo, náležející jedině V. V. Sokolské Obce a dále v téže hlavě je nesrozumitelné určení, jak se jednoty mají súčastňovati slavnosti. Stanovy mají být župě vráceny k opravě. Ze sjezdu Č. N. S. podal zprávu br. Plaček, z níž vyznělo, že zastoupení Obce v Ústředně přestává usnesením sjezdu, by bylo pouze přímé členství. O zprávě té vedena delší dobu trvající rozprava. Jednatel oznamuje, že dochází málo přihlášek k výpravě a že se tím zdrží vyjednávání. Má zaručených přihlášek 74 a mnoho dotazů, čímž mu práce značně přibylo. Pak jednáno o stížnostech, týkajících se dodávky Sokola Amerického a jelikož pokročilost doby již nedovolovala náležité projednání této otázky, od-

ložena do příští schůze. Jednáno pak o resoluci D. A. S. a dopisu bra. Zmolila, jehož uveřejnění je žádáno a usneseno vyčkati zpráv bra. Tumy, před nímž ve schůzi zvláštní bylo o tom jednáno.

Příjem za listopad 1919.

Sokol Slavoj za přísp.	$ 35.00
TJS. New York za přísj.	201.60
TJS. New York za přísp.	197.70
TSD. a P. Newar za přísp.	5.15
TJS. Foley, Minn., za přísp.	3.90
TJS. Scio, Ore., za přísp. 14.25, pro ČNS. 6.00	20.25
TJS. Manitowoc za přísp.	23.30
TJS. Antigo za přísp.	10.80
TJS. Ord, Neb., za přísp.	5.10
Úrok z banky za srpen	4.08
za září	1.31
za září	8.26
za říjen	10.50
Sokolice Renata Tyrš, Cedar Rapids, za přísp.	8.90
TJS. Pod Skalnými Vrchy ve Frank, Alberta, Canada, za knihy	9.50
Sokolice Libuše, Dallas, Tex., za přísp	5.15
Filip Fr., předpl. na Sokol Amer.	1.00
Sokol Rozvoj za přísp. 23.60, na oděvy 5.00	28.60
Sokol Slávský, za přísp.	88.10
Sokol Slovan, Lyons, za přísp.	20.40
TJS. Minneapolis, Minn., za přísp. 14.00, na Č. N. S. 1.75	15.75
TJS. Mělník za přísp.	19.60
TJS. Milwaukee za přísp. 57.60, pro ČNS. 7.20 na výměnu 10c	64.90
TJS. Tyrš, Waco, Tex., za přísp. 11.62, do f. sjezdového 15.50	26.52
TJS. San Francisco za přísp.	35.20
TJS. Seattle, Wash., zápisné	5.00
TJS. Westfield, Mass. za přísp.	13.70
Sokolice San Francisco za přísp. 6.70, pro Č. N. S. 1.55	8.25
TJS. Mladočech za přísp. 27.40, Pro ČNS. 3.40	30.80
TJS. Scio., Ore., přísp. 4.00, pro ČNS. 3.00	7.00
TJS. Čechie za přísp. 83.20, pro ČNS. 11.20	94.40
Župa M. M. Hodža, předpl.	3.00
Úrok z banky	12.04
Celkem	$1,024.76

Příjem na příspěvkách	$ 915.37
Zápisné	5.00
Do fondu sjezd.	15.50
Úroků	36.19
Předplatné	4.00
Výměna	.10
Na oděvy	5.00
Pro Č. N. S.	34.10
Ú. T. O.	9.50
Celkem	1,024.76
Z min. měsíce	7,786.53
Celkem	8,811.29
Vydání	727.21
Na hotovosti	8,084.08
Stav pokladny 1. prosince	
Dluhopisy	6,100.00
Směnečné pohledávky	1,547.55
Hotovost v pokladně	8,084.08
Záloha na nářadí	723.61
Další pohledávka	400.00
Celkem	16,855.24

Fond sjezdový	619.65
Směnečni pohledávka	109.00
Fond Sokolské Obce	300.00
Fond úrazový	520.05
Fond kursový	104.85
Fond Ú. M. Š.	6.20
Fond Č. N. S.	2,573.85
Fond Ú. T. O.	2,197.33
Fond Ú. Vzd. O.	424.72
Fond pro různávydání	15.15
Fond Agitační	77.10
Na oděvy	2,823.30
Celkem	9,771.20
Přebytek	7,084.04
Celkem	$16,855.24

Vydání v listopadu 1919.

Čís. ceku.	
38.—Nár. Tiskárna za tisk list. čísla S. A. 380.80, za dodávku 66.40	447.20
39.—The Franklin Co. za štočky	11.70
40.—Košař Jarka za pořádání list. čísla	50.00
41.—Paskovský T., služné za pořádání Tech. přílohy v list. čísle	20.00
42.—Vonášek T., služné za list. 75.00, pošt. 2.80	77.80
43.—Ú. Výbor župy Severových. žup. přísp.	102.40
44.—The Franklin Co. za štočky	12.11
45.—New Yorské Listy, předplatné	6.00
Celkem	$727.21

Za tisk	$380.80
Za dopravu	66.40
Za redakci	70.00
Za štočky	23.81
Služné	75.00
Poštovné	2.80
Různé	6.00
Různé	102.40
Celkem	$727.21

ZÁPIS O SCHŮZI ÚSTŘ. VZDĚL. ODBORU S. O. v A.

konané dne 23. listopadu 1919.

Schůzi předsedal br. dr. A. Mueller za přítomnosti bratrů Aug. Raislera, dr. K. Neumanna a T. Vonáška. Po přečtení zápisu o poslední schůzi, jenž schválen, jednatel sděluje, že D. A. S. poslal resoluci, kterou žádá o uveřejnění dopisu bra. Žmolila spolu i s resoluci. Dopis nemůže předložit, neb je v rukou bra. pořadatele. Dále jednatel sděluje, že o resoluci té bylo hovořeno také ve schůzi zástupců bývalého sjezdu, které přítomni byli bratři z jiných měst; tam br. Košař prohlásil, že se vzdá pořadatelstvi, kdyby mělo být od něho žádáno uveřejnění dopisu a resoluce. Jelikož celá záležitost přijde na přetřes v příští schůzi V. V., přešlo se k jednání o tom, zda by neměl také U. V. O býti vypracován pro slet sedmý v Praze referát o vzdělavací činnosti. Při tom usneseno objednati listy vydávané Č. O. S. pro dítky 6—10-leté a bři. Mueller a Neuman si vezmou na práci sestavení referátu. Br. jednatel má dopsati do Prahy, zda by nebylo radno, aby schopní účastnici sletu z Ameriky uspořádali řadu přednášek po vlasti, doprovázených s těmi obrazy, které právě jsou, o našem životě v zámoří. Jednatel také sděluje, že příspěvkem povoleným na sjezdu stala se Sokolská

Obec zakládajícím členem literární společnosti, ale že společnost ta následkem onemocnění bra. Nigrina schůze neodbývala a knihy, které na skladě jsou nedocházejí následkem toho žádoucího rozprodeje. Usneseno požádati o svolání schůze a postarati se, aby projevenému přání, by vzdělavací odbor S. O. převzal majetek literární společnosti ve správu, bylo vyhověno.

❧❧❧

Z usnesení V. V. uveřejňujeme tu dopisy vyměněné s Ústředním Výborem Župy Východní a to bez poznámek a ponecháváme úsudek členstvu o tom, zda výtka v zápisu U. V. Župy Východní ze dne 26. října je zasloužená.

New York, N. Y., 30. zái 1919.
Výkonný Výbor Sokolské Obce v Americe.
Drazí bratři:

V poslední schůzi Župy Východní, odbývané dne 28. září, projednávána byla otázka spojení se se Sokolstvem Slovenským. Byl činěn dotaz, zda-li spojení má býti se všemi Slovenskými jednotami aneb pouze s jednotami pokrokovými t. j. svobodomyslnými. Župa, ač nemá dosud žádného úředního sdělení o připravovaném spojení, byla toho náhledu, že jestli jaké spojení bude, musí to býti spojení se Sokolstvem svobodomyslným. Aby ale otázka tato byla jasná, usnesla se Župa učiniti na Vás bratři dotaz, a požádati Vás o vysvětlení. Proto prosíme, oznamte ihned, zda-li toto spojení jest se Sokolstvem pokrokovým aneb se slovenským Sokolstvem povšechným i katolickým. Župa požádala jednoty, aby se zdrželi s hlasováním v této otázce až přijde od Vás odpověď. Proto prosíme, neodkládejte.

Dále v župní schůzi byla projednávána záležitost účasti na sedmém sletu v Praze v roce 1920. V otázce této ozvali se rozhodné hlasy proti obeslání sletu s pádnými důkazy. Na základě toho, Župa se usnesla Vám odporučiti sletu se nesúčastniti.

Důvody k tomu jsou: 1) Že slet, který se má odbývati v Praze, nebyl odhlasován členstvem Českého Sokolstva, nýbrž, že byl nařízen předsednictvem. Kdyby členstvo mělo svoji vůli, zajisté by se vyslovilo proti sletu. 2) Že v Čechách nebudou poměry uspořádány do příštího roku a i dle příznaků možno, že budou ještě horší a účast' naše by přišla velice v nevhod a možno, že i na obtíž. Cestovní výlohy s trojnásobeny. Dle předběžného rozpočtu bylo by zapotřebí na každého jednotlivého člena delegace počítati nejméně $1000.00. A to myslíme, že by bylo přes naše síly. 4) Že kdyby Sokolstvo se sletu súčastnilo, zajisté, že by uspořádalo výpravu a chtělo by co možno nejvíce návštěvníků soustřediti. Zde zajisté by se stalo, že by se do Čech dostal mnohý, který za dnešních poměrů se tam dostat nemůže.

Z těchto důvodů Župa se usnesla státi proti obeslání sletu v roce 1920.

Konečně Župa Východní těžce nese jednání Ústředny Národního Sdružení v Chicagu, vlastně úředníků, že nevydává tolikráte požadovanou finanční zprávu z politické akce. V této schůzi Župy bylo žádáno, aby župa zakročila a zprávy vynutila. Poznává se, že odklady s vydáním zprávy jsou zúmyslné a jsou velice na škodu akci pomocné. Proto Župa, respektivně členstvo jednot v župě zastoupené jako právoplatní členové Národního Sdružení, žádá s důrazem, aby Výkonný Výbor co člen Národní Rady se vší rozhodností zakročil, by zpráva vydána byla bezodkladně neb déle nechceme mlčky k jednání takovému přihlížeti. Očekáváme bratři, že vezmete toto neodkladně v práci a vyřídíte dříve, než se budou protesty valiti se všech stran.

Žádáme zdvořile o brzkou odpověd na naše otázky. S bratrským pozdravem jsme

za Ústřední Výbor Župy Východní
Josef Modr, starosta. *Charles E. Hrbek*, jednatel.
1502 First Ave., N. Y.

New York, N. Y., 31. října 1919.
Ct. Výkonný Výbor Sokolské Obce v Americe.
Ct. Bratří a sestry! —

Dopis Váš ze dne 18. října byl v naší schůzi čten, a sice ve schůzi dne 26. října 1919. Dopis tento měl býti vysvětlením na naše dotazy a žádosti. Marně jsme ale hledali ve slovech nějakých pokynů a mezi řádky neumíme čísti. Sloh dopisu Vašeho byl takového rázu, že se zástupci Župy Východní nad tím až pozastavili a nemohli pochopiti, jak je možno sokolskému ústředí na slušné a věcné otázky tímto způsobem odpovídati. Ani jediné slovo v dopise netýkalo se direktně naší otázky stran spojení Slovenského Sokola, za to ale vytýkáte nám, že nečteme náš časopis Sokola Amerického. Na to bratří Vám musíme odpověděti, že až příliš dobře čteme a sledujeme vše, co sokolského jest, jinak bychom nemohli vám žádné žádosti a otázky klásti. Nám není vše dobré a lhostejné. My jsme v poli, abychom zvelebovali a proto ty žádosti a otázky.

Co zbytečného psaní by se ušetřilo, kdyby se jednalo přímo a krátce. Dotaz náš zněl, zda-li se vyjednává o spojení pokrokového Slovenského Sokola aneb o Sokolstvo vůbec? Na tento dotaz Jste nám doposud odpověď zůstali dlužni. Odkazujete nás na br. Ant. Myslivečka, zástupce slovenských Sokolů. Zapomínáte, že naší první povinností jest se nám otázati našeho ústředí. Co byste tomu řekli, kdybychom byli tak učinili a Vás ignorovali? Zajisté, že byste nás byli na naší povinnost upozornili. A když se Vás tážeme, tak odpovídáte v podobenství. Soudíme z vašeho dopisu, že snad ani Vy sami, kteří jste vyjednávali, nevíte s kým jest nám se spojiti. Tolik k otázce spojení.

Druhá část našeho dopisu týkala se *obeslání sletu* v Praze a ne *pořádání* jak Vy nám v dopise mylně píšete. Stojíme i dnes na svém stanovisku, že je předčasné starati se o slet a nesouhlasíme s tím. Dle posledních a spolehlivých zpráv očitého svědka vrátivšího se v tomto týdnu z Čech, jest více než jisto, že sjezd nebude a že bude odložen. Příčiny k tomu ty samé, co my podáváme a ještě jedna více t. j. nepřítomnost Sokolstva.

Sokolstvo ještě dnes nachází se ve službě národa, ani Dr. Scheiner ani poslanec Klofáč nemohli s určitostí potvrditi zda slet bude aneb ne a Vy přijímáte již zálohy na cestu.

Neukvapujte se radíme Vám.

Dříve než podniknete další kroky, postarejte se o určitou zprávu, zdali se sjezd odbývati bude aneb ne. Po tom pak snad přece přiznáte Župě Východní, že se stará a zajímá o věci sokolské. Vůdcovství, o kterém se zmiňujete, bylo Vám již několikráte nabízeno, ale Vy jste vše pomíjeli, až teď jste se tohoto chopili a to jest to nejmenší, čeho jste se chopiti měli ve věci národní.

Třetí: Žádost naše o rázné vystoupení a donucení Národního Združení k vydání finanční zprávy z politické akce osvobozovací. Vaše odpověď a odkazování až co sjezd udělá na čem se usnese, co za dobré uzná nás vůbec neuspokojuje. My požadujem jménem naše-

ho lidu, toho lidu, který svými obětmi uskutečnil svobodu české naší vlasti, aby zpráva finanční Vámi vymožena byla. Dnes odkazování se na pres. Masaryka již neplatí. Práce jest hotova a zpráva musí být podána pakli nechcete býti jedněmi z těch, kteří pomohli přerušiti pomoc našim tam po válce. Zadržování zprávy jest ten největší úraz pro pomocnou akci. Žádný nechce na nic dáti ani jediného centu a odkazuje se vše až přijde zpráva. Budete-li k tomuto mlčet? Na základě toho všeho župa stojí na původní své žádosti, by V. V. se zasadil o to, by zpráva do veřejnosti přišla. Na zástupce sjezdu se není možno spolehnouti, poněvadž nebyli voleni lidem, nýbrž jen malým kroužkem, na kterém se zpráva požaduje.

Konečně musíme Vás upozornit opětně, aby byli Vaše zprávy a usnešení zasílány v čas a *všem* jednotám. Stalo se již, že některá jednota v Župě Východní byla pominuta a zprávy se jí nedostalo. Toto se stalo Jednotě Dělnicko-Amerického Sokola ve Winfield, L. I., která již dvakráte si vedla stížnost ve schůzi Župy, že jí nejsou zprávy V. V. zasílány a oni, že se teprve o nich dovídají ve schůzi župní. Proto žádáme Vás o pozornost při zasílání Vašich zpráv, aby nebyla žádná jednota přehlednuta.

S bratrským pozdravem

za Ústřední Výbor Župy Východní

Josef Modr, starosta. *Charles E. Hrbek*, jednatel.
1502 First Ave., N. Y.

Br. Ústř. Výboru Župy Východní.

Za účelem náležitého projednání dopisu vašeho ze dne 30. září, svolána byla mimořádná schůze V. V. na den 13. října. Hned po přečtení prvního odstavce napadlo nám, že stížnost bra. Stuchlíka do nečtení Sok. Amer. členy, opakovaná v Sokolské Hlídce br. Tůmou, pohříchu týká se i členů Ústředního Výboru Župy Východní. K této domněnce vedl nás dotaz s jakým Slovenským Sokolstvem hodláme uzavřiti spojení? V zářijovém Sokole Americkém byla otištěna úmluva výboru Slovenské Tělocvičné Jednoty Sokol s výborem naším a vedle toho každé jednotě byl zvlášť poslán otisk té úmluvy. Ve výboru na smlouvu byl ke všemu člen vašeho výboru br. Ant. Mysljveček za Slovenskou Jednotu Sokol. Leč k vysvětlení. Vyjednáváme spojení po stránce technické s Jednotou Slovenských Sokolů o něž se zasazoval V. V. bývalé Národ. Jednoty Sokolské hned v r. 1909 před příjezdem poselstva Č. O. S. do Ameriky. Přiznáváme upřímně, že neznáme jakost členstva Slovenské Jednoty Sokol tak jak třebas vy, neb máte větší příležitost více se s nim stýkati, ale když si připomeneme, že na cvičitelském běhu, as před dvěma roky u Vás v New Yorku odbývaném, byli členové sborů Jednoty té v četném zastoupení, myslíme, že nechybujeme, učinili-li jsme kroky k uskutečnění dávné myšlenky, docílení spojení aspoň po stránce technické. Stýkali jsme se s nimi i u větších příležitostech, je to tatáž Jednota, která byla svými borci zastoupena na sletu v Praze i v Chicagu r. 1909 a nepamatujeme se, že by byla někdy při příležitostech těch položena otázka náboženská, aniž jsme viděli v orgánu jejich Slovenský Sokol nějaké pojednání podporující ten či onen směr náboženský.

Druhá námitka poskytla nám hodně látky k uvážení pořádání výpravy k sletu sedmému. Uváženy všechny důvody vaše, a musíme říci, že první uznáváme úplně za bezpodstatný. Ve vlasti členstvo nikdy nerozhodovalo o sletu svým hlasováním, a kdyby předsednictvo Č. O. S. nejednalo v mezích své právomoci, jistě by se byly z řad členstva ozvaly hlasy proti němu. Do dnes nemáme žádných zpráv o nějakých protestech členstva proti pořádání sletu, ba ve všech dopisech z vlasti přicházejících, potkáváme se se zmínkou: Na shledanou o sletu. Příčiny k svolání sletu jsou rázu oprávňujícího pořádání podniku toho. Souhlasíme s Vámi v tom, že poměry v Čechách nebudou do doby sletové takové, jak by si každý z nás přál. Než jsme se rozhodli podniknout nějaké kroky za účelem pořádání výpravy dotazovali jsme se u předsednictva ČOS., zda účast naše z ohledů hospodářských byla by žádoucí. A odpověď zněla: Očekáváme účast vaši imposantní . . . Přiznáváme také další důvod, vyčerpání našich pokladen a velký výdej s cestovným, v zápětí však podotýkáme, že jsme rozeslali na jednoty dotazníky, zda si přejí representaci, a jak by ji chtěly vypraviti, zda svým vlastním nákladem neb jakým obnosem by na ni přispěly. To provolání bylo také v Sokolské Hlídce ve všech časopisech a je i v říjnovém Sokole Americkém. Jsme daleci toho, abychom chtěli někoho pouze na útraty Sokolské Obce k sletu vypraviti, chceme, by každý z účastníků přispěl něčím, když sám by zcela nemohl výlohy hradit. Pravíte dále, že výpravou naší dostali by se do vlasti lidé, kteří by se tam jinak nedostali. Nebudeme, jak vše nasvědčuje, pořádat výpravu sami. Slovenský Sokol již výpravu po několik měsíců oznamuje.. Volná Myšlenka též a snad i p. Iška. Zabráníme tedy návštěvě vlasti těmi, kdož tam nejsou právě žádoucími, když výpravu nebudeme pořádat? Nemyslíte, že daleko lepší kontrola takových živlů bude, když my výpravu povedeme? Nemá Sokolstvo stát v čele žádného národního podniku? Co se nám navyčítalo, že jsme se nepostavili v čelo akce vedené Č. N. S., a sotva že chceme se takové výčitce vyhnout, jsme od počinu zraženi tělesem, které by nám mělo býti nápomocno. Nevykládáme vám námitky v dopisu uvedené ve zlé, ani bychom nemohli- chceme-li rozvážně jednat, neb důvody jsou dobře volené a dosti závažné. Po vysvětlení, které však Vám tuto podáváme, doufáme, že změníte své stanovisko a že nás budete podporovat v rozhodnutí pořádat výpravu. A nyní k poslednímu bodu. Žádáte, by se V. V. svými zástupci v Ústředně Č. N. S. zasadil o uveřejnění zprávy finanční. Činíme Vás pozornými na provolání Ústředny, kterým svolává sjezd, a v němž se praví, že úplná finanční zpráva bude zástupcům podána, a že ti rozhodnou, má-li býti dána do veřejnosti přes výslovné přání presidenta naší Československé republiky p. Masaryka. Jest nám také podotknouti, že bří. Wojtíšek a Weselý, když u příležitosti sjezdu Č. S. P. S. v Chicagu dleli, prohlíželi knihy Ústředny, a že snad Vám podali zprávu o svém nálezu. Ostatně knihy budou nyní prohlédnuty odborným počtářem a týž podá sjezdu zprávu k úplné spokojenosti všech, jak doufáme.

Za Výk. Výb. S. O. Josef Plaček, starosta, T. Vonášek, jednatel.

ZÁPIS O SCHŮZI ÚSTŘ. VÝBORU ŽUPY VÝCHODNÍ V NEW YORKU,

konané v neděli, dne 23. listopadu 1919.

Schůzi zahájil br. starosta Jos. Modr. Zápis o minulé schůzi čten a s malou stylisační opravou přijat. Duplikát dopisu, jenž byl zaslán Výk. Výb., byl čten a přijat jak zněl. Další dopis od Jednoty Sokol Newark čten a poněvadž dopis byl tak nejasný, že žádný ze zástupců nemohl z něj pranic vyčísti, jen to, že odsuzují bra. V. Ptáčníka jako nekompetentního zasedati v žup-

ním výboru. Důvody však žádné neudávají, proč se tak u nich děje. Následkem toho bylo usneseno dopsati Jednotě Sokol Newark a požádati ji o vyslání delegace do příští schůze Župy a ti pak mají objasniti a důvody podati, proč jednotou dopis tento zaslán nebyl. Jednatel má vyříditi.

Dopis Sokola Wrány z Newarku přijat a poněvadž oprava zápisu z minulé schůze se již stala, nebylo dále o něm potřeby jednati. Dopis od Sokola v Garfield New Jersey, ve kterém vypisují veškeré jejich strasti a vysvětlují, jak jednota jejich jest nyní postavena, byl čten a poněvadž pro přítomnou dobu se nedá nic dělati, proto odporučeno bratrům, jen co možno vytrvati, a nesnáze překonávati. Zpráva výboru, který byl zvolen na vyšetření spojení Slovenského Sokola podává zprávu, že vyšetřil vše, co se týče spojení a sice, že se jedná o spojení se Sokolem národním t. j. svobodomyslným a proto se jednotám odporučuje o záležitosti této hlasovati. Další vyšetřování stran odbývání sletu v Praze, výbor vyšetřil od očitého svědka z Čech, že jest více než jisto, že slet bude odložen. Zpráva přijata a má býti ve smyslu této zprávy V. V. dopsáno.

Zpráva technického výboru přijata jak podána. Výbor vzdělávací oznamuje, že v krátké době počne s návštěvami u různých jednot a dále oznamuje, že jednoty dosud nezaslaly dotazníky zpět a tím veškerou práci Vzd. Výb. zdržují. Proto se žádají jednoty naposledy, pak-li chtějí býti zaneseny v historii Sokolstva na práci národa, nechť pošlou dotazníky zpět ihned. Déle se nečeká.

Sokol V. Šperákus oznamuje dopisem, že se přičiní, aby dostál všem povinostem co spolu redaktor Sokola Amerického a děkuje za důvěru v něj kladenou. Přijato s uspokojením, poněvadž se Sokol Šperákus zná a župa je si vědoma, že se v redakci uplatní.

Zprávy z jednot: Z Little Ferry, N. J. se oznamuje, že tamnější jednoty se usnesly na cvičení ve společné místnosti a sice v tělocvičně T. J. Sokol. Zpráva tato byla s velikým uspokojením přijata a odporučuje se všade, kde jest spojení takové možné. Župa je jista, že s takovým společným cvičením se dokáže daleko většího úspěchu. Z Winfield, N. Y. se oznamuje, že jim pořádané veřejné cvičení, kterého se súčastnil sbor Astorie, se setkalo s dobrým výsledkem. Sokol z Hudson County oznamuje, že spojení s dámským sborem působí velmi dobře a že cvičení jde velmi dobře v před.

Zpráva Sokola Tůmy; Sokol Tůma oznamuje, že při příležitosti sjezdu Nár. Sdr. v Chicagu uspořádal schůzku se členy V. V. a projednal veškeré body, které Župa Vých. k V. V . zaslala se žádostí o vtělení do ústavy a zásad Sokolské Obce v Americe. Veškeré tyto body byly znovu přečítány a po projednání usneseno je V. V. zaslati zpět a oznámiti, že župa souhlasí se sestavením jak V. V. učinil, až na jisté slovo, které má být změněno a to má br. Tůma objasniti. Tímto pak je záležitost prohlášení zásad ukončena.

Poněvadž Jednota Newark doposud neučinila zadost vůči Župě, jak se uvolila a nedonutila jejího tajemníka k odvolání všeho toho, čeho se dopustil, usnáší se Župa, by bylo Jednotě Newark dospáno a zadostučinění požadováno a to v prosincovém čísle Sokola Amerického. Pak-li se tak nestane, bude muset ona Jednota přičítati si následky sama sobě. Usneseno dopsati V. V. a požádati jej o zprávu, jak dalece pokročilo podělování svobodomyslných škol, jak Sjezd rozhodl. Doposud nebylo nikde nic oznámeno. župa myslí, že by byl čas usnesení sjezdové splniti, uplynulo již 14 měsíců od sjezdu.

Dále pak se má V. V. požádati o zprávu stran placení příspěvků. Župa obdržela pouze za první čtvrtletí poplatek, co je toho příčinou, že se děje vše tak nesprávně. Dluží snad jednoty? Pak-li ano, mají býti župě oznámeny a ta pak učiní kroky, by jednoty plnily jejich povinnosti vůči V. V. Toto vše má jednatel vyříditi.

Příjem v této schůzi nebyl žádný.

Vydání, Ludmila Mrlik jízdné do schůze T. V...$0.90
Gustav Kašpar jízdné do schůzi T. V. ..... .56

$1.46

Následující jednoty nebyly v této schůzi zastoupeny: TH. J. Sokolic Baltimore, T. J. Sokol Long Island City, Sokol Philadelphia T. Sbor Sokolic Philadelphia, T. J. Sokol Westfield, T. S. Dívek a Paní N. Y. T. J. Sokol Little Ferry, T. S. Dívek a Paní Little Ferry, T. J. East Islip, T. J. Sokol Schenectady, T. S. Dívek a Paní Schenectady, D. A Sokol Yonkers, Jed. Sokol Newark, D. A. Sokol Astoria, D. A. Sokol Garfield, D. A. Sokol Elizabeth, D. A. Sokol Boston, D. A. Sokolice Windfield, D. A. Sokolice Yonkers, D. A. Sokolice Little Ferry, D. A. Sokolice Brooklyn, D. A. Sokolice Garfield.

Poněvadž nic dalšího na programu nebylo, starosta br. J. Modr schůzi za ukončenou prohlásil.

Karel E. Hrbek, jednatel.
1502 First Ave., N. Y.

P. S. Všem bratrským jednotám a bratrům a sestrám přeje veselé a šťastné Vánoce a šťastný Nový rok.

Karel E. Hrbek.

ZÁPIS ZE SCHŮZE T. OD. Ž. VÝCH.,
konané 21. září 1919.

Schůzi zahájil br. náčelník Jos. Gregor. Zápis z poslední schůze čten a přijat. Předléhali zprávy ze společného cvičení v Little Ferry, kteréž přijaty. Dále podána zpráva ze závodu čekanců, kterýžto výsledek čten a přijat jak následuje:

I. cena ve skoku dalekém 16 stop 11 in. K. Smutný.
II. cena ve skoku dalekém 16 stop 9 in. K. Dlouhý.
III. cena ve skoku dalekém 16 stop 4 in. J. Škrabal.
I. cena ve vrhání koule 8lb 36 stop. A. Švec.
II. cena ve vrhání koule 8lb 35 stop 9 in. J. Hlava.
III. cena ve vrhání koule 12lb 31 stop 5 in. J. Michal.
I. cena v běhu J. Smutný.
II. cena v běhu K. Dlouhý.
III. cena v běhu F. Cheníček.

Projednávána záležitost veřejného žup. vystoupení, k čemuž br. náč. poukazuje, že dle zpráv náčelnických a Jednot bude záhodno cvičení odložiti na dobu pozdější, ježto je všude ještě činnost slabá. K tomu podán návrh, aby se odbývalo veřejné žup. vystoupení v příštím roku v měsíci dubnu, k čemuž má se použíti cvičení na 7. slet Sokolský v Čechách, čímž cvičení dřívější samozřejmě odpadne, což jednohlasně přijato. Počítáno také, že připojením se Slováckého Sokola k S. O. v Americe, bude dojem župního vystoupení daleko mohutnější. Cvičení má se započíti ihned, kteréž upraveno jest v čísle červencovém Sokola Amerického. Pro Sokolice má tajemník dopsati na náč. hlavního v Chicagu. zda cvičení má, o kteréž jej má požádati. Rozhovor dále byl veden, zdali Župa Vých. má vyslati taktéž četu na slet do Čech v příštím roku. Usnešeno se k tomu připraviti a výběr borců by se zajistil při župním vystoupení s ohledem na všestrannou schopnost; celou záležitost přednésti žup. Výboru.

Zpráva podána z Garfield, kdež cvičení úspěšně pokračuje a budou pořádati veřejné cvičení na 8leté trvání 18. října, k čemuž jest T. Od. žádán, aby byl

zastoupen při té příležitosti. na důkaz zájmu o tamější Jednotu. Z Little Ferry oznamuje zástupce. že Jednoty obě cvičí společně pod jedním cvičitelským sborem. Cvičí se jednou v té, podruhé v oné Sokolovně, každý cvičitel má své povinnosti, kteréž svědomitě zastává. Sokol cv. 14, čekanců 10, žáků, Sokolic, čekanek 11, žákyň 44. Celá zpráva s radostí přijata.

Předléhali účty k vyplacení:

Účet tiskárny New Yorských Listů za papír a obálky $6.75.

Účet cvičitele Dudy v Garfield $7.22.

Účet jednatele: poštovné 64c.

Tím celý zápis ukončen. Znamenal

Ferd. Slavík, jednatel.

ZÁPIS ZE SCHŮZE T. OD. Ž. VÝCH.,
konané 19. října 1919.

Schůzi zahájil br. náč. Jos. Gregor. Protokol z poslední schůze čten a přijat. Předléhal dopis náč. O. S. s přiloženým cvičením pro Sokolice na 7. slet Sok. v Čechách, ježto jeden toliko výtisk je bylo dáno na starost náč. a 1. podnáčelníkovi, jejich rozmnožení. Dále čtena omluva br. Dudy, jež přijata. Usnešeno zároveň dopsati br. Dudovi, že je sproštěn povinnosti co cvičitel u Jednoty v Garfield, kdež má vysvětliti, že Župě Vých. nelze dále hraditi vydání na jejich cvičitele a jsou povinni sami ze svého středu cvičitele si zaopatřiti a nebo ať si platí cvičitele sami. Podána zpráva ze Žup. Výboru, jež přijata, ježto ale stran vyslání čety do Čech je Župní Výbor proti tomu, usnešeno po výměně různých náhledů, vyšetřiti vydání spojené s cestovným, k čemuž pověřeni náč. a podnáčelník. Slavnost projektována Nár. Sdružením a Slovenskou Ligou na oslavu výročí prohlášení Česko-slovenské Republiky, jejíž pořad má na starosti míti Sokolstvo usneseno, aby místní cvičitelské sbory obou Jednot se sešli a věc projednali. Zpráva z Vindfield jak podává tamější zástupce br. Vagner, oznamuje, že budou pořádati veřejné cvičení spolu s Jednotou D. O. S. v Astorii 16. listopadu v českém domově v Astoria.

Zpráva Jednoty "Hudson County" oznamuje, že opětně změnila jméno na West Hoboken, a započala potěšující činnost.

Předléhal účet k vyplacení br. Dudy na $6.06, jež s podpisem náč. odkázán Žup. Výboru k vyplacení. Tím celý zápis ukončen. Znamenal

Ferd. Slavík, jednatel.

ZE VZDĚL. VÝBORU ŽUPY SEVEROVÝCHODNÍ.

Jedno z těch starých českých přísloví praví: "Lepší pozdě než nikdy!" A toto přísloví vyšťoural některý z členů našeho župního vzdělavacího výboru a konečně vyburcoval nás, ne sice ještě k činnosti, ale k první schůzi tohoto roku. Člověk, který nezná poměry našeho spolkového života, usměje se opovržlivě a pomýšlí si asi: "Jsou to kujoni v tom Clevelandu, celých deset měsíců nic nedělají a aby se zdálo, že něco přec udělali, uspořádají konečně schůzi. Možno, že by si též mohl pomysliti, že Češi clevelandští jsou velice vzdělaní a proto nelze vzdělavacímu odboru činnost zahájiti. Přáli bychom si, by poslední domněnka zakládala se na pravdě, ale bohužel každému jest známo, že právě tam, kde lid hodně vzdělaný nejvíce přednášek a poučných schůzí se pořádá.

Spadá tudíž na nás vina, že skoro po celý rok nedbali jsme svých povinností, že nestarali jsme se o úřad, kterým členstvem byli jsme pověřeni. Musíme se přiznati ku chybě, která se stala a která dá se jedině odčiniti, alespoň částečně, když členové nynější zůstanou ve svém úřadě, ne proto, aby 10 měsíců opětně zaháleli (to by se asi hlásilo členů do tohoto úřadu), ale aby skutečně konali svoji povinnost a vynahradili to, co v roce nynějším bylo promeškáno. Župní starosta br. Přech svolal několikráte členy vzdělavacího odboru do župní schůze, ale jednou dostavil se ten, jindy onen a tak k něčemu určitému nikdy nedošlo. Konečně schůze svolána na den 8. listopadu, kdy sešli se zástupci alespoň v takém počtu, že mohli býti zvoleni úředníci. Schůzi zahájil br. Přech, župní starosta, a předsedou zvolen br. Kar. Bernrejter, všeobecně známý a horlivý pracovník spolkový, který jistě postará se o to, aby župa naše promeškané dohonila. Tajemníkem zvolen br. O. K. Brychcín. Schůze, jak již praveno, konala se v den smutného pro nás výročí, 8. listopadu. Snad každého roku byla u nás toho dne konána přednáška a připomínáno nám kam vede nesvornost, stavěna nám Bílá Hora před oči, abychom vzchopili se k odplatě. Letos dne toho u nás ani vzpomenuto nebylo. Snad proto, že docílili jsme samostatnosti a proto můžeme nyní klidně spáti, až zas přijde Němec a svobodu nám vyrve.

Ve schůzi projednávány byly různé stesky a pronášeny úsudky, jakým způsobem bylo by lze netečnost, zmocňující se našeho spolkového života, odstraniti. Zůstalo pouze na pronášení úsudků, ježto léku, který by vlil novou sílu a svěžest v život náš, dosud nebylo nalezeno. Zmalátnělost a nechuť ku práci není pouze v Sokolstvu, ale i v jiných spolcích a příčinu toho lze hledati jedině v akci za naší samostatnost. Každý muž, žena, jen poněkud česky cítící, věnoval se práci za osvobození českého národa. Úkol nebyl malý a společnému úsilí nás všech upřímných Čechů podařilo se dosíci toho, o čem již praotcové naši snili, podařilo se nám vyrvati českého lva ze spárů rakouského orla. Po každé těžké práci, když vykonána, padá na člověka únava a jest třeba jisté doby k nabytí nových sil. Podobně asi tomu bylo u nás. Doufejme však, že členstvo nyní opět vzchopí se ku práci a jako dříve pracovalo pro samostatnost českého národa, pracovati bude opět na lize sokolské. Myšlenka zakladatelů Sokolstva Fuegnera a Tyrše byla dosaženo, Sokolstvo, národní vojsko, vykonalo svoji povinnost a dokázalo, že naděje, v ně kladená, nebyla marna. Tím však, že dosáhli jsme dávných našich tužeb, není akce naše skončena. Tak jako otec neb matka, obdařeni plodem své lásky — dítětem — nesmí toto po jeho narození samu sobě ponechati, chtíli, by vyspělo v řádného člena lidské společnosti, tak i my nesmíme ponechati samu sobě naši republiku, dítě našich snů, o kterém ještě do nedávna báli jsme se promluviti, abychom sny své nezaplašili: Pracovali-li jsme dnem i noci, bychom českému národu dobyli samostatnost, musíme nyní dnem i noci státi na stráži, aby tato nebyla nám našimi nepřáteli odňata, musíme toto novorozeně našich snů a práce pečlivě střežiti, aby hned v mládí nebylo nepřáteli pokroku otráveno. Tudíž úkol náš neskončil, ale dále trvá.

Jedna z příčin nečinnosti našeho vzdělavacího odboru jest hlavně přetíženost prací. Každý člen jest v několika výborech u svého sboru a tím nezbývá mu mnoho času, aby věnoval se práci jiné. Kdyby však každý člen hleděl nějak ve sboru vypomoci, mohlo by býti mnohé zlo odstraněno.

Bratři! Sestry! Nastává doba voleb. Jdi každý do celoroční schůze s myšlénkou pracovati a zas pracova-

ti. Nenechávej celou tíhu práce na několika členech! Každý i ten nejlepší pracovník, musí-li sám a sám vše pořád vykonávati, dostane nechuť ku práci a odchází do ústraní. Následek toho je pak všeobecná nečinnost. Snaž se každý býti užitečnou a vydatnou silou a pomáhej dle svých schopností a pak vesele bude se všude pracovati a výsledek bude jistě uspokojující.

Dbejte proto při volbách, aby nikdo nebyl praci přetížen. Každý hlas se na své místo, ku práci, která by tvým schopnostem odpovídala. Pak zavládne opět živý ruch v Sokolovně a nebude nikomu dána příležitost ku stížnostem. Na svá místa opět bratři a sestry a v roce 1920 provázeti bude naši činnost — zdar!

O. K. Brychcín, tajemník.

ZÁPIS SCHŮZE ÚSTŘEDNÍHO VÝBORU ŽUPY JIŽNÍ

v St. Louis, Mo., ze schůze dne 21. listopadu 1919.

Schůzi zahájil v určitý čas br. F. J. Holman, předseda župy. Čten zápis z poslední schůze, který byl přijat. Přítomni byli všichni zástupci.

Zprávy činovníků. Předseda sděluje bližší zprávu o významu, a jak bylo by nutné jednat v zájmu příštího sletu, hlavně by se zajistila potřebná částka peněz, tak, aby bylo možno vyslat jedno družstvo borců. K tomu dodává jednatel, že bude těžko vybrati schopné členy z jednot, neb většinou cvičící členstvo je dosti slabé a mnohé jednoty vůbec necvičí. Z jednoty St. Louis není též naděje na větší počet; v dalším bude nutné vyčkati, až samy jednoty odpoví na dotaz jim zaslaný. Sokol H. Ječmen sděluje, že v cvičitelském družstvu So. St. Louis jsou a byli by schopni tři bratří, Karel Ječmen, Fr. Novák a Ant. Ječmen, kdyby jim výbor částečně pomohl, což též bylo slíbeno. Výbor župy bude všestranně hledět dáti pomoc.

Náčelník A. Tesař si stěžuje, že jednoty zasílají zprávy ze cvičení nepravidelně, bude nutno je upozornit.

Jednatel sděluje, že zašle dotazy všem jednotám v Župě a upozorní je na přihlášky ku příštímu sletu, by ve středu svém a v okolí působily na náš československý lid.

Zároveň sděluje, že mu dřívější výbor Župy Jižní zaslal razítko pro dopisy.

Bratr Karel Třiska, který byl v Chicagu přítomen schůzi Výk. Výboru Č. O. S., podává stručnou zprávu z jednání a pak se hlavně zmiňuje, jaké stanovisko zaujmouti vůči jednotám ve státu Texas; zpráva byla s povděkem přijata a výbor dle toho bude jednat.

Br. Jos. Král sděluje, že uveřejnil v místních St. Louiských Listech stat, pojednávající o Odboru Vzdělavacím vůči nynější době; přijato.

Těl. Jed. Sokol v Edwardsville, Ill., oznamuje písemně, že agitační schůze členů byla určená na neděli 14. pros. t. r. kde bude pozváno celé okolí, by seznalo účel a poslání Sokola; dopis přijat a uzavřeno, by do oné schůze vysláni byli zástupci br. F. J. Holman, V. K. Třiska, Aug. Tesař, Ant. Pešout; účastenství další slíbili: K. Třiska, A. Matoušek a jiní, tak že výbor doufá, že snad pohne svědomím těch, kteří stojí mimo řady sokolské. Jednatel sdělí dotyčné jednotě, by se dle toho zařídila, t. j. bude-li stávka uhlokopů do té doby urovnána, což bychom si všichni přáli.

Jednáno též o bližším navázání styků mezi Jed. Slovenskými, zdali bylo by možno pracovati společně na práci pro VII. Slet Všesokolský. Po vysvětlení zástupců jednatel požádán učiniti dotaz u Výk. Výboru Č. O. S., zdali již neučinili sami potřebné kroky.

Požádáni bratří Holman, V. K. Třiska a A. Tesař, by navštívili cvičení Sokola v St. Louis a promluvili v zájmu výpravy do vlasti, což tito ochotně slíbili.

Tím jednání ukončeno. Na zdar!

Fr. J. Holman, předseda. V. K. Třiska, jedn.

ZÁPIS O SCHŮZI ZÁSTUPCŮ CHICAGSKÝCH ZE SJEZDU V CLEVELANDU A PŘÍTOMNÝCH HOSTŮ Z JINÝCH MĚST SPOLU SE ČLENY V. V.,

svolané na pondělí dne 17. listopadu.

Schůze tato byla svolána za účelem projednání námitek proti stanovám vzneseným v župě Východní. Schůzi přítomni byli bři.: Plaček, Popelka, V. Černý, Jos. Dvořák, Jos. Pokorný, J. Paskovský, Jarka Košař, B. Žák, F. Musil; sestry: Štěpánková, Dobiášová a hosté V. B. Tůma, J. Vrána z Newarku, Bernreiter z Clevelandu, K. Třiska ze St. Louis, P. Rabsteimek z Oklahoma City, Fr. Filip ze Cedar Rapids, Ia. Nejdříve přečteny námitky v celku a dopis sestry České, týkající se přímo některých bodů. Pak čteno prohlášení zásad, jak si D. A. S. přeje míti vtěleny k stanován. V rozpravě vyměnili náhledy bři. Jos. Dvořák, Tůma, Hák, Košař, Paskovský, Doležal. Pak když br. Musil poukázal na body, které prohlášením v stanovách jsou kryty, vyznačeny odstavce na prohlášení D. A. S. které by nemusely být již otiskovány a zbývající části mohly by co dodatek k prohlášení stávajícímu býti přitisknuty. Br. Tůma uvoluje se vziti sebou zaslané prohlášení a v ——?—— schůzi U. V. župy Východní s návrhem oprav je předložiti. Podobně bylo pak naloženo s ostatními námitkami. Když tato záležitost projednána, vzat na přetřes dopis bra. Zmolila a resoluce D. A. S. New York, kterou je žádáno uveřejnění dopisu přes rozhodnutí Tiskového výboru a při tom br. Košař prohlašuje že raději se vzdá pořadatelství, než aby po rozhodnutí Tiskového výboru byl povinen dopis uveřejnit. Učiněna zmínka o výpravě k sedmému sletu. Br. Tůma sděluje, že br. E. Voska prohlásil, že slet nebude. Jednatel však poukazuje na přípravy k sletu, konané Č. O. S. Br. Rabstajnek vysvětloval poměry jednoty v Oklahoma a zmínil se i o Texasu, kde je taková rozháranost v životě národním, že nemožno v přítomné době nějakou úspěšnou agitaci provésti. Toto dáno na vedení bru. Třískovi, aby V. V. župy Jižní uvážil náležitě plán uspořádání cvičitelského běhu v Texasu. Jedině co by prospělo, bylo by poslání tam cvičitele na dva roky nejméně, který by od osady k osadě jezdil a jednoty sokolské v činnost přivedl. Br. Fr. Filip sliboval, že se přičiní, by jeho jednota opět vstoupila pod prapor společný a br. Bernreiter slíbil obnoviti pokus docílení spojení Sokola Čech se Sokolem Havlíček.

BOHEMIA ADOPTS AMERICAN IDEAS.

The Czecho-Slovaks never forget their friends, and because of their appreciation of the kindness and generosity shown them during the war by the American Red Cross, they are learning to speak the English language. So many families have asked that English be incorporated into the curriculum of the schools, that it now promises to be the principle foreign language taught in the new republic. The people hope in this way to establish a closer bond with America,

making it the fashion to adopt American ideas wherever possible.

Red Cross workers visiting the schools to distribute food and clothing, have found that the children already possess a surprising knowledge of the geography and government of the United States. At one school, a Red Cross worker, Miss Fanneal Harrison, of Atlanta, Ga., was greeted by an entire class, who rose in a body, and said in English:

"Greetings! We thank the Americans for their help, and send our love to them." From lines of children at the feeding stations, American workers are accustomed to receive such salutations as "Hello! Are you from Chee-ca-go?" from the future citizens of Czecho-Slovakia.

When the Red Cross came to Prague it found that, as almost everywhere else in Europe, nursing as a profession was practically unknown, and this led to the inauguration of the plan for a modern system of training nurses, established after American ideas, which should become a permanent institution. Major Herbert S. Johnson, of Boston, head of the Red Cross Mission, discussed methods of education, and spoke before women's organizations throughout the country, and, as a result, sixty young women resolved to spend their vacations last summer in taking a preliminary course of training as norses' aids, so that later they could serve as instructors.

American ideas on architecture and engineering will play a large part in the future scientific and artistic life of Bohemia, for the services of an American, Major E. B. Holden, former Chief of the American Red Cross Construction Department in France, have been engaged to standardise these two professions, and guide the building, and construction plans of the nation.

Major Holden went to Bohemia originally to help solve the country's housing problem. In a survey made in Prague by Miss Z. Murphy, a Red Cross worker of Chicago, it was found that the breakdown of the industries which followed the war, had brought about a problem almost as serious as the question of food and clothing. In some of the outlying towns, people were living six in a room, while in many instances workmen were located a hundred miles away from the nearest center of employment. As the pepole in the smaller towns began to starve, they naturally began gravitating toward the larger cities in the hope of obtaining work. The Government had done its best to alleviate conditions. It had commandeered the homes of men boasting of more than one residence, and rented them at nominal cost, and in its effords to provide all people with living guarters, controlled every available lodging place in the city. But, despite these emergency plans, the problem increased; so the Red Cross, distributing food and medical relief, offered the services of Major Holden, who has since designed and supervised the erection of temporary barraks and homes for the laboring people.

Now he has been asked by the Government to organize a society, comprising all the architects and engineers in the country, for the development of the profession, demanding close cooperation with the authorities. He will help to formulate general rules governing the conduct of the professions, and will introduce American ideas on architecture and engineering problems.

LITERÁRNÍ HLÍDKA.

Knihy redakci zaslané.

Nákladem Ženských Listů v Chicagu byly právě vydány dvě původni cenné novinky literárni, které pro svou zajimavost a výtečný obsah měly by nalézti toho největšího rozšíreni. Jsou to *Boženy Pavlíkové úvahy a nálady "Od roku do roku"*. Z každé řádky této knihy hledi život — život emigranta s celým tim rozporem české duše a amerického chvatu. "Od roku do roku" je pestrá směs všeho, o čem autorka přemýšlela, o čem s druhými lidmi hovořila, co slyšela a viděla sama. Každý, kdo vnikne do obsahu této knihy, bude okouzlen životní moudrosti a naplněn novou odvahou k životu. Autorka, známá spolupracovnice Žen. Listů a úřednice emigrační ligy, představuje se zde výběrem úvah, jak během roků se ji namanuly, a luštic problémy každodenního života mluví přímo ze srdce tak mnohým z nás. — Vkusně vázaná kniha s podobenkou autorčinou za $1.50, poštou $1.60. Zajimavou novinkou jest též kniha Fanny Hasmandové *"Obrázky z Moravského Slovácka"*. Obsah: Dolů dolinečkou. Na jitřni. Pohádka o svobodné zemi. Bříza. — Sama povídka "Bříza" má vysokou cenu literárni a vzbudila všestranný obdiv. Autorka byla zahrnuta nadšenými projevy, z nichž uvádíme tento úryvek z dopisu sl. Elsy Hiršové, malířky: "Fanno Hasmandova, chtěla bych Vám děkovat za Vaši Břizu. Tento výkřik, ano, Bříza je výkřik všech žen, všech rací a národů. To, co Vy jste napsala, co vykřikla jste tak bolestně, to chtěly vykřiknout ženy celého světa, ale neuměly to říci. Přišla jste Vy, dívko moravského Slovácka, a řekla jste to za nás. A při tom tak umělecky krásně, tak básnicky při celé té bolesti." — A pí. Emilie Šarová-Končelová piše: "Když četla jsem Břízu, byla jsem velice pohnuta, jako každá žena, která to čte. Bylo by záhodno přeložiti ji do angličiny, by mohly to čisti ženy všechny zde. Jest to dílo skvostné, které splétá vavříny kol Vaši hlavy." — Vkusně vázaná kniha, s uměleckou kresbou akad. malíře Jos. Tománka, za $1.00, poštou $1.10. Obě tyto knihy vyšly nákladem Ženských Listů 2646 S. Central Park Ave., Chicago, Ill.

Sraz ku sletu od *Slavomira Kratochvíla* s hudebním doprovodem *Vl. Černýho* jest název pěkného a melodického pochodu, věnovaného autorem Sokolské Obci v Americe. Bratr Slav. Kratochvil, známý našim čtenářům svými příspěvky v Sok. Amer. chystá právě sbirku *"Dárek z Ameriky"*, deset lidových písní, z nichž některé byly též otištěny v Sok. Amer., ale částečně pozměněny a doplněny.

"Rudá a bílá" má pěkný pochodový ráz a je zakončena motivem z "Marseillaisy".

"Garmoška" je ponurého rázu v hudebním provedení, avšak ve sboru hluboce dojemná. Sbirka obsahuje také jasnější a veselejší motivy a zajisté že při svém vyjití dočká se vřelého přijeti našich bratří a sester.

Domů, domů. Na jednom z nedávných divadelních představení, ve kterém účinkoval br. Arno Maria Hess, zapěl tento náš pěvec několik svých skladeb, písní vyšlých z velké doby osvobození českého a slovenského národa. Písně ty byly bouřlivě applaudovány a autorovi-pěvci bylo s mnoho stran projeveno přání, aby je vydal tiskem. Právě v těchto dnech byla bratrem Hessem odevzdána veřejnosti jedna z nich, píseň "Domů, domů", které pro její svižnost, melodičnost a výraznost předpovídáme velkou oblibu na obou stranách oceánu. Píseň "Domů" je vydána v úhledné edici

s obálkou ozdobenou kresbou ses. Boženy Hessové a je v prodeji v českých knihkupectvích a obchodech s hudebninami a hudebními nástroji jakož i u autora a nakladatele br. . M. Hessa č. 2436 So. Lawndale ave., Chicago, Cena 30c., poštou 35c.

Amerikán, národní kalendář na r. 1920, nákladem Aug. Geringera v Chicagu ve vkusné úpravě s titulními podobiznami presidenta S. S. Woodrow Wilsona a presidenta Čes. Slov. Republiky Tom. Masaryka vykazuje bohatý a místy velmi cenný obsah o 328 stranách, z něhož uvádíme nejvýš poutavou moderní romanci "Věřím v člověka" z péra známého spisovatele R. Jar. Pšenky, charakteristickou črtu Jos. Buňaty "Cesta do staré vlasti", vystihující smutný zjev podezřívání a osočování naši osvobozovací a pomocné akce v Texasu, dále povídka Bed. Moravce "Nový hajný na staré hájovně", od Rob. Růžičky "Na pokraji záhuby", a j. Jako příspěvek k historii účasti československé Ameriky za revolučním hnutí napsal Vojta Beneš za svého pobytu v Praze r. 1919. Kalendář obsahuje též mnoho vyobrazení příležitostných a podobizen hlavně z našeho revolučního hnutí, přehled světové války vedle cenných článků a pokynů.

Cena 50c, poštovní zásilkou 60c nevázaný. Na skladě Aug. Geringera, 2518-24 So. Crawford ave., Chicago, Ill., aneb u jednatelů "Svornosti" a "Amerikána".

NOVÍ, ODSTOUPLÍ A VYLOUČENÍ ČLENOVÉ.

— Do Baltimorské Jednoty Sokolic přijata byla Božena Jandová. Vystoupily vyrovnány Barbora Tesař a Helena Stiegler.

— Do T. J. S. Říp, Pittsburgh, Pa., přijat byl Štěpán Rosenberg a s přest. listinou z Clevelandu Fr. Plíska.

— Do Ž. O. Sokola Nová Vlast v Clevelandu uvedeny byly Anna Hrdlička a Anna Nekvasil.

— Do T. J. S. Nová Vlast v Clevelandu se vrátil z armády Fr. Mastný. Pro neplacení vyloučen Jan Jirberg.

— K Sokolkám Havlíček v Clevelandu přistoupila Aloisie Grossmanová.

— Do Sokola Havlíček v Clevelandu přijati byli: Ant. Chudoba, Al. Borovanský, Petr Novotný, Jos. Kašpar, Fr. Novotný, Fr. Pařenica, Karel Krtil, Miloslav Motl, Vlad. Čížkovský, Jos. Mašek. Pro neplacení vyloučeni: Boh. Sojka a Ant. Louček. Přestoupili k Sokolu Mt. Pleasant Václav Janoch a Jan. Lacina. Vystoupil Jan Koberna. Zemřel Adolf Navrátil.

— Do T. J. S. Moravan v Toledo, O., se vrátil z Československé armády Jan Mlýnek. Přijat byl Jos. Jankovič.

— Z T. J. S. Crete, Neb., vyloučen pro neplacení William Tříska. Pro tutéž příčinu suspendováni na 3 měsíce Jan Šťastný a James Nohavec.

— Do T. J. S. New York přijati byli: Josef Chaloupka, Josef Fikar, Josef Grabec, Emil Mach.

— Z D. A. Sokola v Little Ferry, N. J. vystoupil Josef Dlouhý. S přest. listinou přijat Josef Kubát.

— Z. A. Sokola v New Yorku vyloučen byl Rud. Šiřinek.

— Z T. Sb. D. a P. v Newark, N. J., vystoupila Marie Kačírek.

— Z D. A. Sokola v Hudson Co., N. J., vyloučeni byli pro neplacení Frank Zeman a Fr. Zámek. Vystoupila.

— Do T. J. Sokol v Newark, N. J., přijati byli: Josef Mikuláš, Josef Kotlan a Josef Sládek.

— U T. J. S. Minneapolis, Minn., se vyrovnal Jos. Němec a jest nadále členem. Alois Roch byl omylem hlášen jako suspendovaný; jest dobře si stojícím členem.

— Ku T. J. S. Owatonna, Minn., přistoupili: Frederick Mitáš, Miloš Simon, Fr. Veverka.

— Z T. J. S. Antigo, Wis., vyloučeni byli pro neplacení: Josef Jicha, Vincenc Jiřík, Fr. Kubyny, Vác. Karban, Jan Mucha, Ed. Štengl, Al. Štengl a Vác. Vachal.

— Do T. J. S. Manitowoc, Wis., přijati byli: Matěj Šnorek, Otto Lepič, Václav Hinterholzinger, Fr. G. Beneš, Josef Sladký, Josef Kouřil, Josef Prášil, Josef Korál, Jan Fabera. Pro neuposlechnutí spolkových usnesení vyloučeni byli: Anton Kostlivý a Lad. Nešpor. Vystoupili: Baj. Nešpor, Vinc. Stupecký, Ed. Krainik, Miloš Nešpor.

— Do T. J. S. Oak Park, Ill. přijat Frank D. Person a s přest. listinou od T. J. S. Komenský Jos. Svoboda.

— T. J. S. Edwardsville, Ill., vystoupil Alois Zahrádka.

— Z T. J. S. Čechie v Chicagu vystoupil Emil Meškan.

— Do T. J. S. Slávoj v Chicagu navrátili se z armády Josef Vítek a Jan Čeněk.

— Do Ž. O. Sokola Slávského v Chicagu přijaty byly Růž. Vrzáková, Anna Raidlová, Marie Foltová a Eliška Šeflová. Pro neplacení příspěvků vyloučena Ant. Špinarová. Sestra Maliková zapravila svoje příspěvky a jest nadále členkou.

— Z T. J. S. Schenectady, N. Y., vyloučen pro neplacení Alois Zadražil.

— Do T. J. S. St. Paul, Minn. přijati byli: Martin Smistak, Jos. Hejduk, Michael Jurča, Moritz Heim. Vystoupili Fr. Mošner. Vrátil se z armády Václav Pučelík.

UPOZORNĚNÍ.

Br. Dr. Antonín Mueller oznamuje změnu telefonu ve svém bytě č. 1854 Roosevelt road a sice zní: *Seeley 1224*, v úřadovně č. 1817 S. Loomis st. zůstává stejný, totiž: *Canal 1948*.

UPOZORNĚNÍ.

Na výzvu zaslanou náčelníkům, aby v nejkratší době přihlásili, zdali z některých jednot Sokolic přihlásí se cvičenky, které by hodlaly účastniti se zájezdu na VII. slet všesokolský do Prahy a zdali byly by ochotny hraditi si cvičenky samotny aneb jejich jednoty část výloh cestovních, nedostalo se nám žádné přihlášky doposud.

Poněvadž je nutno, aby konány byly přípravy, došlo-li by k vypravení vzorného družstva Sokolic, vyzývám tímto důrazně veškeré sestry náčelnice, aby bezodkladně přihlásily ty sestry, které by se výpravy účastniti chtěly, bratrům župním náčelníkům a tito pak ihned Ústřednímu župnímu technickému Odboru.

Za Ústřední Technický Výbor

Jos. Paskovský, t. č. náčelník.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

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

Večery cvičební.

(Pokračování.)

Kůň na šíř s madly.

Osnova: Mety přednožmo napřed.

Ze stoje na můstku náskokem do vzporu na madlech.

1. Výšvih přednožmo levou — sešvih — výšvih přednožmo pravou, odskok na zad.

Pozn. Při metech*jednonož* udáváme, zda *pravou* neb *levou* nohou se koná, při metech *snožmo* pohyb nohou prostě *v pravo* neb *v levo* označujeme. Při metech přednožmo pro správné jich provádění nutno trup natočiti v nestejnojmennou vždy stranu. *Sešvihem* jmenujeme návrat (zpátečný pohyb) nohou do vzporu.

2. Výšvih přednožmo v levo—sešvih—výsed přednožmo v pravo na krk — sesed v pravo.
3. Výšvih přednožmo v pravo —sešvih — výsed přednožmo v levo na hřbet — sesed s ½ obratem v levo.

Pozn. Označení *v pravo, v levo* při výšvihu neb výsedu přednožmo určuje se dle nohy, která napřed se pohybuje. Majíce vykonati výsed přednožmo v pravo ze vzporu v předu na madlech, tu nutno natočiti trup ve stranu nestejnojmennou t. j. v levo se současným přednožením, tak že pravá pohybuje se napřed a vlastní výsed končí spočinutím nohou na zadní straně krku. Opáčným spůsobem koná se výsed přednožmo v levo na hřbet.

4. Výšvih přednožmo levou — sešvih — výsed přednožmo pravou vně pobok — sesed přednožmo pravou.

Pozn. Při výsedu přednožmo pravou vně pobok vysedáme k přednímu madlu, aniž bychom rukama madel opustili. Sesed koná se do stoje na můstku.

5. — 4. na stranu opáčnou.
6. Výšvih přednožmo levou — sešvih — výsed přednožmo pravou dovnitř pokos — sesed přednožmo levou.

Pozn. Při výsedu přednožmo pravou dovnitř pokos dosedáme do sedla čelem ku krku obráceni. Je samozřejmo, že výsed koná se přešvihem pod levou rukou jako i následující sesed přednožmo levou po němž octneme se levým bokem ku koni v zadu.

7. — 6. na stranu opáčnou.
8. Výšvih přednožmo levou — sešvih — přešvih přednožmo v pravo — seskok napřed.

Pozn. Přešvih zde míněn do vzporu v zadu na madlech.

9. — 8. na stranu opáčnou.
10. Výšvih přednožmo levou — sešvih— přednožka v pravo.
11. Výšvih přednožmo pravou — sešvih — přednožka v levo.

Švihadlo krátké.

Osnova: Poskoky na místě s pohyby nohou napjatých — výdrže.

Při krouženi švihadlem ku předu:

1. Zanožit pravou — poskoky na levé noze.
2. Zanožit levou — poskoky na pravé noze.
3. Tři poskoky na pravé noze — zanožit levou — při třetím poskoku doskok na levou a zanožit pravou — tři poskoky na levé a při třetím doskok na pravou — zanožit levou atd. cvičí se opakově.
4. Výskok na pravé a zanožit levou a ihned doskok na levou a zanožit pravou — opakově.

Při krouženi švihadlem nazad:

5. Poskoky na pravé noze — přednožit levou.
6. Poskoky na levé noze — přednožit pravou.
7. Tři poskoky na pravé noze — přednožit levou a při třetím doskok na levou a přednožit pravou — tři poskoky na levé — opakově.
8. Výskok na pravé — přednožit levou a ihned doskok na levou a přednožit pravou — opakově.

Pozn. Při všech výše udaných cvicích jsou ruce v bok. Švihadlem kroužíme v stejnoměrném tempu.

NIŽŠÍ ODDĚLENÍ.

Hrazda.

Osnova: Vis a změny jeho — obraty — vzepření.
Z náskoku svis v předu dvojhmatem (I. podhm., pr. nahm.):

1. Shyb — vzepření do kliku pravoruč — celý obrat v levo do kliku vzadu podhmatem — vzpor vzadu — přehmat v nadhmat — seskok napřed.
2. Shyb — vzepření do kliku pravoruč — celý obrat v levo do kliku vzadu podhmatem — vzpor vzadu— celý obrat v levo do vzporu v předu nadhmatem — sešin napřed do visu vznesmo v předu — shyb (spuštěním nohou) — svis — seskok.
3. Shyb — vzepření do kliku pravoruč —celý obrat v levo do kliku vzadu podhmatem — sešin napřed prohnutě do svisu vzadu podhmatem — vysazeně vis vznesmo vzadu — průvlekem svis vpředu — seskok.
4. Vis vznesmo vpředu — shyb (spuštěním nohou) a— vzepření do kliku pravoruč — celý obrat v levo do kliku vzadu podhmatem — vzpor vzadu— přehmat v nadhmat — sešin nazad prohnutě do visu vznesmo vzadu — průvlek do visu vznesmo vpředu — zvolna přednosem do visu — svis — seskok.

Sestavy 1. — 4. cvičí se střídavě na druhou stranu ze svisu vpředu pravá podhmatem, levá nadhmatem.

Pozn. Z kliku pravoruč celý obrat v levo koná se klidně beze všeho kymácení a pokrčování nohou. Pro další vzepření z kliku vzadu do vzporu vzadu při nohách napjatých a křiži prohnutém zaklánímе hlavu a tlakem loktů dovnitř vzpírání usnadňujeme. Zlozvyk sklánění hlavy dolů a vysazování trupu má za následek oddálení se od hrazdy, čímž vzepření se znemožňuje a cvičenec klesá do visu. Cvičitel přihlížej k tomu, aby nohy byly stále napjaty ať ve visu či v podporu, aneb při přechodu do visu vznesmo i při průvleku, není-li jinak udáno.

Kůň na šíř (s madly).

Osnova: Mety odchylmo — únožmo.
Z náskoku odrazem na můstku, dohmat na madla:

1. Přešvih odchylmo pravou (do podporu vzadu) — výskok odchylmo levou nazad — seskok nazad.

Pozn. Mety odchylmo řadíme mezi druh metů skrčmo a provádí se skrčením jedné a unožením druhé nohy. Pojmenování řídí se dle nohy, kterou unožujeme; dle toho *přešvih odchylmo pravou* značí přešvih únožmo pravou a skrčmo (nad sedlem mezi rukama) levou. Jakmile pravá noha unožená přešvihla pod pravou rukou, ihned levá noha se napne a obě napjaté utkví v podporu vzadu na madlech při trupu vzpřímeném.

2. — 1. na stranu opáčnou.
3. Přešvih odchylmo pravou — přešvih únožmo levou na zad a únožka pravou nazad.
4. — 3. na stranu opáčnou.
5. Přešvih odchylmo pravou — přešvih odchylmo levou nazad — přešvih únožmo pravou a únožka levou s ½ obratem v pravo.
6. — 5. nastranu opáčnou.
7. Přešvih odchylmo pravou — přešvih únožmo levou nazad — přešvih únožmo pravou nazad — přešvih ochylmo levou (do podporu vzadu) — přešvih únožmo pravou nazad s celým obratem v pravo a přehmatem pravé na před. m. — únožka levou napřed s ½ obratem v pravo.

Pozn. Při přešvihu únožmo pravou nazad v pravo se obracejíce rukou pravou ihned na přední madlo dohmatáme, levou upažíme a únožku levou bezprostředně dokončíme. Po doskoku nachází se cvičenec pravým bokem ke koni.

8. — 7. na stranu opáčnou.
9. Přešvih odchylmo pravou — přešvih odchylmo levou nazad — kolo únožmo pravou — přešvih odchylmo pravou — únožka kolem pravou popředu a — odchylka pravou přes krk.
10. — 9. na stranu opáčnou.

Pozn. Únožka kolem pr. popředu jest kolo únožmo pr. popředu do stoje na zemi, jak jsme na jiném místě již vysvětliti. Dohmat levou na přední madlo, pravou na krk — po doskoku odrážíme ihned na odchylku pravou.

Skok daleký (s místa).

Viz poznámky uvedené v II. večeru cvičebním o skoku dalekém s místa pro začátečníky a dorost. Rovněž stižení skoků obraty, potlesky a pohyby paží.

(Pokračování.)

Cvičení atletická.

Podává Jos. Paskovský.

V dnešní technické příloze zahajuji, počínaje vrhem koule popisy atletických cvičení a těším se, že tyto budou jak bratry našimi cvičiteli tak i bratry cvičenci příznivě přijaty a uvítány.

Dle podprůměrných výsledků cvičení atletických při závodech sokolských zde i ve staré vlasti naši, jest zcela zřetelno, že ve cvičeních tělesných tohoto druhu stojíme daleko za výkony cvičenců jinonárodních. To nemůžeme přičítati snad tomu, že by cvičení tato nebyla v tělocvičnách našich pěstována, jako spíše tomu, že nejsou nacvičována spůsobem takovým, jakým osvědčeně nejlepších výsledků dociliti možno. To našim cvičencům vysvětliti a správný, nejlepší spůsob jednotlivých cvičení atletických jim podati, vytknul jsem si za úkol. Předpovídám přímo, že úkol to nesnadný a nevděčný, neboť k nácviku toho či onoho druhu atletiky zapotřebí jest veliké vytrvalosti, pevné

vůle a dlouhého cviku. Tak jak nemožno jest v krátké době vyniknouti při cvičení na nářadí, tak i tento druh cvičení tělesných vyžaduje dlouhého a mnohdy i víceletého nácviku. Jsou ovšem případy, že některý bratr jest od přírody dobrým skokanem, běhounem aneb těžkým atletem, avšak i takový může svou výkonnost správným a soustavným nácvikem značně zvýšiti.

Látku zpracoval jsem jednak dle praktického cvičení sokolů Edw. Knourka, Jana Martiniho, Jindřicha a Karla Šmídlů, které směle mezi nejlepší naše sokoly-atlety počítati můžeme, ale zároveň použil jsem odborných spisů anglických, pojednávajících o těchto cvičeních a doplnil jsem svá pojednání tak, aby pokud možno byla úplná, vyhovující a při tom stručná.

Potřebné polohy k popisům fotografoval Sokol-amateur Josef Sliva.

* * *

Vrh kouli.

Původ vrhu kouli jakož i vrhu kladivem přičítá se Irčanům a Skotům, kteří tento druh tělesného, velmi vydatného cvičení pěstovali od pradávných dob. Známo jest však také, že jihoslované balkanští mezi své národní závodivé hry počítali vrh kamenem.

Vrh kouli vyžaduje dokonalé souhry pružnosti, síly tělesné a udržování rovnováhy. Cvičením tímto dostává se vydatného cviku pažím (při vrhání oběma) svalstvu hřbetnímu a ramennímu jakož i nohou a vyžaduje pevného ovládání celého nervového systemu.

Původní pravidla pro vrh kouli ustavena byla v Anglii, kde okruh ze kterého bylo vrháno stanoven byl na 9 střevíců v průměru, později vrháno bylo ze čtverce v rozměru 7 střevíců a konečně v roce 1875 ustálen byl pro vrh kruh 7 střevíců v průměru. V roce 1886 znovu přijat byl kruh 9 střevíců, ale za dva roky vráceno se zpět ke kruhu 7 střevíců v průměru, při němž setrváno až do dnes. Uvnitř kruhu dovoleno jest cvičenci činiti co mu libo, vrhati jakým spůsobem si přeje, ale vykročením z ohraničení kruhu pozbývá vrh platnosti. Cvičenec musí po vykonaném vrhu vykročiti z kruhu zadní jeho polovici, jinak vrh jest rovněž neplatný. Obvyklá váha koule používané k vrhání jest 16 a 12 liber. Ačkoliv zdá se, že vrh kouli jest činnosti pouhé hrubé síly, přece správný a soustavný nácvik jest zde rozhodně vážným činitelem, ovšem přirozeno jest, že cvičenci silné a těžké postavy jsou ve výhodě.

Stálým a správným nácvikem i cvičenci slabších postav dobrých výsledků mohou se dodělati.

Prvým officielně zaznamenaným přeborníkem, který docílil vrhu kouli přes 40 střevíců byl Cox z Yale, totiž 40 střevíců a 9½ palce.

F. S. Beck, rovněž z Yale dosáhnul vrhu 46 střevíců. Dalším přeborníkem, který v Chicagu v roce 1893 vrhem 47 střevíců docílil světového rekordu byl George A. Grey.

Nynější rekord světový ve vrhu kouli jak 16 tak 12 liberní drží californan Ralph Rose, který v roce 1909 v San Francisku docílil 16 lb. kouli 51 střevíců a v Long Island City v roce 1908 kouli 12 liberní 57 střevíců a 3 palce.

Světové rekordy vrhu koule různé váhy jsou asi následující:

8	liberní	67	střevíců	7	palců	Ralph Rose
14	"	53	"	4	"	Ralph Rose
18	"	46	"	2¾	"	P. J. McDonald
18	"	46	"	3⅝	"	Ralph Rose
21	"	40	"	¼	"	Ralph Rose
24	"	39	"		"	Ralph Rose

Byl bych velmi rád podal také výsledky docilené při sokolských závodech o VI. sletu v Praze, leč v přítomné době nemohl jsem se dopiditi Sletového Listu.

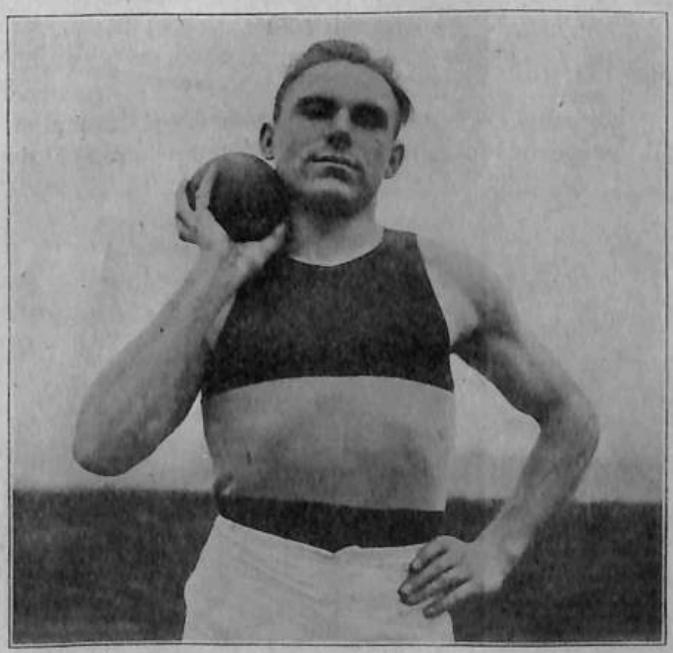
Na V. sletu, kde vrháno bylo krychli 15 kg. těžkou, to jest asi 33 liberní, dosáhli nejlepšího výsledku Sokolové:

Jan Králíček z Brna 7.02 metrů t. j. 23 střevíců a 1/3 palce.

Václav Melša ze Cedar Rapids 6.93 metrů t. j. 22 střevíců 8 ¾ palce.

Hmat:

Koule nesmí spočívati na dlani, nýbrž na prstech a to tak vysoko jak jen možno. Váha koule tedy hlavně leží na ukazováku, prostředníku a prstenníku, malík a palec jsou přiloženy po stranách koule, udržujíce tuto ve správné poloze. (Obr. 1.)



(Obrázek 1.)

Vrh:

Ve vrhu kouli můžeme zřetelně pozorovati tři polohy a dva pohyby.

Poloha 1.

Poloha tato jest základní postavení. Cvičenec drže kouli hmatem jak z hora naznačeno, ohne ruku upaž-

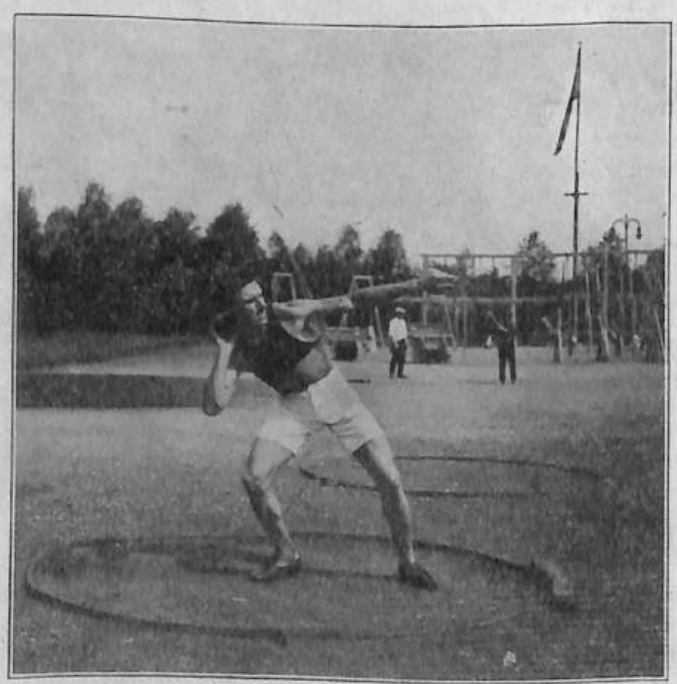
mo a přitáhne loket co možná nejvíce dolů dovnitř, takže koule nespočívá celou váhou na paži, nýbrž jest částečně opřena o rámě poblíž krku. Postaví se těsně k zadní části kruhu, levým bokem obrácen jsa k přední straně kruhu, čili levým bokem obrácen směrem, kterým chce kouli vrhnouti a mírně se nakloní ku předu. Levá ruka jest napnuta ku předu v poloze dlanní, dlaň otevřena.



(Obrázek 2.)

Pohyb 1.

Cvičenec vyšvihne levou nohou úplně napnutou, jak dalece možno nahoru (Obr. 2) a švihne s ní zpět do



(Obrázek 3.)

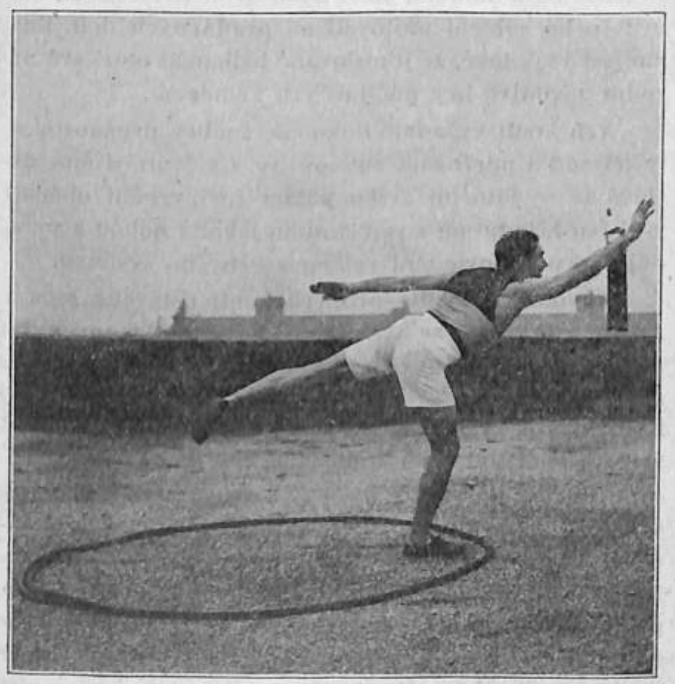
mírného zanožení, pr. nohou učiní podřep a rovněž i levá noha se v koleně malounko ohne. Nyní opět vyšvihne levou nohu nahoru a poskočí na pravé noze asi doprostřed kruhu, tělo zůstává stále obráceno levým bokem ku předu.

Poloha 2.

Tím dostane se cvičenec do polohy 2. to jest do podřepu přednožmo levou, (Obr. 3) tak, že pravá špička spočívá poblíž předního okraje kruhu. V této poloze jest tělo připraveno ke skutečnému vrhu. Tělo jest nakloněno poněkud v pravo a koule stále opřena o rámě.

Pohyb 2.

Nyní napne se pravá noha a vymrští se pravá ruka ku předu vzhůru a zároveň poskokem na pravé noze provede se ½ obrat v levo do stoje zánožného v levo, totiž do polohy třetí (Obr. 4). Koule musí se vrhnouti tedy celou váhou těla a ne pouze paží a vždy směrem poněkud výše než 45. stupňovém uhlu nahoru.



(Obrázek 4.)

Celý pohyb při vrhu kouli nechť proveden jest hladce beze všeho přerušování a to z počátku zvolna se stále zvyšovanou rychlostí.

Při nácviku možno postupovati tím způsobem, že cvičenec nacvičuje dříve druhou polovici vrhu čili pravý vrh. Jakmile ovládá cvičenec správně tuto část vrhu, pak může přistoupiti ku nacvičování části prvé a zároveň pojiti celý vrh v jedno.

Při přípravě k závodům nutno cvičiti aspoň třikráte v týdnu. Při nácviku jest dobře učiniti vždy několik pokusných vrhů a pak naznačiti si značkou nejlepší hod který cvičenec učinil a tento snažiti se překonati.

Technická Příloha.

POŘÁDÁ JARKA KOŠAŘ.

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

Cvičení atletická.

SKOK O TYČI.

V žádném ze cvičení atletických nebyl v posledni době učiněn tak pozoruhodný pokrok jako při skoku o tyči. Ještě před nemnoha lety zdál se býti skok deseti střevíců nepřekonatelným, ale každým rokem způsob skoku tohoto byl zdokonalován, tak že dnes i skok dvanácti střevicový není přílišnou vzácností.

Prvý přeborník ve skoku o tyči, pokud zaznamenáno nacházíme byl H. H. Baxter z New York Atletického Klubu, který v letech osmdesátých dosáhl rekordu 11 střevíců 5 palců. Tento rekord překonal Angličan E. L. Stone v roce 1889 skokem 11 střevíců 7 palců. Další postup učinili McLanahan z University Yale, Gring z University Harwardské a Gardner, kteří skočili 11 střevíců 7¼ palce. R. S. Clapp z University Yale skočil v Chicagu v roce 1898 11 střevíců 10½ palce. McLanahan v roce 1904 skočil 12 střevíců ½ palce. Anglický rekord držel do nedávné doby R. D. Dickinson ve výši 11 střevíců 9 palců.

Bratr Edvard Knourek, který jest rovněž členem Illinois Atletic Klubu a jest nejlepším z atletů českých ve skoku o tyči a podle jehož způsobu skoku jsem se při tomto popisování hlavně řídil, skáče s lehkostí 12 střevíců.

Skok o tyči není vlastně skokem v pravém slova smyslu (Pozn. red. Skok o tyči řadí se mezi skoky smíšené), poněvadž kromě odrazu nohou používáno jest vzpírání rukama oporem o tyč ve značné míře. Skok tento vzal prý původ svůj v Anglii, kde obyvatelé v Cambridgeshire používali prvně dlouhých tyčí ku přeskakování drenážních struh„ které probíhají rovinou Bedfordskou. Skok o tyči jest tělocvičný výkon, který vyžaduje značné energie duševní a vyspělosti tělesné. Při skoku o tyči zaměstnány jsou ve značné míře svaly nohou, paží, hřbetu a břicha, čímž cvičení toto stává se velmi výdatným. Ku správnému skoku o tyči zapotřebí jest dosti dlouhého nácviku a proto se stává, že skok tento u slabších cvičenců jest velmi málo pěstován. Nesmí se tedy nikdo nechati několika nezdařenými pokusy odstrašiti. Jakmile osvojí si někdo správný způsob skoku o tyči, pak stále může se zdokonalovati a lepších výsledků docilovati.

Největšího pokroku při skoku o tyči dosáhlo se připuštěním tak zvaného hmatu přísunem, který provádí tím, že po odrazu cvičenec přisune ruku spodní až těsně k ruce hořejší, čímž dostane se pevného hmatu ku vzepření a přenesení těla přes šňůru neb tyčku. Nadhmatnouti rukou spodní nad ruku vrchní není dovoleno.

Při skoku o tyči zapotřebí jest vždy veliké opatrnosti, poněvadž jest při něm vždy nebezpečí nešťastného pádu, jakož jak i v mnohých případech se událo zlomení tyče a nabodnutí cvičence na zlámaný konec.

V podstatě skok tento vyžaduje si skoro více zručnosti než síly. Při skoku o tyči cvičenec vysokého vzrůstu jest ve značné výhodě, poněvadž může tyč výše uchopiti, předpokládaje ovšem, že jest dostatečně silen vzepříti tělo a přehoditi je přes tyč.

Nářadí:

Nejlepší tyči upotřebitelnou k tomuto druhu skoku jest tyč bambusová. Jest za prvé poměrně velmi lehká a pevná. Má býti vždy ovinuta buď to motouzem nebo páskem čímž značně zvýší se její pevnost. Nikdy nemá se nechat tyč po skoku padnouti na zem, nýbrž zachytnouti.

Pádem na zem tyč se poškozuje a trpí. Při skoku uvnitř používá se tyče opatřené ostrým hrotem, kterým se zabodává do odrážecího prkna. Při skoku v přírodě používáme tyče opatřené kováním zakulaceným, které se zaráží do jámky v rozměru asi pěti palců zvlášť na místě odrazu k tomuto vyhloubené. Tyč bez hrotu má tu výhodu, že se nezabodne a přirozeně odpor při výskoku je menší.

Místo odrazu:

Důležitým pro dobrého skokana jest, aby si přesně vyměřil místo odrazu a to stane se následujícím způsobem: Konec tyče položí se na místo zabodnutí, na to cvičenec uchopí oběma rukama tyč ve vzpažení a po-

znamená si místo na kterém stojí. Toto jest jeho odrazitě. Čím vyšší skok tím vzdálenější jest odrazitě od místa zabodnutí. Na to učiní si ještě dvě známky ve vzdálenosti 50 a 100 střevíce. Ze značky 100 střevíců započíná jeho rožběh, který na značce 50 střevíců počne se stupňovati.

Doskočiště.

Při skoku o tyči musí s pečlivostí připraveno býti doskočiště, neboť zejména při učení doskoky a dopady jsou velmi nejisté. Nejlépe poslouží mělká jáma dostatečného rozměru, vyplněná rozdrobeným třískem.

Provedení

Čtyři jsou důležité podmínky zdařilého skoku o tyči a sice:

1.) Včasný odraz
2.) Včasný přítrh
3.) Vymrštění nohou co možná nejvýše
4.) Obrat v pravém okamžiku.

Hmat.

Je-li cvičenec pravák, to jest vynáší-li tělo po pravé straně tyče nahoru, pak ať při roběhu nese tyč po pravé straně těla. Pravou rukou uchopí tyč podhmatem ve výši tyčky nebo šňůry, kterou hodlá přeskočiti, levou rukou nadhmatem asi dva střevíce níž. (Obr. 1.)



Obr. 1.

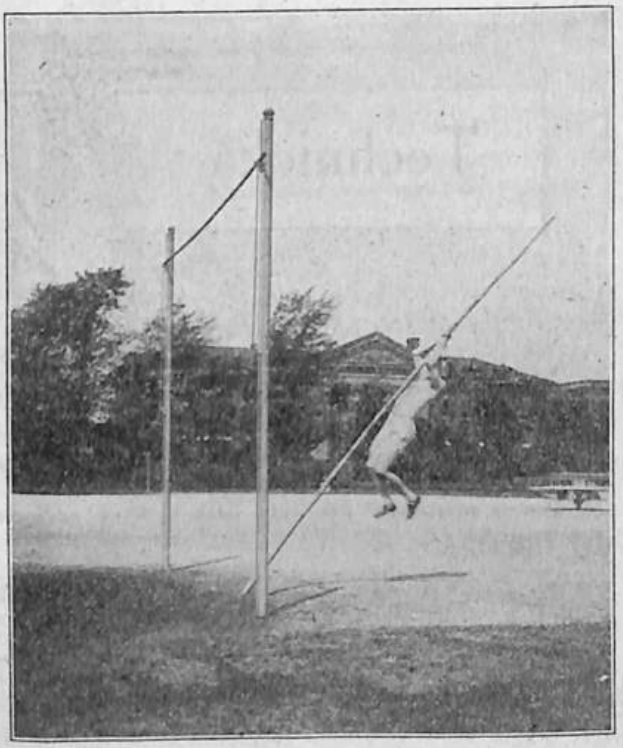
Tyč přimknuta jest k tělu tak, že pravá ruka spočívá volně dolů a levá ruka jest mírně v lokti ohnuta. Tyč směřuje přímo ku předu se špičkou nadzvednutou.

Důležito velmi jest, dobře nacvičiti přísun spodní ruky k horní. Když cvičenec v běhu přibližuje se k odrazišti, zvedne pravou ruku nad hlavu a nechá sklouznouti ruku levou až k pravé snaže se trefiti koncem tyče do důlku k tomu účeli uprostřed stojanů poněkud málo před tyči nebo šňůrou vyhloubenému.

Odraz

Jakmile tyč octne se v důlku jsou obě ruce u sebe a napnuty nad hlavou připraveny v poloze, v níž nejmocnější přítrh rukama může se vykonati. Odraz nesmí se dříve provésti, pokud cvičenec necítí, že konec tyče jest pevně zabodnut. Po odrazu jest nutno snažiti se zvedati nohy co nejvýše.

Přítrh.



Obr. 2.

Ihned po odrazu provede se mocný přítrh oběma rukama (obr. 2.) a vymrští oběma nohama co možná nejvýše.

Obrat.

Jakmile nohy dosáhnou výše tyče a počnou přecházeti přes ni, tu obrátí (obr. 3.) se cvičenec v levo



Obr. 3.

tak dalece, jak mu možno. Tento obrat přenese jej přes tyč obráceného obličejem dolů. V tom okamžiku pustí se tyč a doskočí se na zem. J. Paskovský.

Večery cvičební.

(Pokračování.)

STŘEDNÍ ODDĚLENÍ.

Žebřík vodorovný (doskočný).

Osnova: Výdrže ve visech prostých — ručkování — obraty.

Na začátku ze svisu na štěřinách:

1. Čelem dovnitř přednos levou ve shybu — ručkováni souruč napřed — ½ obrat levoruč v zad do přednosu levou ve svisu pobok na zadní štěřině — ručkování na pravo — seskok.
2. Čelem zevnitř přednos pravou ve shybu — ručkování souruč nazad — ½ obrat pravoruč vpřed do přednosu pravou ve svisu pobok podhmatem na přední štěřině — ručkování střídnoruč na levo — seskok.
3. Čelem dovnitř přednos (snožmo) — ručkování střídnoruč napřed — ½ obrat levoruč v zad do přednosu levou ve shybu pobok na zadní štěřině — ručkování souruč na pravo — seskok.
4. Čelem zevnitř přednos — ručkování střídnoruč nazad — ½ obrat pravoruč v před do přednosu pravou ve shybu pobok podhmatem na přední štěřině — ručkování souruč na levo — seskok.
5. Čelem dovnitř přednos ve shybu — ručkování souruč napřed — ½ obrat levoruč v zad do přednosu ve svisu pobok na zadní štěřině — ručkování střídnoruč na pravo — seskok.
6. Čelem zevnitř přednos ve shybu — ručkování souruč nazad — ½ obrat pravoruč v před do přednosu ve svisu pobok podhmatem na přední štěřině — ručkování souruč na levo — seskok.

Bradla.

Osnova: Vzepření — výdrže — kotouly — mety.

Na začátku z náskoku (čelem dovnitř):

1. Vzepření vzklopmo — zákmih — přednos pravou — celý obrat střídnoruč v pravo v přednosu pr. — odkmih nazad do podporu o pažích — kotoul nazad do vzporu — přednožka v pravo.
2. — 1. na stranu opáčnou.
3. Vzepření vzklopmo — zákmih — výsed přednožmo střížmo obratem v pravo před rukama — výšvih přednožmo do přednosu — zákmihem kolo zánožmo pravou v pravo (t. j. nad pravou žerdí) — odkmih nazad do podporu o pažích — kotoul nazad do vzporu — zákmihem zánožka v pravo.
4. Vzepření vzklopmo — zákmihem klicmo poskok napřed do přednosu pravonož — celý obrat střídnoruč v pravo v přednosu pr. — vzpor a zákmihem stoj o ramenou — kotoul napřed do podporu o pažích — zákmihem vzpor — kolo přednožmo pravou v levo (nad l. žerdí) — přednožka v pravo.
5. — 4. na stranu opáčnou.
6. Vzepření vzklopmo — zákmihem kolo zánožmo pravou v pravo do přednosu pravonož — vzpor a zdvihem stoj o ramenou — kotoul napřed do podporu o pažích — kotoul nazad rozpažmo — zákmihem vzpor — kolo zánožmo levou v levo a zánožka v pravo povýš.

Skok daleký (s místa).

Viz pokyny v II. večeru cvičebním o skoku dalekém s místa pro začátečníky a dorost, avšak stiženi provádí se s činkami s přiřaděním obratů a pohybů pažema.

VYŠŠÍ ODDĚLENÍ.

Kruhy.

Osnova: Vzepření — výdrže.

Ze svisu v předu.

1. Vzepření tahem souruč do přednosu — vahou bez oporu sešin např. do váhy ve visu v př. o pravé skrčené — trčit pravou — zákmih — u předkmihu vzepření vzklopmo — seskok.
2. Vis střemhlav (prohnutě) — zvolna do váhy ve svisu vzadu — vzepření praporem do přednosu — spád nazad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — seskok.
3. Vis vznesmo — vzepření kmihem do přednosu — vzpor — sešin nazad prohnutě do visu střemhlav — váha ve visu vzadu — shyb vzadu — vzepření tahem střídnoruč — seskok.
4. Vis vznesmo — zákmih — předkmihem vzepření vzklopmo — váhou bez oporu sešin napřed do visu vznesmo — vzepření kmihem — seskok.
5. Vzepření tahem souruč — přednos — vzpor — sešin napřed prohnutě do váhy ve visu vzadu — vis vznesmo — vzepření vzklopmo — zvolna rozpažmo do svisu v předu a seskok.

Pozn. V 1. sestavě *sešin napřed vahou bez oporu* jest totožný se sešinem napřed z podporu vpředu na hrazdě, kdežto v sestavě 5. *sešin napřed prohnutě* provádí se jako sešin na hrazdě z podporu vzadu.

Vzepření kmihem z visu vznesmo vyžaduje mocného zákmihu, při němž paže zůstanou úplně napjaty, aniž by trup sledoval pohyb nohou. Tyto švihnou co nejdále nazad až do kříže prohnutého, avšak v okamžiku, když nohy pod kruhy se ocitnou, silně pažema napjatýma dlužno se ku kruhům přitáhnouti.

Z váhy ve visu vzadu do *shybu vzadu* přejde se tím, že spouštějíce pomalu nohy do svisu natáčíme ruce hřbety k sobě a přitahujeme se tak, až ruce mezi lopatkami se setkají. Při celém výkonu musí býti kříž prohnutý, neb jinak se do shybu nedostaneme. Jakmile ruce se setkají ve shybu, tu již snadno z něho vzepření tahem střídnoruč vykonáme.

Bradla.

Osnova: výmyky—výdrže—mety roznožmo.

Na konci čelem z bradel— z náskoku:

1. Výmyk předem—přednos—zákmihem stoj o rukou vzporem—roznožka.

2. Výmyk předem—zákmihem klicmo váha oporem o pravý loket—odsun do podporu o pažích — u předkmihu vzpor vzklopmo a roznožka.
3. Výšin předem do přednosu—zákmihem stoj o rukou vzporem — předkmih — zákmihem klicmo vzpor a roznožka.
4. Výšin předem do přednosu—zákmihem kolo roznožmo napřed—zákmihem stoj o rukou vzporem —předkmihem klicmo vzpor—zákmihem roznožka.
5. Výmyk předem do váhy oporem o levý loket—vzpor a mezikmihem kolo roznožmo napřed do přednosu—zdviháním trupu stoj o rukou vzporem—roznožka.
6. Výmyk předem do stoje o rukou vzporem—předkmih—zákmihem klicmo vzpor a kolo roznožmo napřed do přednosu — vahou stoj o rukou vzporem—roznožka.

Koza na dél (s motouzem a pružným můstkem).

Osnova: přeskoky roznožmo.

Z rozběhu odrazem snožmo na můstku a dohmatem obouruč na hřbet:

Přeskoky roznožmo zášvihem:

Motouz z počátku nižší nežli koza je umístěn na vzdálenost nohou napjatých mezi kozou a můstkem tak, aby cvičenci jej chodidly neshazovali.

1. Zvyšujeme motouz současně s kozou.
2. Zvyšujeme po každém skoku kozu a motouz střídavě.
3. Koza na nejvyšším zářezu se zvyšováním motouzu nad kozu.

Pozn. Po odrazu v letu kříž prohnutý, paže předpažmo napjaty, s dohmatem na kozu roznožit, doskok do dřepu, předpažit.

Cvičitel dbej jisté záchrany pro případ špatného dohmatu na kozu, aneb překocení následkem nadbytečného odrazu na pružném můstku. Jistý odraz budiž předem vyzkoušen a nedějž se nikdy na pokraji můstku, ježto snadno možno se sesmeknouti. Náběh na můstek jedním skokem, aby odraz dopadl za pružinami.

V. VEČEŘ CVIČEBNÍ.

A. Cvičení společná:

Kužele: Jednostranné a různostranné velké a malé čelné kruhy, švihy a kmihy — střední bočné kruhy— stoje nožné a klony — postoje úpolnické — obraty.

B. Cvičení družstev:

Začátečníci a dorost:

Hrazda: průprava pro vzepření vzklopmo.
Bradla: vzpírání — ručkování — mety.
Skok daleký z rozběhu.

Nižší oddělení.

Kruhy: vzepření — výkruty — překoty.
Bradla: vzpírání — ručkování — mety.
Kůň na dél (bez madel): mety přednožmo.

Střední oddělení:

Kruhy (v hupu): Vis a jeho změny — vzepření a výkruty visem prostým.
Kůň na šíř: mety únožmo — odnožmo.
Bradla pobok (s pružným můstkem): mety zánožmo — přednožmo — vzpírání — kotouly — mety.

Vyšší oddělení:

Hrazda: Komihání — vzepření — přemyky.
Kůň na šíř: mety přednožmo po předu — odbočmo.
Skok vysoký z rozběhu.

KUŽELE.

Osnova: jednostranné a různostranné velké a malé čelné kruhy, švihy a kmihy — střední bočné kruhy — stoje nožné a klony — postoje úpolnické — obraty.

Základní postavení: stoj spatný, připažit — kužele v poloze svislé.

Časomíra: 1—16, Ruch: střední.

I. Oddíl.

1.—2. Pravou velký čelný kruh dovnitř do připažení dovnitř.
3.—4. Levou: velký čelný kruh dovnitř do připažení dovnitř (levá přes pravou).
5.—6. Soupažně: velké čelné kruhy dovnitř do připažení dovnitř (pravá přes levou).
7.—8. velké čelné kruhy zevnitř do upažení.
9.—10. pravou velký čelný kruh dovnitř. do připažení dovnitř.
11.—12. levou velký čelný kruh dovnitř do připažení dovnitř (levá přes pravou)
13. výpon — kmihy dol. upažit.
14. dolní kmihy dovnitř do upažení (pravá před levou) — předklon ve stoji spatném.
15. dolní kmihy zevnitř do upažení — vzpřím do výponu.
16. stoj spatný a připažit (kužele v pol. svislé).

Pozn.: V době 14. z upažení kmihy dovnitř soudobně oběma pažema končí upažením ve stranu nestejnojmennou, t. j. pravá do upažení na levo, levá na pravo, tak že se kříží. Výpon v době 13. a 15. konáme zdviháním se na špičkách a tlakem patama těsně k sobě se současnými kmihy tak, že výpon končí s upažením.

Velké kruhy provádí se vždy na dvě doby.

II. Oddíl.

1. Pravou: Čelný švih dovnitř do upažení.
2. malý kruh dolní před rukou (v upažení)
3. připažit.
4. Levou: čelný švih dovnitř do upažení.
5. malý kruh dolní před rukou (v upažení).
6. připažit.
7. soupažně: čelné švihy dovnitř do upažení.
8. malé kruhy dolní před rukou (v upažení).
9. dolní kmihy do upažení (pravá před levou) — záklon.

10. dolní kmihy do upažení — záklon.
11.—12. vzpřím a velké čelné kruhy dovnitř (pravá před levou) do připažení dovnitř (pravá před levou).
13. Výpad v levo stranou, úklon v levo — upažit — hled na pravo.
14. úhyb na pravo, úklon v pravo — výdrž v upažení — hled na levo.
15. vzpřím a vztyk na pravé, přísunem levé stoj spatný — malé kruhy dolní před rukou v upažení.
16. připažit (kužele v pol svislé).

Pozn.: Malé kruhy z polohy upažení prováděné před rukou do upažení označujeme jako "dolní", jelikož název "dovnitř" nedostačuje při nich ku bližšímu určení pohybu. Z polohy upažení, kdy i kužel je v poloze rovné, můžeme jim pohybovati buď zvedáním půdice nahoru neb klesáním dolů, kteréžto oba pohyby vzhledem ku podélné ose těla jsou "dovnitř". Totéž platí při označení kmihů z polohy upažení do upažení.

Rovný pohyb z upažení do připažení jmenujeme prostě "připažit", aneb opáčně "upažit", jelikož pohyb ten nenese ani známku švihu, ani kmihu, jež jim definice přiděluje.

(Viz Čermákova "Cvičení kuželi").

III. Oddíl.

1.—2. Pravou: střední bočný kruh napřed do předpažení.
3.—4. ½obratem v pravo ve stoj únožný. pravou — velký čelný kruh dolů do upažení na levo.
5. malý dolní kruh před rukou v upažení na levo.
6. přísunem pravé stoj spatný — připažit.
7.—8. Levou: střední bočný kruh napřed do předpažení.
9.—10. ½obratem v levo stoj únožný levou — velký čelný kruh dolů do upažení na pravo.
11. malý dolní kruh před rukou v upažení na pravo.
12. přísunem levé stoj spatný — připažit.
13. Soupažně: střední bočné kruhy napřed do předpažení.
14. únik pravou, předklon — bočnými kmihy dolů zapažit.
15. Vzpřím a vztyk, stoj přednožný pravou, záklon — bočnými kmihy napřed předpažit vzhůru.
16. vzpřím a přísunem pravé v stoj spatný — připažit.

Pozn. Střední bočné kruhy provedeme následovně: napjatou paží předpažíme s kuželem v poloze rovné, odtud zvedajíce kužel do polohy vztyčné opíšeme jím kruh vně strany stejnojmenné současně krčíce paži v lokti i v rameni (pol. připažmo skrč.), a jakmile klesá do polohy svislé, dokončíme kruh napnutím paže do předpažení. Střední kruhy na dvě doby.

I zde řídíme se pravidlem jako v sestavě předcházející, že kruhy a kmihy směrem "dovnitř", jelikož vycházejí z předpažení neb upažení do téže polohy označujeme k přesnému pochopení směrem "dolů" (dolní).

Začátečnici a dorost:

Hrazda (po prsa).

Osnova: průprava ku vzepření vzklopmo.

1. Z visu stojmo nadhmatem: skokem a odrazem snožmo náskok do visu vznesmo v předu — shyb vznesmo — u zákmihu seskok.

Pozn. Z visu stojmo nadskočíme do kmihu a ihned hbitým mrštěním chodidly o žíněnku t. j. odrazem takto získaným povznášíme u předkmihu nohy do visu vznesmo, načež silně paže pokrčujíce a hlavu zaklánějíce, přitahujeme se do shybu vznesmo. Vratným pohybem, t. j. mezikmihem ve shybu vznesmo seskakujeme nazad.

2. Odrazem snožmo náskok do shybu vznesmo v předu — mezikmih — u předkmihu mrštit nohama vzhůru v před — do visu ležmo v předu — obratem levoruč v před (puštěním pravé) vis stojmo v předu.

Pozn. Po obratu levoruč v před pravá dohmátne na žerď nadhmatem, levá zůstává v podhmatu. Že obrat se též koná na levé patě, která neopouští místo na žíněnce, jest samozřejmé. Při celém výkonu obratem na levé paži napjaté zůstává trup vzpřímen a nohy napjaty. Cvik končí stojem spatným a připažením.

3. Odrazem snožmo náskok do visu vznesmo v předu — závěs o pravém lokti — vis vznesmo — seskok nazad.

Pozn. Po závěsu o pravém lokti vis vznesmo vyžaduje pochopitelně znovu uchopení žerdě pravou rukou a to u předkmihu, kdežto seskok při vratném pohybu z visu vznesmo se koná u zákmihu.

4.—3. se závěsem o levém lokti.
5. Odrazem snožmo náskok do visu vznesmo v předu — shyb vznesmo — závěs o obou loktech — vis vznesmo — u zákmihu seskok nazad.
6.—5. avšak místo závěsu o obou loktech provede se ze shybu klik levoruč — spád nazad do visu vznesmo — u zákmihu seskok nazad.
6.—5. avšak místo závěsu o obou loktech provede se ze shybu klik levoruč — spád nazad do visu vznesmo — u zákmihu seskok nazad.
7.—6. klik pravou.
8.—7. s klikem střídnoruč.
9.—8. s klikem souruč.
10. Odrazem snožmo náskok do shybu vznesmo v předu — klik souruč — vzpor — spád nazad do visu vznesmo — mrštit nohama vzhůru v před do shybu — u zákmihu seskok nazad.

Bradla.

Osnova: Vzpírání — ručkování — mety.

Na začátku čelem dovnitř ze stoje pokos:

1. Náskok do kliku—vzpor střídnoruč—ručkování střínoruč napřed na konec bradel — zákmihem zánožka pravou s ½obratem v levo.

2.—1. na stranu opáčnou.

3. Náskok do podporu o předloktí — vzpor střídnoruč — ručkování střídnoruč napřed do prostřed bradel — zákmihem vzpor ležmo roznožmo za rukama — ručkování střídnoruč napřed na konec bradel — seskok zánožmo v pravo.

4.—3. na stranu opáčnou.

5. Náskok do kliku — vzpor střídnoruč — předkmihem vzpor ležmo roznožmo před rukama — ručkování střídnoruč napřed na konec bradel — výsed přednožmo v pravo vně — sesed v pravo s ½obratem v pr.

Pozn. "Výsed předuožmo v pravo vně" se vyrozumívá zde snožmo na pravou žerď před pravou rukou.

6.—5. na stranu opáčnou.

7. Náskok do podporu o předloktí — předkmihem výsed přednožmo v pravo vně — ½obrat v levo do podporu ležmo pobok — ručkováni střídnoruč v pravo stranou na konec bradel — ½obratem v levo a dohmatem levé na pr. žerď za tělo do výsedu přednožmo v levo vně — sesed v levo.

Pozn. Výsed přednožmo v levo vně jest zde pokos na pravé žerdi před levou rukou, jak z obratu v levo samo vysvítá.

8.—7. na stranu opáčnou.

9. Náskok do podporu o předloktí — vzpor střídnoruč — ručkování střídnoruč na konec bradel — zákmihem vzpor ležmo roznožmo za rukama — ručkování střídnoruč nazad (na konec bradel) — výsed přednožmo pravou na l. žerď — a sesed zánožmo levou s ½obratem v pravo.

Pozn. Při výsedu přednožmo pravou ze vzporu ležmo s pravou nohou současně i levá opouští žerdě a oba výkony t. j. výsed a sesed provedou se spojitě.

10.—9. na stranu opáčnou.

Skok vysoký z rozběhu.

O pokynech ku správnému nácviku a provádění skoků odkazujeme na poznámky I. večera cvičeb. pro střední oddělení.

Nižší oddělení:

KRUHY.

Osnova: vzepření — výkruty — překoty.

Z klidného svisu:

1. Shyb — upažit pravou — klik pravoruč — klik levoruč — vzpor — spád nazad do visu vznesmo a překot nazad.

Pozn. Ze shybu o levé, kdy pravá je upažena v poloze hřbetní, majíce provésti klik pravoruč, není nutno napřed přejít pravou do shybu a odtud teprve vzpírat do kliku, nýbrž s přitahováním kruhu (v poloze hřbetní) současně vzpírat, neboť jinak by návrat do shybu pravou musel být označen.

2.-1. na stranu opáčnou.

3. Shyb — klik střídnoruč (napřed pravou, potom levou) — vzpor — spád nazad do visu vznesmo — výkrut nazad do visu vznesmo — a překot nazad.

Pozn. Při výkrutu nazad v mrtvém bodu ve visu vznesmo je nutno rychle rozpažit při trupu vysazeném, čímž zabráníme prudkému a mnohdy i bolestnému trhnutí v lopatkách, jak se stává cvičencům při přetočení nazad ponechávajícím paže poblíž sebe.

4. Shyb upažmo levou — shyb upažmo pravou — vzpor střídnoruč (napřed pravou) — spád nazad do visu vznesmo — zákmihem výkrut napřed do svisu — předkmihem překot na zad.

Pozn. Do shybu upažmo pravou přitahujeme levou rukou do shybu zároveň pravou upažujíce, takže shyb levoruč současně s upažením pravé v poloze hřbetní ukončujeme. Rovněž při výkrutu napřed nutno u zákmihu silně rozpažiti a trup vysaditi.

5. Shyb — závěs pravou na pravém zaručí — vzepření závěsem pr. — sřit napřed do svisu — u zákmihu výkrut napřed do svisu — předkmihem překot nazad prohnutě.

6.-5. na stranu opáčnou.

7. Závěs pravou na pr. záruči — vzepření závěsem — sešin napřed do visu vznesmo — zákmih — předkmihem výkrut nazad do visu vznesmo — zákmihem výkrut napřed do svisu — předkmihem překot nazad prohnutě.

8.-7. na stranu opáčnou.

Pozn. Závěsy v sestavě 5.-8. jsou závěsy v podkolenní uvnitř jak ze sestavy samo již se vyrozumívá.

Bradla.

Osnova: vzpírání — ručkování — mety.

Na začátku náskokem ze stoje pokos:

1. Podpor o předloktí — předkmihem podpor ležmo roznožmo v zadu o předloktí — vzpor ležmo v zadu střídnoruč — ručkování střídnoruč napřed na konec bradel — přešvih přednožmo pravou přes levou žerď a zánožka levou s obratem v pravo.

Pozn. Tak jako v sestavě 9. pro začátečníky bylo vysvětleno její zakončení, platí i v této pouze s tím rozdílem, že místo výsedu a sesedu provádíme přešvihy ve volném podporu. Zánožka levou značí přešvih zánožmo l. do stoje na zemi, jak již několikráte jsme byli vysvětlili.

2.-1. na stranu opáčnou.

3. Podpor o předloktí — předkmihem vzpor ležmo v zadu (před rukama) — ručkování střídnoruč napřed na konec bradel — výšvihem přednožmo

u zákmihu vzpor ležmo v předu (za rukama) — ručkování střídnoruč nazad na konec bradel — zášvihem přednožka v pravo.

4.-3. na stranu opáčnou.

5. Podpor o předlokti — přitrhem vzpor — ručkování souruč napřed — kolo přednožmo pravou nad levou žerdí a zánožka v pravo.

6.-5. na stranu opáčnou.

7. Podpor o pažích — zákmihem podpor o předlokti — předkmihem vzpor (souruč) — ručkování souruč napřed — kolo zánožmo pravou nad pr. žerdí — předkmihem výsed roznožmo před rukama — přehmat napřed na konec žerdí — mezikmihem roznožka.

8. Podpor o pažích — zákmihem vzpor — přednos pravou — ručkování střídnoruč napřed — výsed přednožmo pravou na l. žerď s celým obratem v levo a přehmatem střídnoruč do vzporu ležmo roznožmo za rukama — ručkování střídnoruč napřed — zášvihem kolo přednožmo pravou nad levou žerdí — předkmihem přednožka v pravo s ½obratem v pravo.

9.-8. na stranu opáčnou.

Pozn. Podpor ležmo o předlokti a vzpor ležmo za rukama stručně označuje se "v předu", před rukama "v zadu". Totéž označení platí i o výsedu roznožmo.

"Výšvih přednožmo" správně budeme označovati jako "předšvih", jelikož "výšvih zánožmo" stručně nazývá se "zášvih".

Kůň na dél (bez madel).

Osnova: mety přednožmo.

1. Odrazem levonož a dohmatem pravou na hřbet: přednožka v pravo.
2. Odrazem pravonož a dohmatem levou na hřbet— přednožka v levo.
3. Odrazem levonož a dohmatem pravou na hřbet: přešvih přednožmo pravou — přešvih zánožmo pravou a — přednožka v pravo.
4. Odrazem pravonož a dohmatem levou na hřbet: přešvih přednožmo levou — přešvih zánožmo levou a — přednožka v levo.

Pozn. V sestavě 3. a 4. přešvih přednožmo pravou (levou) koná se do výsedu (svírky) roznožmo pokos na hřbet, což zvlášť neoznačujeme. Ku provedení přešvihu zánožmo pravou opíráme se levou rukou před tělem, v sestavě 4. opáčně pravou.

5. Odrazem levonož, a dohmatem pravou do sedla: přednožka v pravo.
6. Odrazem pravonož a dohmatem levou do sedla: přednožka v levo.
7. Odrazem levonož a dohmatem pravou do sedla: kolo přednožmo pravou s ½obratem v pravo do vzporu pobok — přednožka v pravo s ½obratem v levo.
8. Odrazem pravonož a dohmatem levou do sedla: kolo přednožmo levou s ½obratem v levo do vzporu pobok — přednožka v levo s ½obratem v pravo.
9. Odrazem levonož a dohmatem pravou do sedla: přednožka v pravo s ½obratem v levo — přednožka v pravo.

Pozn. Po přednožce v pravo s ½obratem v l. ocitáme se na zemi čelem k pr. boku koně "Po doskoku ihned odrazivše oběma nohama přenášíme se pravým bokem přes sedlo na druhou přednožku.

10.-9. na stranu opáčnou.

STŘEDNÍ ODDĚLENÍ:

Kruhy (dosažné v hupu).

Osova: Vis a změny — vzepření a výkruty visem prostým.

Z houpání ve svisu:

1. U předhupu vis vznesmo — u záhupu vzepření přitrhem — u předhupu sřit napřed do visu vznesmo — u záhupu seskok.
2. U záhupu vis vznesmo — u předhupu vzepření vzklopmo — u záhupu sřit napřed do visu vznesmo — u předhupu podmet.
3. U předhupu vis vznesmo — u záhupu výkrut nazad — u předhupu vzepření přitrhem — u záhupu sřit napřed do visu vznesmo — u předhupu podmet.
4. U záhupu vis vznesmo — u předhupu výkrut nazad — u záhupu vzepření přitrhem — u předhupu sřit napřed do visu vznesmo — u záhupu seskok.
5. U předhupu vis vznesmo — u záhupu výkrut nazad do visu vznesmo — u předhupu vzepření vzklopmo — u záhupu sřit napřed do visu vznesmo — u předhupu podmet.
6. U záhupu vis vznesmo — u předhupu kmihem výkrut napřed do visu vznesmo — u záhupu vzepření vzklopmo — u předhupu sřit napřed do visu vznesmo — u záhupu vzepření kmihem — u předhupu svis — u záhupu seskok.

Pozn. Výkruty konáme z počátku při mírnějším hupu do shybu, nežli cvičenci se osmělí a navyknou včasnému trčení při čistém záhupu neb předhupu. Paže nutno co nejvíce oddáliti.

Kůň na šíř s madly.

Osnova: mety únožmo — odnožmo.

Z přešvihu únožmo vně lichá cvičení.

Z přešvihu únožmo pravou vně sudá cvičení.

1. Přešvih únožmo levou nazad — přešvih únožmo pravou — střiž odbočmo na levo — odnožka levou nazad.

2.-1. na stranu opáčnou.

3. Přešvih únožmo levou nazad — přešvih únožmo pravou—střiž odbočmo na levo—přešvih odnožmo levou na zad — odnožka kolem pravou napřed s ½obratem v pravo.

4.-3. na stranu opáčnou.

5. Přešvih únožmo levou nazad — kolo únožmo pravou — přešvih únožmo pravou — střiž odbočmo

na levo — kolo únožmo pravou — kolo odnožmo levou nazad bez dohmatu levé s obratem v pravo po předu do podporu levou na hřbetě, pravou na zadním madle a únožka pravou na zad s ½obratem v pravo.

Pozn. Při kole odnožmo levou nazad, provádějice druhou jeho polovinu t. j. přešvih únožmo levou napřed, nedohmatujeme více levou rukou na přední madlo, nýbrž se současným obratem v pravo po předu přenášíme váhu těla na ruku pravou a dohmatujeme levou na hřbet, z kteréhožto podporu přešvihujeme únožmo pravou nazad s ½obratem v pravo do stoje na zemi.

6.-5. na stranu opáčnou.

7. Přešvih únožmo levou nazad — kolo únožmo pravou — přešvih odnožmo levou napřed — stříž odbočmo na levo — kolo únožmo pravou nazad — stříž odbočmo na pravo — přešvih únožmo levou nazad bez dohmatu levé na přední madlo a přešvih únožmo levou pozpátku do podporu jízdmo pobok nad hřbetem — únožka pravou nazad s ½obratem v pravo.

(Pokračování.)

Tělocvik dětský.

Bratři a sestry vedoucí našeho dorostu!

Ve chvíli, kdy tyto řádky budete čísti, bude snad již dílo "Tělocvik dětský" ve Vašich rukou a tu dovolte mi, abych doprovodil tuto svoji práci několika slovy, které platí výhradně Vám. To nejlepší dílo nám mnoho užitku neposkytne, nedovedeme-li z něho čerpati — a mým přáním jest, aby odborné vědomosti o výchově dorostu rozšířily se v našich řadách co nejvíce.

Znám naše nedostatky a cítím, že otázka cvičitelů a cvičitelek dorostu námi rozluštěna býti musí. Nestane-li se tak, pak význam náš co Jednot tělocvičných záhy zmizí a my poklesnem jen na stupeň bezvýznamných sdružení zábavných.

Zkusili jsme to před lety kursem šestitýdním, který stál přes $2,000.00 a výsledek nebyl uspokojivý. Snadno spočítali jsme ty věrné bratry, kteří vědomosti nabytých využitkovali ve středu našem.

Zkusili jsme to s kursy kratšími — ale jsou-li k těmto vysláni posluchači, nemajíci ani základních vědomostí theoretických a schází-li některým potřebná průprava technická, nemůže nikdy výsledek rovnati se vydání, jaký i takový menší kurs vyžaduje.

Přemýšlel jsem, jak důležitý problém tento rozluštit a přišel jsem k závěrku, že důkladný spisek, pojednávající o tělesné výchově dorostu jedině zanesl by do řad našich vědomostí potřebné a tu a tam krátký místní kurs, v němž by veškerý čas věnován byl výhradně jen nácviku některých cvičení ve spisku obsažených, tento náš nový pokus by úplně doplnil.

Proto zahrnul jsem do spisu toho vše, co cvičiteli neb cvičitelce vědětí třeba a dovolte mi, jako nejstaršímu z vás, abych podal Vám několik pokynů, jak ze spisku toho vytěžiti co nejvíce.

A tu na prvním místě prosím: nepřehlédněte spisek ten jen tak zběžně — neb veškeré učivo těsně spolu souvisí, a kouskové poučování Vám valného užitku nepřinese. Pročtěte dílo celé, abyste před sebou měli celý obraz postupné práce a po přečtení pak věnujte každý večer jen půl hodinky studiím toho neb onoho odboru a záhy shledáte, jak obzor Vašich vědomostí odborných se bude šířiti.

Cvičitel neb cvičitelka musí na prvním místě věděti, proč cvičí — co znamená tělesná výchova u dorostu, jaký cíl při cvičení dorostu sledovati máme. Spisek Vám na tyto otázky dává odpověď. Víme-li, proč cvičíme, tu již sami počínáme chápati, kterou cestou se bráti. Proto přečtěte si bedlivě stať "O tělesné výchově dorostu."

Cvičitel neb cvičitelka věděti musí, jak upraviti učivo, tak aby vyhověno bylo nejen tělesné, ale i duševní spůsobilosti děcka — a spisek Vám podává návod, jak si při tom počínati. Jsou uvedeny příklady, dle nichž se říditi můžete, ano i tak jednoduchá cvičení, jakými jsou běhy, upravena jsou pro různý věk. Cvičení krasokroků u nás prozrazovala vždy nedostatek základního cvičení a ve spisku najdete oblíbená cvičení ta sestavena postupně a sice od nejjednoduššího cviku pro dítě šestileté až do sestav pro děti patnáctileté — ba i dospělejší, takže Vás cvičení ta postupně přivedou až tam, kde počínají tance tělocvičné. Taktéž upravena jsou cvičení pořadová (postupně), naleznete tam celou řadu příkladů cvičení prostných a cvičení nářadím a každá část končí pokyny, jak počínati si při cvičení dorostu na nářadí.

Jaký vliv mají dobře volené a dobře vedené hry na výchovu děcka ?Přečtěte si článek "O vlivu her" ale ne jen přečtěte — přemýšlejte též o něm a jsem jist, že sami budete bez dalšího návodu věděti, jak si při cvičení tomto počínati.

Co bývalo (a posud jest) hlavní vadou našich veřejných vystupení? Že vedoucí ve snaze, aby uspokojili diváky, překročovali hranice určené prostným cvičením útlého dorostu, čímž prohřešovali se nejen proti pravidlům tělocvičné paedagogie, ale i proti hygieně. Jak upravovati cvičení pro větší počet dětí pro veřejná vystoupení, tak aby hranice dětského tělocviku překročovány nebyly a aby i divák uspokojen byl, o tom naleznete ve spisku hojnost pokynů — ba i příkladů. Při těchto ale upravujte si příklady ukázkových cvičení dle poměrů u Vás panujících — kp. kde jest uvedeno cvičení pro chlapce i děvčata, a vám se upravení to nehodí, ať to neb ono provedou bud'to jen chlapci neb jen děvčata — ale každý proud ať provede cvičení jiné, jak udáno.

Vím, že v našich tělocvičnách scházejí vhodné písně pro dorost — i tyto zde naleznete.

Proč často ti, kteří i v mládí pilně tělocvik pěstovali přec ve věku pozdějším netěšili se pevnému zdraví? Pročtěte si důkladně všechny pokyny — zvláště pak článek "O důležitosti přímého držení těla" a pak přemýšlejte, zdali jste na otázku tu nalezli ve spisku postačitelnou odpověď.

Spis končí pokyny o velení a o rozvrzích cvičebních — takže není opomenuto ničeho, co by každý a každá vedoucí věděti měli.

Dílo jest nákladné — nabylo většího rozměru, nežli jsem z počátku sám očekával, ale nebylo jinak možno, chtěl-li jsem podati vám vše, co věděti třeba. Jest tedy nyní na Vás, abyste s námi ruku v ruce pracovali tak aby i v našich tělocvičnách výchova dorostu postavena byla na ten stupeň, na jakém v nynější pokročilé době nalézati se má. Práci Vaši zdar! Váš

Jos. Čermák,
učitel tělocviku na vyšších školách a učitel v ústavu pro výchovu učitelů a učitelek tělocviku "American College of Physical Education.



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

CVIČENÍ ATHLETICKÁ.

Píše Jos. Paskovský.

(Dokončení)

Ačkoliv jeho rekord 100 Yd. za 9¼ vteřiny nepokládá se dnes za autentický, přece jeho rekordy 120 Yd. za 11½ vteřiny a 200 Yd. za 19½ vteřiny stojí doposud.

Druhým divem této doby byl mladý Indian z kmene Seneca, Srnčí Běh. Byl to vskutku nádherný pohled na tohoto rychloběžce, když tento oděn jsa pouze přehozkou přes kyčle, párem mokasinů a pérem v hlavě svým rhytmickým, dlouhým a lehkým krokem ubíhal mili za mili. Při závodech v Londýně v roce 1863 urazil 12 mil za 62 minuty a za hodinu uběhl 11 mil 970 Yd. —

Angličan William Lang v roce 1863 dosáhl rekordu uběhnutím 2 mil za 9 minut a 11½ vteřiny.

Mimo těchto vynikajících běhounů velmi málo zpráv zachovalo se nám o atletice z těchto dob a bylo to teprva po občanské válce, kdy počala se šířiti atletická cvičení v Americe a kdy Američané počali je pěstovati k své zábavě a utužení těla.

V běhu o závod tři význačné body jest nutno vytknouti, od nichž správný a úspěšný běh závisí.

Jsou to:

1. Výběh
2. Správný běh.
3. Doběh.

Výběh.

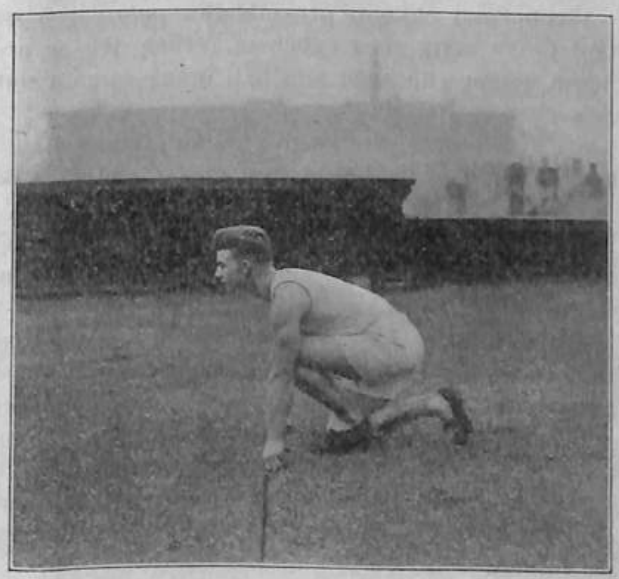
Výběh (Start) jest jednou z nejdůležitějších prvků při běhu závodním, zejména pak při běhu na krátké vzdálenosti. To pozná každý začátečník velmi dobře. Ačkoliv zdá se mu, že po daném znamení k započnutí běhu ihned vyrazil, shledá, že jeho soupeř při výběhu získal značný předskok.

V dobách dřívějších základní poloha k výběhu byla ve stoji. V přítomné době užívá se všeobecně základního postavení v podporu dřepmo zánožmo.

Tohoto způsobu základního postavení použil poprvé v roce 1889 C. H. Shrill z Yale, poněvadž nebyl dosti jistý ve stoji. Od této doby tento způsob zdomácněl a byl přijat všeobecně.

V prvých dobách kdy znamení výstřelem k výběhu následovalo bezprostředně po povelu "připravit" zneužívali závodnici toho tím způsobem, že vyběhli současně s výstřelem a tím nabyli malého předskoku.

Na povel "Na značku" poklekne závodník na pravé koleno (1.) Špička levé nohy nalézá se asi 4 couly



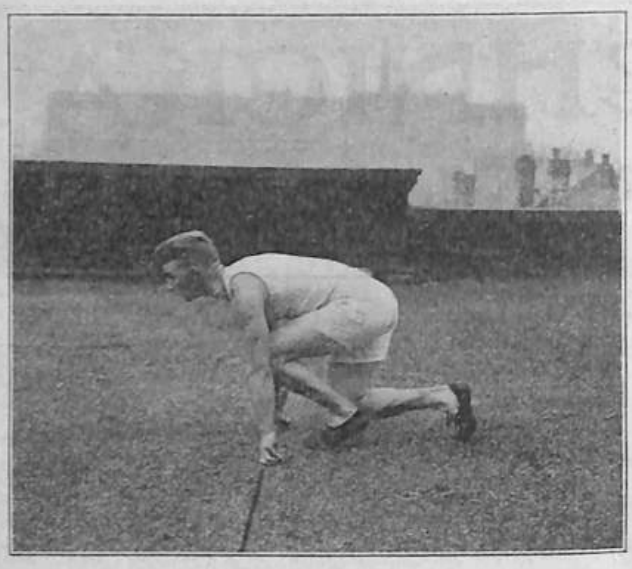
(Obr. 1.)

od značky. Pravá noha v pokleku asi v té vzdálenosti, že koleno jest mezi špičkou a patou nohy levé. Obě ruce oprou se o zem, tak, že palci a špičkama prstů dotýkají se značky. Ruce jsou poněkud zevnitř. Váha těla spočívá na pravém koleně. Tělo není napnuto, nýbrž úplně volné, aby se neznavilo, kdyby bylo zapotřebí v této poloze setrvati delší dobu.

Na povel "Připrav se" pozvedne se pravé koleno asi pět coulů od země a váha těla přenese se na levou nohu a obě ruce (Obr. 2.) Tělo předkloní se co nejvíce ku předu, při tom však nezvedá se nahoru.

*

Při zaujímání základní polohy k výběhu jest dobře vyhrabati si špičkama nohou v odrazišti malé jamky, aby odraz při výběhu byl jistý a mocný a vyloučeno bylo uklouznutí nohy.



(Obr. 2.)

Na znamení výstřelem vyběhne se mocným odrazem nohou. Chybou jest vzpřimiti se příliš rychle a učiniti příliš dlouhý prvý krok.

Všeobecnou chybou při základní poloze jest napínání pravé nohy před výběhem. Výběh děje se právě touto nohou a tu musí tato býti úplně volná a stále připravena.

Při výběhu tělo vhodí se mocně ku předu a nikoliv nahoru. Čím více ku předu, tím více závodník získá při výběhu.

Mezi během ani při doběhu nemá cvičenec otáčeti hlavu po svých spoluzávodnících. To jest velmi špatný zvyk, kterého se musí závodník vystříhati.

Velmi důležito jest při běhu držeti hlavu mírně skloněnou v předu a naprosto nenakláněti v zad. Osudnou touto chybou značně zmenšuje se výkonnost běžce.

Při prvých deseti yardech nutno vložiti celou svou sílu do běhu, dělati krátké ale rychlé kroky se zrychlenými pohyby rukou. Jakmile závodník sezná, že má svou rychlost, počne dělati delší kroky a máchati rukama volněji.



(Obr. 3.)

Při běhu dbej, abysi kladl nohy špičkama (Obr. 3.) ku předu a nikoliv špičkama ven jako při obyčejné chůzi. Kolena zvedej přímo v před a snaž se dosáhnouti dlouhého kroku nejméně 7 střevíců. Tohoto dosáhne se zvedáním kolen a ne jak mnohdy chybně se děje doskokem. Všeobecnou chybou při běhu jest napínati nohu před došlápnutím na zem, čímž noha hozena jest příliš ku předu a musí se před došlápnutím vráceti několik palců zpět. Odrazy při běhu dějí se břiškem šlapadla. Po odrazu nesmí se noha v zadu zvedati příliš vysoko, nýbrž pouze tolik, co jest zapotřebí aby přenesena byla v před.

Pohyby rukou při běhu.

Pohyby rukou při běhu jsou obtížnější nežli pohyby nohou a jsou dva jich obvyklé způsoby.

Prvý způsob používán u běhounů postav nízkých jest ten, že kyvavý pohyb rukama při běhu provádí se více před tělem (Obr. 4.) nežli po stranách těla v



(Obr. 4.)

tempu rychlém. Tento pohyb musí býti mocný a slouží hlavně k tomu, aby udržoval tělo v přesné rovnováze.

Dýchání.

Jakmile postaví se cvičenec do základní polohy k výběhu, vdechne hluboce. Jakmile zavzní rána, vydechne a při výběhu mocně vdechne.

Při běhu 100 yardů po 60 yardech vdechne závodník znovu, ačkoliv mnozí závodníci běží celou dráhu jedním dechem.

Při vdechování mezi během má se závodník snažiti zvýšiti rychlost a uvolniti máchy rukama. Důležito jest nabýti cviku ve správném dýchání. Mezi během jakmile závodník pozoruje, že uvolňuje, ihned má nabrati čerstvého vzduchu.

Dýchání děje se tak, aby plice nikdy nezůstaly úplně prázdny vzduchu.

Druhý způsob přirozený běhounům postav vysokých a děje se máchy po stranách a velmi málo v předu těla. Tento způsob jest výdatnější a vyžaduje dlouhého nácviku a prakse.

Pěstě jsou pevně sevřeny a mnozí běžci používají dřevěných neb korkových držátek.

Máchy rukama prováděti musí se v kloubu ramenním a nikoliv loketním.

Doběh.

Doběh při běhu závodním bez odporu hraje význačnou úlohu a jest mnoho závodních běhounů, kteří větší část své síly a zdatnosti uchovávají si pro poslední čtvrt dráhy. Tím ovšem není míněno, že by každý závodník tak činiti měl či mohl, poněvadž to, na které části dráhy jest běžec schopen vyvinouti největší rychlost, jest podmíněno ve značné míře invidualitou jeho t. j. jeho postavou, jeho letorou a jeho tělesnou zdatnosti a záleží na něm, aby si to vyzkoušel a určil.

Jest zajisté velikou výhodou pro každého závodníka, aby si uchoval jistou reservu své síly a zdatnosti k doběhu, neboť často se stává, že tento doběh jest rozhodujícím.

Při doběhu musí cvičenec buď'to zvednouti ruce nahoru aneb zapažiti, aby šňůru protrhnul tělem a ne rukama, neboť v tomto případě běh počítán za neplatný.

Večery cvičební.

(Pokračování.)

Bradla:

Osnova: Kotouly — vzpíráni — výdrže — mety.
Z komihání v podporu v pažích:

1. Kotoul nazad rozpažmo — u předkmihu vzpor — zákmihem stoj o ramenou — zdvihem zánožka v pravo povýš.

Pozn. Zdvihem zánožka provede se tak jakoby se měl provésti stoj o rukou s tím rozdílem, že současně se vzpíráním přenášíme tíhu těla na pravou paži.

2. Kotoul napřed rozpažmo — u zákmihu vzpor — váha oporem o pr. lokti pokos — váha pobok — odsun do podporu o pažích — u předkmihu vzpor vzklopmo a zánožka v levo povýš.

Pozn. Z váhy oporem o pr. lokti pokos přejdem ½obratem v levo do váhy oporem o pr. lokti pobok, kteréžto obrat není třeba zvlášť označovati, jelikož samozřejmě jest podmíněn ve změně podporu.

Ku následujícímu odsunu přecházíme ½ obratem v pravo do váhy pokos se současným puzením těla nazad.

3. Kotoul nazad rozpažmo do podporu v pažích vznesmo — vzpor vzklopmo a zákmihem stoj o ramenou — prohnutě kotoul napřed do vzporu a přednožka v pravo.

Pozn. Kotoul napřed do vzporu jest stručně označení kotoulu napřed rozpažmo a u zákmihu vzpor spojitě.

4. Kotoul nazad do vzporu—spád na zad do podporu o pažích vznesmo — vzpor vzklopmo — zákmihem stoj o rukou vzporem — zánožka na přemet s ½-obratem v pravo.

Pozn. Majíce provésti zánožku na přemet ze stoje o rukou pokos je nutno přenésti váhu těla na ruku pravou se současným obratem v pravo a přehmatem levé ruky na pravou žerď.

5. Kotoul napřed do vzporu (prohnutě) — přednos zdvihem stoj o rukou vzporem — pokles do stoje o ramenou — kotoul napřed do vzporu a ½obratem v pravo odbočka na levo povýš.

Pozn. Ku konci sestavy při kotoulu napřed do vzporu, který konáme rovněž prohnutě, využitkujeme zášvihu, z něhož přecházejíce do vysokého předkmihu se současným ½obratem v pravo přenášíme tíhu těla na pravou ruku a tak obráceni pravým bokem ku pr. žerdi přenášíme se za pomoci odrazu levé ruky od l. žerdi vysokou odbočkou na levo přes pravou žerď. Po doskoku jsme zády ku této obráceni.

6. Kotoul nazad do vzporu — odkmih do podporu o pažích — vzpor vzklopmo a stoj o rukou vzporem — odsun do podporu o pažích — kotoul na zad rozpažmo — u předkmihu vzpor — zákmihem přednožku v pravo přes obě žerdi.

Pozn. Odsun do podporu o pažích ze stoje o rukou vzporem koná se silou odpudivou šinutím na zad na rozdíl odkmihu, který koná se zášvihem.

Kůň na dél (bez madel).

Osnova: Veleskoky roznožmo — skrčmo.
Z rozběhu odrazem na můstku obounož:

1. Dohmatem na krk roznožka napřed (veleskok).
2. Dohmatem do sedla roznožka napřed (veleskok).
3. Dohmatem na krk roznožka napřed (veleskok).
4. Dohmatem na krk skrčka ze zášvihu (veleskok).
5. Dohmatem do sedla skrčka ze zášvihu (veleskok).
6. Dohmatem na krk dučka ze zášvihu (veleskok).
7. Dohmatem na krk roznožka pozpátku v pravo.
8. Dohmatem na krk roznožka pozpátku v levo.

Pozn. Všechny tyto veleskoky provádíme ze zášvihu. I zde budiž poskytována dostatečná záchrana, jak jsme připomenuli ve středním odděleni.

Po vystřídání se všech cvičenců a správném provedení uvedených cviků opakujeme tytéž se ztížením tak, že oddalujeme můstek od koně, a zvýšujeme tohoto vždy o jeden zářez.

Po případě též jako překážku klademe mezi místo dohmatu a přeskoku různé lehké předměty jako klobouk, šišák, kornout a pod.)

VII. VEČER CVIČEBNÍ.

PROSTNÁ.

Osnova: Pohyby paží napjatých oblouky — krčením a mrštěním — klony — postoje vztýčené a úpolnické.
Základní postavení: stoj spatný — připažit (v I. a II. ruce otevřené, v III. Odd. ruce v pěst'.
Časomíra: 1. a), b) — 4. a), b).
Ruch: v I. a II. odd. mírný, v III. odd. střední.

I. oddíl.

1. a) Stoj skřižný pravou v před — upažit
   b) výdrž.
4. a) Celý obrat v pravo ve výponu do stoje spatného — připažit a —
   b) upažit.
3. a) Stoj úkročný pravou — ohnout upažmo
   b) stoj skřižný levou v před — mrštit vzhůru zevnitř.
4. a) Celý obrat v pravo ve výponu do stoje spatného — oblouky dovnitř upažit a —
   b) připažit s potleskem na stehna.
   Celé opakuje se na stranu opáčnou do původního postavení.

II. oddíl.

1. a) Stoj zákročný pravou — odpažit (dlaně v před)
   b) odhyb v pr. — záklon — skrčit předpažmo dovnitř (pravá přes levou).
2. a) Vzpřím a vztyk na pravé v stoj zákročný pr. — mrštit do vzpažení,
   b) zákrokem levé únik v zad — předpažením zapažit.
3. a) Vztyk na pravé, přednožit levou povýš — vzpažit.
   b) celý obrat v pravo na špičce pravé, podpor dřepmo pr. zánožmo levou (špičky podle pr. nohy země se dotýkají).
4. a) Vztyk na pravé, zanožit levou povýš — předklon — upažit.
   b) Vzpřím, přinožit levou ve stoj spatný — připažit.
   Celé v opáčnou stranu opakovat do původního postavení.

III. oddíl.

1. a) Unožit pravou dovnitř — upažit na levo.
   b) Výpad v pravo stranou — dol. oblouky vzpažit. —
2. a) Úhyb na levo — oblouky na levo — skrčit zapažmo dovnitř levou (hřbetem na kříži), upažit pravou
   b) výdrž — hled na pravo.
3. a) Vztyk na levé, stoj rozkročný — vzpažit: levá mrštěním do upažení, pravá dolním obloukem.
   b) Úhyb na pravo — oblouky na pravo: skrčit zapažmo dovnitř pravou, upažit levou — hled na levo.
4. a) Vztyk a ½ obrat v levo, předhyb v levo — zapažit zevnitř: pravá mrštěním do vzpažení a dolním obloukem, levá nejkratší cestou
   b) vztyk na levé a přísunem pravé stoj spatný — připažit.

Pozn. V době 4. a) se vztykem na pravé (t. j. náponem) současně mrštíme pravou paží do vzpažení, načež následuje obrat v levo s pokračováním pohybu pravé dolním obloukem do zapažení, přenášejíce váhu těla na levou nohu v koleně silně ohnutou. Předhyby, odhyby a úhyby buď'tež co možno vydatné, t. j. hluboké a oblouky pažema napjatýma. Celé opakuje se 4krát kolem do původního postavení.

CVIČENÍ DRUŽSTEV:

ZAČÁTEČNÍCI A DOROST.

Kruhy (dosažné v hupu).

Osnova: houpání ve visech prostých.
Ze svisu:

1. Houpání odrazem střídnonož napřed i nazad — u předhupu vis vznesmo — dva mezihupy — u předhupu svis — u záhupu seskok.
2. Houpání odrazem snožmo napřed i nazad — u záhupu vis vznesmo —dva mezihupy — u záhupu svis — u předhupu seskok.
3. Houpání odrazem střínonož napřed a snožmo nazad — u záhupu vis vznesmo — u předhupu vis střemhlav — dva mezihupy — u předhupu svis — u záhupu seskok.
4. Houpání odrazem snožmo napřed a střídnonož nazad — u předhupu vis vznesmo v zadu — u záhupu shyb — u předhupu seskok.
5. Houpání podmetmo t. j.: po dvou mezihupech odrazem snožmo — u záhupu vis vznesmo a u předhupu podmetmo (mrštěním nohou šikmo vzhůru) svis opakově.

Pozn. Při visu vznesmo nohy musí býti napjaty v kolenách, kolena, paty a špičky těsně k sobě, hlava nazad a při přechodu do svisu podmetmo u předhupu mrštit nohama napjatýma a ne roznožovat. Hup musí býti klidný.

6. Houpání podmetmo — u záhupu shyb — u předhupu svis — u záhupu seskok.
7. Houpání podmetmo — u záhupu vis vznesmo — u předhupu vis střemhlav — u záhupu shyb — u předhupu seskok.
8. Houpání odrazem snožmo napřed a nazad — u předhupu shyb a spouštěním do svisu u záhupu shyb opakově.

Pozn. Do shybu u předhupu i u záhupu přicházíme po odrazu snožmo a teprve v mrtvém bodu předhupu neb záhupu se spouštíme do svisu, abychom této polohy využitkovali ku příslušnému odrazu nohou

pro následující shyb. Spůsob tohoto houpání slouží jako příprava ku houpání vysukováním bez odrazu nohou, při němž zavčasné švihnutí nohama napřed u záhupu a nazad u předhupu výdatně napomáhá.

Bradla.

Osnova: komihání — mety přednožmo — zánožmo. Na začátku:

1. Ve vzporu čelem dovnitř komihání — u předkmihu výsed přednožmo v pravo — sesed přednožmo v levo dovnitř — mezikmihem výsed přednožmo v levo u předkmihu — sesed v levo s ½obratem v pravo.

Pozn. Výsed přednožmo *v pravo* (v levo) značí snožmo, jak jsme již dříve vysvětlili a provádí se do sedu pokos na pravé (levé) žerdi, t. j. stejnostranné.

2. Ve vzporu čelem zevnitř komihání — u zákmihu výsed zánožmo v pravo — sesed zánožmo v levo dovnitř — mezikmihem výsed zánožmo v levo u zákmihu — sesed zánožmo v levo.
3. Ve vzporu čelem dovnitř komihání — u předkmihu výsed přednožmo v pravo — sesed přednožmo v levo dovnitř — mezikmihem výsed přednožmo levou v levo — výsed přednožmo pravou v levo s půlobratem v levo do sedu snožmo pobok — sesed napřed.

Pozn. Výsed přednožmo levou v levo na žerď stejnostrannou (stejnojmennou) nazývá se též výsedem *přednožmo jizdmo* levou (pravou), jelikož se ocitáme v podporu jizdmo pokos, však ku snazšímu pochopení užíváme obvyklého pojmenování.

4. Ve vzporu čelem dovnitř komihání—výsed přednožmo levou do sedu roznožmo — sesed přednožmo dovnitř — mezikmihem výsed přednožmo v pravo s ½obratem v pravo do sedu snožmo pobok — sesed napřed .
5. Ve vzporu čelem dovnitř komihání — u předkmihu výsed přednožmo roznožmo — sesed přednožmo pravou dovnitř — předhmatem levé před tělo sesed zánožmo pravou s ½obratem v pravo..
6. Ve vzporu čelem zevnitř komihání — u zákmihu výsed zánožmo roznožmo — sesed zánožmo pravou dovnitř — přehmatem levé za tělo sesed přednožmo pravou s ½obratem v levo.
7. Ve vzporu čelem dovnitř komihání — u předkmihu výsed přednožmo roznožmo — sesed přednožmo dovnitř — mezikmihem výsed přednožmo pravou v levo a sesed zánožmo levou.

Cviky 1.—7. opakovat na stranu opáčnou.

Kůň na dél (bez madel.)

Osnova: mety roznožmo.

Z rozběhu odrazem snožmo a dohmatem na hřbet:

1. Výsed roznožmo na hřbet — sesed nazad.

Pozn. Výsed roznožmo provede se do svirky při trupu vzpřímeném, načež cvičenci v této poloze upaží. Ku následujícímu sesedu nazad přirozeně předchází dohmat před tělo.

2. Výsed roznožmo na hřbet — sesed zánožmo pravou s ½obratem v pravo.
3.—2. na opáčnou stranu.
4. Výsed roznožmo na hřbet—sesed přednožmo pravou dohmatem pravé za tělo.
5.—4. na opáčnou stranu.
6.—9. jako 2.—5. z rozběhu odrazem snožmo a dohmatem do sedla, t. j. výsedy roznožmo do sedla.
10. Zášvih roznožmo dohmatem na hřbet — odskok nazad.
11. Zášvihem výsed roznožmo na hřbet — sesed nazad.
12. Dohmatem do sedla zášvih — výsed roznožmo na hřbet — sesed nazad.

NIŽŠÍ ODDĚLENÍ.

Kruhy (dosažné v hupu).

Osnova: Vis smíšený a jeho změny — vzepření.

Z houpání ve svisu:

1. U předhupu převěs pravou — mezihup — u předhupu svis — u záhupu seskok.

Pozn. Převěs pravou značí založení nohy v podkolení na ruku stejnojmennou a to co nejvíce k loktu při kříži prohnutém a druhé noze napjaté směrem ku předu.

Závěs oproti převěsu značí založení nohy na spodní část kruhu těsně podle ruky.

2. U předhupu převěs levou — mezihup — u předhupu svis — u záhupu seskok.
3. U předhupu převěs pravou — u záhupu vzepření u předhupu spád nazad do visu vznesmo — u záhupu seskok.
4. U předhupu převěs levou — mezihup — u předhupu vzepření — u záhupu sřit napřed do svisu — u předhupu seskok.

Pozn. V sestavě 3. u záhupu vzepření a sest. 4 u předhupu vzepření vyrozumívá se v převěsu, což samo sebou určuje poloha předcházející a není tudíž třeba zvlášť udávat. Při sřitu napřed do svisu vyvěsíme současně nohu v převěsu se nalézající.

5. U předhupu převěs pravou — u záhupu závěs v nártu levou vzadu prohnutě — mezihup — u záhupu překot napřed do svisu vpředu — u předhupu seskok.

Pozn. Při závěsu v nártu levou vyvěsíme nohu pravou a nazad se převracejíce kříž současně prohýbáme, čímž ocitáme se v závěsu v nártu jednonož prohnutě, (tak zvané hnízdo). Noha pravá napjatá míří poněkud vzhůru jakož i hlava. Překot napřed děje se prostým vysazením trupu.

6. U předhupu vis vznesmo — u záhupu závěs v nártech (obounož) vzadu prohnutě — mezihup — u záhupu překot napřed do svisu v předu — u předhupu seskok.

Bradla.

Osnova: Komihání — vzpírání — mety z bradel.
Uprostřed bradel:

1. Komihání v podporu o pažích — u zákmihu vzpor — předkmihem přednožka v pravo.
2.—1. na stranu opáčnou.
3. Komihání v podporu o předlokti — u zákmihu vzpor — mezikmihem zánožka v pravo poníž.
4.—3. na stranu opáčnou.
5. Komihání ve vzporu — odkmih do podporu o pažích — u předkmihu vzpor vzklopmo do výsedu přednožmo roznožmo — sesed přednožmo pravou dovnitř a zánožka pravou s ½obratem v pravo.
6.—5. na stranu opáčnou.

Pozn. Výsed přednožmo roznožmo čili výsed roznožmo před rukama nutno provésti úsilným trčením nohou vzhůru z podporu o pažích vznesmo vysazeně a teprve po provedeném vzporu vzklopmo jaksi v přednosu vysedáme roznožmo před rukama. Cvičenci z pravidla chybují v tom, že předčasně nohama vysedají a takto v podporu ležmo vpředu teprve vzpírají, což je nesprávné a nevypadá pěkně. S přešvihem pravé dovnitř současně přehmátne levá ruka před tělo a odrazem pravé ruky od pr. žerdě přenášíme pravou nohu zánožmo přes levou žerď.

7. Z komihání ve vzporu předkmihem klicmo spád nazad do podporu o pažích — mezikmihem vzpor vzklopmo — odkmih do podporu o pažích — u předkmihu vzpor — mezikmihem přednožka v pravo.
8. Ze vzporu komihání klicmo u předkmihu a u zákmihu — zákmihem klicmo odsun do podporu o pažích — mezikmihem vzpor vzklopmo do výsedu přednožmo pravou v levo a sesed zánožmo levou s ½obratem v pravo.

Koza na šíř.

Osnova: mety přednožmo.
Z rozběhu odrazem snožmo, dohmatem obouruč:

1. Výsed přednožmo pravonož do sedu jízdmo pobok — sesed únožmo levou.
2.—1. na stranu opáčnou.
3. Přešvih přednožmo pravou — únožka levou.
4.—3. na stranu opáčnou.
5. Výsed přednožmo pravonož do sedu roznožmo pokos — sesed přednožmo levou.
6.—5. na stranu opáčnou.
7. Přednožka v pravo.
8. Přednožka v levo.

Cviky 1.—8. opakují se se zvyšováním kozy na zářezu a stěžují se oddalováním můstku.

Pozn. V sestavě 3. a 4. přešvih přednožmo provádí se do vzporu jízdmo pobok.

STŘEDNÍ ODDĚLENÍ.

Kruhy (doskočné v klidu).

Osnova: vzepření — výdrže — mety přemetmo.
Ze svisu v předu:

1. Vzepření cukem — přednos — spád nazad do visu vznesmo — výkrut nazad do stoje na zemi.
2. Vzepření vzklopmo do přednosu — sřit napřed do svisu — u zákmihu výkrut napřed do visu vznesmo — mezikmihem překot nazad.

Pozn. K pěkně provedenému překotu nazad nutno předkmihem přejíti do visu vznesmo vzadu, v němž hbitě kříž prohnuvše, pouštíme se kruhů. Upozorňujeme na chybu, již dopouštějí se cvičenci tím, že paže pokrčují aneb pouštějí se kruhů pozdě, takže i před seskokem vykrucují.

3. Vzepření tahem — přednos — spád nazad do visu vznesmo — vis střemhlav — váha ve visu vzadu — sřit napřed do svisu — mezikmihem přemet nazad.

Pozn. Přemet nazad konáme podobně jako překot nazad s tím rozdílem, že trupu nevysazujeme a místo z visu vznesmo kruhů se pouštíme z visu střemhlav o kříži prohnutém.

4. Vzepření tahem — přednos — sřit napřed do svisu — zákmihem výkrut napřed do visu vznesmo — vzepření vzklopmo sešin napřed do váhy ve visu vzadu — vis střemhlav — podmetmo mezikmihem překot nazad roznožmo.

Pozn. Překot nazad roznožmo jest podobný překotu nazad snožmo s tím rozdílem, že před přechodem do visu vznesmo roznožíme a hbitým prohnutím kříže kruhů se pouštíme současně snožujice.

5. Z pokmihu vzepření u předkmihu — přednos — sešin napřed do váhy ve visu v předu o pravé skrčené — vis vznesmo skrčmo — zvolna do váhy v zadu skrčmo — trčit ve váze v zadu — vzepření praporem v pravo — spád nazad do visu vznesmo — výkrut nazad — mezikmihem překot nazad roznožmo.
6. Vzepření tahem — přednos — vahou přemet napřed do svisu — u zákmihu výkrut napřed do váhy v zadu — vzepření praporem v levo — sřit napřed do svisu — mezikmihem přemet nazad.

Pozn. Při překotech a přemetech z počátku na záchranu nechť staví se dva zkušení cvičenci (cvičitel družstva a jeho náhradník), kteří cvičícího uchopí za paže. Když již cvičenci navykli si zavčas kruhů se spouštěti, postačí ku bezpečné záchraně sám cvičitel, jenž pod prsa cvičícího nastaví ruku.

Kůň na šíř (s madly.)

Osnova :mety zánožmo — odbočmo — únožmo.

Z náskoku dohmatem levé na krk ,pravé v poloze malíkové na přední madlo:

1. Přešvih zánožmo pravou do vzporu jizdmo pr. nad sedlem — střiž odbočma na pravo — únožka levou s ½obratem v pravo.

Pozn. Majice vykonati přešvih zánožmo pravou, odrážíme levou rukou od hřbetu a v levo se otáčejice obráceni přídou ke trupu koně přenášíme váhu těla zcela na ruku pravou; po přešvihu pravou dalším ½obratem v levo a dohmatem levé na zadní madlo ocitáme se ve vzporu jizdmo pravou v předu nad sedlem obličejem k můstku obráceni. Mety zánožmo podmiňuji obrat se změnou podporu a jsou velice příbuzny metům únožmo pozpátku s tím rozdílem, že u těchto obrat koná se na stranu stejnojmennou s nohou metajici, kdežto u metů zánožmo jest obrat na stranu opáčnou, (nestejnojmennou).

2. Přešvih zánožmo v pravo (snožmo) — přešvih únožmo pravou — střiž odbočmo na levo — přešvih únožmo pravou a — únožka kolem pravou popředu s ½obratem v levo.
3. Přešvih zánožmo v pravo — přešvih odbočmo na pravo — kolo únožmo levou nazad — přešvih odbočmo na levo nazad a zánoka v pravo s ½obratem v levo.

Pozn. Po přešvihu odbočmo na levo nazad přehmátne pravá ruka na před. madle do polohy malikové, kdežto levá s obratem v levo nazad dohmátne na krk.

4. Přešvih zánožmo v pravo — kolo odbočmo na pravo — přešvih zánožmo pravou do vzporu jizdmo pr na před. madle, levá na krku — únožka pravou napřed s ½obratem v levo.
5. Přešvih zánožmo v pravo — kolo únožmo pravou — přešvih odbočmo na pravo — přešvih únožmo levou nazad — střiž odbočmo na pravo — střiž na levo — přešvih únožmo pravou nazad a — zánožka v levo s ½obratem v pravo.

Sestavy 1.—5. cviči se na stranu opáčnou a to: dohmatem levé na zadní madlo, pravé na hřbet.

Skok vysoko-daleký (z rozběhu).

Skáče se z rozběhu odrazem jednonož na můstku přes dva motouzy v stejné výši, znázorňujici plochu.

Pro počáteční skok motouzy ve výši 18 palců na vzdálenost 3 stop od sebe.

1. Po zdařených skocich oddaluji se motouzy.
2. Zvyšuje se přední, aneb zadní motouz.
3. Zvyšují se oba motouzy současně.
4. Zvyšuji se motouzy střídavě (přední, zadní) se současným oddalováním od sebe.

Pozn. Se zvyšováním a oddalováním motouzů ku provedení skoků vyžadujicích většího napjeti oddalujeme též i přiměřeně můstek, aby byl v poměru ku výši předního motouzu. Skoky provádi se skrčmo (skrčeni co možno největši) aneb přednožmo. Z ohledu na nezdařený skok je dobře položiti žíněnku též mezi oběma motouzy.

VYŠŠÍ ODDĚLENÍ.

Hrazda.

Osnova: vzepření visem prostým — mety skrčmo — toče oporem o šlápi.

1. Vzepření vzklopmo — výskok skrčmo pravou do vzporu — toč nazad — podmet.

Pozn. Toč nazad provádi se oporem o šlápi pravou, jak z předcházejici polohy již vysvitá a není tudiž třeba zvlášť označovat.

2. Vzepření kmihem — výskok skrčmo levou do vzporu — toč nazad — podmet.
3. Vzepření jizdmo pravou a přešvih únožmo pravou nazad — spád nazad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — výskok skrčmo levou do vzporu — toč nazad — podmet.
4. Vzepření jizdmo levou a přešvih únožmo levou nazad — podmetmo vzepření kmihem — výskok skrčmo pravou do vzporu — toč nazad — podmet.
5. Vzepření vzklopmo — výskok skrčmo (snožmo) do vzporu — toč nazad — podmet.
6. Vzepření jizdmo pravou a výskok skrčmo nazad pravou do vzporu—toč nazad—spád nazad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — skrčka napřed.
7. Vzepření přítrhem vzadu — výskok skrčmo nazad do vzporu — toč nazad — spád nazad do visu oporem o šlápi — vzepření jizdmo pravou — skrčku levou napřed.

Pozn. Po vzepření jizdmo pravou přešvihne levá skrčmo napřed do podporu vzadu, z něhož bezprostředně seskakujeme do stoje na zemi.

8. Vzepření kmihem — výskok skrčmo do vzporu — toč nazad — spád nazad do visu oporem o šlápi — vzepření jizdmo levou a přešvih únožmo levou na zad — spád nazad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — skrčka napřed.
9. Vzepření kmihem a výskok skrčmo — toč nazad — podmetmo vzepření kmihem a skrčka napřed.

Pozn. Vzepření kmihem a výskok skrčmo provésti nutno spojitě, ne tudiž klesnout do podporu a odtud teprve provádět výskok, nýbrž z vysokého zákmihu do vzporu skrčmo naskočit. Totéž platí i o skrčce na konci sestavy.

Kůň na šíř (s madly).

Osnova: mety únožmo pozpátku — odbočmo — únožmo.

Z náskoku dohmatem levé na krk, pravé v poloze malíkové na přední madlo:

1. Kolo únožmo levou pozpátku — přešvih odbočmo na levo nazad — únožka kolem pravou s ½obratem v levo.
2. Přešvih únožmo levou pozpátku — střiž odbočmo na pravo — přešvih únožmo levou nazad — únožka kolem pravou kol pravé paže s 1½ obratem v levo.

Pozn. Provádějíce únožku kolem pravou (t. j. kolo únožmo pravou) kol pravé paže, odrážíme levou rukou od zadního madla a nohu metající (pr.) nepropustivše pod rukou, obracíme se v levo pozpátku dohmatujíce levou na hřbet se současným seskokem levým bokem ke koni.

3. Kolo únožmo levou pozpátku — přešvih odbočmo na levo nazad — přešvih únožmo pravou — střiž odbočmo na levo — přešvih únožmo pravou a únožka kolem pravou popředu s ½obratem v levo.
4. Kolo únožmo levou pozpátku — přešvih odbočmo na levo nazad — kolo únožmo pravou a únožka kolem pravou kol pravé paže s ½obratem v levo.
5. Kolo únožmo levou pozpátku — přešvih odbočmo na levo nazad — přešvih únožmo pravou — střiž odbočmo na levo — střiž odbočmo na pravo — přešvih únožmo levou vně — únožka kolem pravou nazad s 1½obratem v pravo.

Pozn. Po střiži odbočmo na pravo levá ruka nepropustí levou nohu napřed přešvihující ,takže tato spočine vnitní stranou stehna těsně u zadního madla nad hřbetem. Z této polohy přešvihujeme pravou nohu v levo pozpátku se obracejíce.

Sestavy 1.—5. cvičí se na stranu opáčnou (v pravo) a to z náskoku-dohmatem levé v poloze malíkové na zadní madlo, pravé na hřbet.

Koza na dél (s pružným můstkem).

Osnova: přemety.

Z rozběhu odrazem snožmo na můstku:

1. Přemet klikem napřed.
2. Přemet vzporem napřed.
3. Výšvihem přemetmo stoj o rukou klikem — vzpor — zánožka na přemet.
4. Výšvihem přemetmo stoj o rukou vzporem — přemet napřed.

Cviky 1.—4. opakujeme zvýšováním kozy na zářezu.

K dalšímu stiženi stavíme stojany s motouzem mezi můstkem a kozou a cvičíme:

Velpřemety přes motouz dohmatem souruč na kozu a po každém skoku zvyšujeme motouz.

Pozn. Po odrazu snožmo na můstku s výskokem vyšvihneme nohama přemetmo současně vzpažíce a přenášejíce se přes motouz, dopadáme z počátku do kliku na hřbet kozy, ihned vzepřeme do vzporu a teprvé napřed přemetáme. Ku záchraně staví se dva cvičenci po stranách kozy, kteří uchopí přemetajícího za paži v zálokti jednou rukou, druhou kladouce pod jeho bedra, brání dopadu na hřbet kozy.

SPOLEČNÁ CVIČENÍ ŽUPY STŘEDNÍ

na Sokolském dnu v Chicagu 1. června roku 1919.

Cvičení s praporky pro 1. třídu žákyň.

Základní postavení: praporky připažmo vztyčené.

Oddíl I.

1—2 Předpažit — stoj přednožný levou.
3—4 Upažit — stoj únožný levou.
5—6 Půlobrat v pravo, stoj přednož. pr., nejkratší cestou vzpažit.
7—8 Upažením připažit—přísun pravé, stoj spatný.

Oddíl II.

1—2 Stoj zánožný pravou — zapažit.
3—4 Půlobrat v pr. do stoje rozkroč. — upažením vzpažit dovnitř.
dovnitř upažit.
7—8 Vzpřím — připažit.

Oddíl III.

1—2 Výpad v levo stranou — odpažit pravou — upažit levou povýš.
3—4 Půlobrat v levo, poklek pravou — předpažit, (pravá ruka hořením obloukem.)
5—6 Vztyk, stoj přednožný pravou—vzpažit, záklon.
7—8 Vzpřím — přísunem pravé stoj spatný — oblouky nazad, připažit.

Při nástupu paže ohnout zapažmo, praporky v před. — Každý oddíl cvičí se osmkrát t. j. 2krát kolem. (Sestavil Jos. Brouk.)

Cvičení tyčemi pro I. třídu žáků.

Časomíra 1—8. Každý oddíl cvičí se 8krát.

Základní postavení: Stoj spatný, tyč rovně dole.

Oddíl I.

1—2 Stoj přednožný pr., předpažením skrčit — tyč rovně na prsa.
3—4 Stoj únožný pr. — trčit do vzpažení — tyč rovně nad hlavu.
5—6 Půlobrat v l. — předpažit — tyč rovně před prsa.
7—8 Stoj spatný přísunem pr.—připažit.

Oddíl II.

1—2 Stoj zánožný pr., předpažit—tyč kolmo vzhůru, pravá ruka nahoře.
3—4 Stoj předkročný pr. — tyč k levému rameni kolmo vzhůru — levá ruka ve vzpažení pr. u levého ramena.
5—6 Půlobrat v levo — připažmo skrčit — tyč rovně na prsa.
7—8 Přísunem pravé stoj spatný — trčit do předpažení a ihned připažit.

Oddíl III.

1—2 Stoj předkročný levou—předpažit—tyč rovně před prsa.
3—4 Poklek v pr., vzpažením skrčit zapažmo — tyč rovně za hlavou na ramena.
5—6 Vztyk a půlobrat v pravo—trčit do vzpažení.
7—8 Stoj spatný přísunem levé—předpažením připažit. (Sestavil V. Černý.)



Pořádá Jos. Paskovský, 2606 So. Millard ave., Chicago, Illinois.

Běhy na střední vzdálenost.

¼, ½ a 1 milový.

Běh ¼ milový. (440 yd.)

Běh tento počítati musíme téměř za nejnamahavější výkon zdatnosti tělesné, poněvadž v něm sloučena jest rychlost a vytrvalost. Jest to cvičení velmi vysilující a hodí se pouze pro cvičence pevného a dobrého zdraví. Vyžaduje dlouhé svědomité přípravy, závodní způsobilosti a soudnosti. Schopnost orientace uběhnuté dráhy napomáhá závodníku velmi.

Dráha pro závod v běhu ¼ milovém, nachází-li se v přírodě jest zvláště pro běh upravena, to jest půda upěchována ne měkká, aby pod oporem nohou se nepoddávala. Na drahách kruhovitých měří se vzdálenost 18 coulů od vnitřního okraje. Je-li dráha uvnitř, pak měří se přesně uprostřed.

Při drahách kruhovitých přirozeně závodník běžící blíže vnitřního okraje jest ve výhodě a proto místa bývají buď'to určena vrchníkem nebo o ně závodníci losují.

Příprava pro závod v běhu tohoto druhu musí započíti velmi brzo z jara, aby tělo připraveno bylo k patřičné rychlosti a vytrvalosti. Cvičení připravná nutno zařídíti tak, aby denní cvik prodělán byl bez únavy těla. V prvém týdnu postupuje se tím způsobem, že jeden den cvičí se na rychlost a druhý den na vytrvalost a zároveň nacvičuje se správný výběh. Při nácviku není dobře běhati celou ¼ míli častěji než jednou za týden. Před závody nutno závodníku dva a nebo nejméně jeden den si řádně odpočinouti. Příprava u všech cvičenců není stejna a řídí se jednak dle individuality cvičence a jednak dle jeho stavu tělesného.

Při tomto závodu, ačkoliv dráha pro závodníka není ohraničena jako při běhu na rychlost, jest každému z nich určeno místo při základní poloze k výběhu. Předběhnouti závodníka jest dovoleno, ale v tom pouze případě, nachází-li se závodník nejméně 6 střevíců před druhým. (Podle pravidel Intercollegiate Association nejméně dva kroky před druhým). Je-li dráha kruhovitá nesmí se předběhnouti po učiněné poslední zatáčce.

Způsob:

Rychlost běhu při závodu ¼ milovém není stejna po celou dráhu. Prvých dvě stě yardů musí se uběhnouti s největší možnou rychlostí. Na to závodník uvolní a volným tempem připravuje se, aby měl dosti síly k doběhu, který obyčejně závod rozhoduje. Při doběhu jest nutno využitkovati každou zbývající částku síly.

Závodník, který má slabý doběh, aneb který vidí, že běží proti závodníku rychlejšímu, musí ovšem udržovati největší možnou rychlost po celou dobu běhu.

Výběh:

Výběh jako u běhu na krátkou vzdálenost provádí se z téhož základního postavení, to jest z podřepu. Jest velmi důležito, aby při výběhu závodník neztratil předskok a aby snažil se přijíti do svého tempa co nejdříve. Výběh má býti co nejrychlejší a závodník má býti pamětliv toho, aby po daném znamení vyrazil tělo ku předu a nikoliv nahoru, jak se často chybně stává.

Běh:

Při tomto druhu závodu není tak namáhavý jako u běhu na rychlost, a počítá se asi od polovice dráhy do tří čtvrtin téže. Skoky mají býti dlouhé a ve stejnoměrném tempu. Špičky nohou musí směřovati ku předu a nohy přenášeny býti ku předu, přímo beze všech obloukovitých pohybů. Došlapování děje se pouze na břiško šlapadla, aby otřesy těla byly co nejmírnější a nikoliv na celou nohu. Také odraz nohy musí se prováděti břiškem šlapadla a ne patou.

Tělo jest nakloněno mírně ku předu po celou dobu běhu. Velmi důležity jsou správné, stejnoměrné máchy rukama. Není naprosto správně držeti ruce skříženy na prsou aneb máchati jimi před tělo.

Dýchání děje se ústy.

Doběh:

Při závodu ¼ milovém rozhodováno bývá v poslední čtvrti dráhy, totiž doběhem, a proto nutno, aby závodník uchoval si dosti síly pro tento okamžik. Závodník musí však býti opatrným, neboť mohlo by se státi, že spolehal-li by se příliš na doběh, že vyhrál by závod ten, kdo nejlépe běžel po celou dráhu závodní.

Konec dráhy běžné poznamenán jest nataženou šňůrou, která musí býti protržena tělem cvičence při doběhu. Šňůra nesmí býti příliš pevná, aby tělem

snadně mohla býti protržena a pro dospělé závodníky ve výši čtyř stop upevněna.

Chyby, pro které může býti závodník vyloučen ze závodu, jsou mimo těch, jako u běhu na krátkou vzdálenost následující:

1) Přeběhnouti na dráhu jiného závodníka nachází-li se závodník méně nežli 6 střevíců v popředí.
2) Přeběhnouti na dráhu jiného závodníka za jakýchkoliv okolností po poslední zatáčce, je-li dráha kruhovitá.

Běh ½ milový.

Běh ½ milový jest v podstatě asi totéž, jako běh ¼ milový, ovšem přirozeno jest, že čím větší jest vzdálenost, tím větší úlohu hraje zde vytrvalost.

Nácvik tohoto běhu děje se tímtéž způsobem jako u běhu ¼ milového. Pro začátečníka odporučiti možno, aby s počátku několikráte běžel se zkušeným závodníkem.

Dosti obtížno jest nacvičiti správný výběh a proto tomuto musí závodník věnovati hodně pozornosti a času.

Správná poloha k výběhu vyžaduje tři důležitých věcí a sice:

1. aby tělo bylo dostatečně nakloněno v před.
2. aby tělo bylo dokonale ovládáno.
3. vložiti celou sílu do výběhu.

Při výběhu odráží se závodník oběma, ale hlavně nohou opřenou v zadu. Jamky musí býti dosti hluboké, aby nohy nalezly patřičný opor k odrazu a podlouhlé, aby při výběhu nezachyt závodník nohama a nesrazil výběh.

Učiní-li některý závodník při výběhu chybu, aneb nutno-li z jakéhokoliv důvodu vrátiti se znovu k výběhu, tu nechť závodník na chvíli se prochází, aby si uchoval pružnost nohou k druhému výběhu.

⁂

O správném držení těla.

Navazuji článeček tento na stať, O důležitosti přímého držení těla ,v nově vydané knize bratra Čermáka, "Tělocvik dětský", ve kteréžto pisatel důtklivě připomíná bratrům cvičitelům, aby správnému držení těla věnovali co největší pozornost. Jsem pevného přesvědčení, že každý z našich bratrů cvičitelů měl by si stať tuto přečísti ne jednou, ale stokráte, aby navždy utkvěla mu v paměti, aby uvědomil sobě v plné míře, že správně naučiti státi a správně naučiti choditi cvičence v našich tělocvičnách, jest jedním z prvních a z nejdůležitějších úkolů každého cvičitele. Jisto jest, že kdyby dítky v našich tělocvičnách ničemu se nenaučili jinému, nežli správnému postoji a pružnému, vzpřímenému chodu, dosti se naučily, aby těžiti z toho mohly po celý svůj život. Ovšem, jak ale můžeme vyžadovati na mnohým z našich bratrů, aby učil svěřence své správnému postoji, když sám neví, jak se postaviti má a namnoze shledáváme se při cvičení se smutným úkazem, že bratr cvičitel postaví se před žáky s hlavou sklopenou, rameny ku předu sklopenými a břichem vystrčeným a takto místo vzoru, pravý opak správného postoje stále před oči jim představuje.

Myslím tedy, že článek tento bude vítaným doplňkem k uvedené stati bratra Čermáka, neboť snažím se v něm podati bratrům cvičitelům obraz správného držení těla jak v postavení pozorném tak i v pohovu, snažím se upozorniti je na chyby, kterých cvičenci nejvíce se dopouštějí, jakým způsobem chyby tyto nejlépe postřehnouti a napraviti.

Postavení základní nebo-li stoj spatný jest základ z něhož vycházíme ku každému cvičení a k němuž vracíme se obyčejně po každém vykonaném cvičení a tu zapotřebí jest jak ze stanoviska esthetického tak ze stanoviska zdravotního, aby co nejpečlivěji a nejsprávněji byl nacvičen. Není ani zapotřebí připomínati jak smutným dojmem působí i na laika, vidí-li při různých příležitostech celé řady mladých cvičenců státi s těly shrbenými, hlavami k zemi skloněnými beze všeho života. Však mnohem více pozornosti věnovati musíme správnému postoji po stránce zdravotní, hygienické, poněvadž nesprávné jeho provádění může a často má za následek různé vady tělesné, jako plochá prsa a křivení páteře. Mimo to i správné, vydatné dýchání jest nesprávným postojem stěžováno.

Naučením správného postoje a důsledným prováděním ho v tělocvičnách čeliti se musí a klásti protiváha různým nepříznivým okolnostem životním. kterými procházeti musí naše mládež a které zhoubný vliv mají na zdravý vývin těla. Tak ku příkladu rychlý vzrůst, nedostatek zdravého čerstvého vzduchu, přepracování, krátkozrakost ,nedostatek tělesných cvičení, nehygienicky zařízená sedadla ve školách, dlouho trvající psaní a kreslení a vůbec zaměstnání při němž nutno míti delší dobu ohnuté tělo. Chybné nošení šli a nošení šněrovačky jsou rovněž namnoze příčinou křivení páteře a deformace těla mládeže.

Aby se těmto vlivům čelilo, posílány jsou dítky do našich tělocvičen a tam prováděním vhodných tělesných cvičení a hlavně pak naučením správného, přímého držení těla má se zhoubným následkům jejich na mladá, ohebná těla našeho dorostu předejíti.

Stoj spatný. (Obr. 1.)

Při správném postoji spatném tělo jest poněkud mírně nakloněno ku předu, poněvadž váha těla přenesena jest na přední část šlapadel.

Hlava jest vzpřímená a pohled směřuje ku předu.

Paty sraženy k sobě a špičky od sebe.

Kříž nesmí býti prohnut násilně, nýbrž v přirozeném držení.

Prsa vyklenutá a ramena stlačená na zad.

Ruce přiloženy po straně kyčlí, asi uprostřed.

Nejobyčejnější chyby, na něž cvičitel má býti bedliv při pozorování postoje jsou:

1. že váha těla posunuta jest příliš do zadu. Proto vždy dbáti jest, aby tělo bylo mírně ku předu nakloněno a váha jeho spočívala ne na patách, ale více na přední části šlapadel.
2. přílišné prohnutí kříže. Obr. 2. Často ve snaze, aby tělo bylo rovně napnuto, cvičenec prohýbá silně kříž, čímž dostává do postavení unavujícího, nepěkného, nepřirozeného.
3. boky a břicho vystrčeno ku předu. Obr. 3. Chyba tato bývá často následkem předešlé, totiž přílišného prohýbání kříže.
4. ruce a paže posunuty příliš na před, čímž ramena jsou stlačována dovnitř. Ruce mají býti přiloženy přesně uprostřed stehen, tak aby palec spočíval na švu kalhot.
5. váha těla nesouměrně rozložena na obě nohy, čehož následek jest, že cvičenec navykne si státi nakloněn na jednu stranu.
6. hlava nakloněna ku předu nebo stranou. Jmenovitě často setkáváme se s chybou, že cvičenci stojí s hlavou skloněnou ku předu. Pozoruje-li cvičitel u některého z cvičenců tento zlozvyk, pak musí mu věnovati zvláštní pozornost a častým napomínáním a opravováním upozorňovati jej. Často



Obr. 1.



Obr. 2.



Obr. 3.

trvá to velmi dlouho, někdy i celý rok i více nežli se zdaří cvičiteli takovouto chybu napraviti. Řídčeji vyskytují se případy, že někdo navykl si kloniti hlavu na stranu. V takovém případě nutno si počínati jako u předešlého.

7. zvýšení jednoho boku anebo ramene. Také s touto chybou setkáváme se dosti často v tělocvičnách a i takovémuto žáku musí býti věnováno dosti zvláštní pozornosti a upozorňování, aby se tohoto špatného návyku zbavil.

Aby cvičitel postřehnouti mohl dobře všechny tyto chyby ,jest zapotřebí pozorovati cvičence bedlivě nejen z předu, ale také se strany.

Postoj v pohovu.

Dle náhledu mnohých odborníků státi v pohovu, tím způsobem jak v našich tělocvičnách se provádí není správným, ba zejména u mládeže zdraví nebezpečným a to z následujícího důvodu.

Postavíme-li se do pohovu tak, že váha celého těla spočívá na jedné noze (pravé) druhá noha pak postavena jet pravou, obr. 4., snižuje se tím jak na připojeném obrázku zřetelně lze pozorovati pravé rameno a křivi se páteř, což zejména u útlé mládeže může míti vážné následky.



Obr. 4.



Obr. 5.



(Obr. 6.)

Proto rozhodně lépe jest postavení v pohovu takové, kde váha těla spočívá na obou nohách, obr. 5. čímž úplně vyhneme se nebezpečí zkřivení páteře. Avšak i toto postavení má svou špatnou stránku, že jest unavující, stojí-li se delší dobu v pohovu, poněvadž svalstvo obou nohou jest v činnosti.

Druhý snad ještě lepší způsob postavení v pohovu jest šine-li se jedna noha v před do stoje předkročného, obr. 6., tím váha těla přenešena jest sice na nohu druhou, ale tělo nakláni se v zad a ne stranou a zároveň jedna noha jest poněkud volná, že v případu únavy možno změniti nohy.

Cvičení prostná pro sokolice.

Základní postavení stoj spatný, ruce v bok. Časomíra 1—32. Ruch střední.

Sokolice stojí v čelném řadu se čtvrtobratem v pravo.

Oddíl I.

1. Výpon upažit (poloha hřbetní).
2. Stoj spatný — vzpažením ohnout předpažmo dovnitř (pravá nad levou).

3-4 Výdrž.

5. Stoj přednožný levou.
6. Přednožit levou.
7. Ohnout přednožmo a stoj zánožný levou.
8. Výdrž.

9. Hluboký únik levou v zad.
10.
11. (do úniku přechází se pozvolna, tak že teprve na
12. dobu dojde se dolů.)

13. Vztyk do stoje spatného — upažit (poloha hřbetní).
14. ½obrat v levo — ruce v bok.
15. Přinožit.
16. Výdrž.
17. až 32 opáčně.

Změna postavení po oddílu prvém:

0	0	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6

přechody prováději se na 16 dob, úkroky v zad a v před a kroky sunnými.

1. 1— 4 2 kroky sunné zevnitř
   5—16 6 sunných kroků dovnitř v zad
2. 1— 6 3 sunné kroky v zad
   7— 8 1 úkrok dovnitř
   9—16 4 úkroky zevnitř
3. 1— 6 3 sunné kroky v před
   7—16 5 úkroků zevnitř
4. 1— 6 3 sunné kroky v zad
   7—16 5 úkroků zevnitř
5. 1— 6 3 sunné kroky v před
   7— 8 5 úkroků zevnitř
   9—16 4 úkroky zevnitř
6. 1— 4 2 sunné kroky dovnitř
   5—16 6 sunných kroků zevnitř.

0	0
2	4
0	0
1	6
0	0
3	5

Oddíl II.

1. Podřep přednožmo pravou — předpažit (poloha hřbetní.
2. Stoj spatný vzpažit.

3— 4. Výdrž.

5— 8. Předklon — zanožit levou — výdrž ve vzpažení.

do předklonu se přechází pozvolna, tak že na dobu 8. dojde se do polohy).

9. Podpor dřepmo zánožmo levou.
10. Vztyk — zanožit levou — pravá předpažit vzhůru, levá zapažit.

11—12. Výdrž.

13. Stoj skřížný levá přes pravou, celý obrat v pravo — připažením upažit.
14. Ruce v bok.

15—16. Výdrž.

17—32. Opáčně.

Změna postavení při oddílu druhém:

1. 1— 8 4 úkroky v pravo
2. 9—16 4 kroky sunné v zad
2. 1— 8 4 kroky sunné v před
   9—16 4 kroky sunné v zad
3. 1— 8 4 úkroky v pravo
   9—16 4 kroky sunné v zad
4. 1— 8 4 úkroky v levo
   9—16 4 kroky sunné v před
5. 1— 8 4 úkroky v pravo
   9—16 4 kroky sunné v před
6. 1— 8 4 úkroky v levo
   9—16 4 kroky sunné v před

0	0	0
2	1	4
0		0
3		5
0		
6		

Oddíl III.

1. Poklek levou v zad upažit (poloha hřbetní)
2. Předklon—předpažit dolu.
3. Vztyk do stoje spatného — vzpažit upažením (dlaně ohnuty, prsty k sobě).
4. Výdrž.
5. Přednožit levou, předpažit (poloha hřbetní).
6. Zášvihem levé ½ obrat v levo — úkrok levou — unožit pravou — upažit levou povýš, pravou poníž), poloha hřbetní.

7— 8. Výdrž.

9. Stoj skřižný pravá přes levou — dvojný obrat v levo do stoje skřižného, levá přes pravou — ruce v bok.
10. Výdrž.
11. Úkrok pravou, unožit levou — upažit, pravá povýš, levá poniž (poloha hřbetní).
12. Výdrž.
13. Stoj výkročný levou s celým obratem v levo — upažit nejkratší cestou.
14. Přísunem pravé stoj spatný — ruce v bok.

15—16. Výdrž.

17—32. Opáčně.

Změna postavení po oddílu třetím:

1. 1—12 6 sunných kroků v zad
   13—16 2 sunné kroky v před
2. 1— 8 4 úkroky v levo
   9—12 2 kroky sunné v před
   13—16 2 kroky sunné v zad
3. 1— 8 4 úkroky v pravo
   9—12 2 kroky sunné v před
   13—16 2 kroky sunné v zad

4. 1— 8 4 úkroky v levo
9—12 2 kroky sunné v před
13—16 2 kroky sunné v zad
5. 1— 8 4 úkroky v levo
9—12 2 kroky sunné v před
13—16 2 kroky sunné v zad
6. 1—12 6 sunných kroků v před
13—16 2 kroky sunné v zad

	0	0
	3	1
2		0
2		4
	0	0
	6	5

Oddíl IV.

1. Upažením vzpažit.
2. Podřep přednožmo levou — předpažit levou dolů, pravou upažit v před povýš.
3. Stoj spatný přísunem levé — vzpažit.
4. Výdrž.
5. Podpor dřepmo zánožmo levou dovnitř.
6. Poklek levou — záklon, ruce nad hlavou.
7. Předklon — vzpažit (poloha hřbetní).
8. Výdrž.
9. Vztyk — zanožit levou — upažit (poloha hřbetní).
10. Výpon na pravé noze — připažením předpažit pravou povýš, zapážit levou.
12. Výdrž.
11. Stoj spatný — připažením upažit.
13. Stoj skřížný pravá přes levou, celý obrat v levo na špičkách — připažením upažit.
14. Kruhy zevnitř upažit.
15. Ruce v bok.
16. Výdrž.

17—32. Opáčně.

Změna postavení po oddílu čtvrtém:

1. 1— 6 3 sunné kroky v zad
7— 8 1 sunný krok v před
9—16 4 úkroky v levo
2. 1— 8 4 kroky sunné v před
9—16 4 kroky sunné v zad
3. 1— 6 3 kroky sunné v zad
7— 8 1 krok sunný v zad
4. 1— 8 4 kroky sunné v zad
9—16 4 kroky sunné v před
5. 1— 6 3 kroky sunné v před
7— 8 1 krok sunný v zad
9—16 4 úkroky v pravou stranou
6. 1— 6 3 kroky sunné v zad
7— 8 1 sunný krok v před
9—16 4 úkroky v pravo.

2	3	6	5	1	4
0	0	0	0	0	0

Oddíl V.

1. Zanožit levou, předpažit vzhůru (poloha hřbetní).
2. Podpor dřepmo zánožmo levou.
3. Vztyk, zanožit levou — předpažit vzhůru (jako 1.)
4. Výdrž.
5. Krok levou v zad — ohnout přednožmo pravou — upažit připažením.
6. Stoj spatný přinožením pravé vzpažit, připažením a předpažením (poloha hřbetní), záklon.
7. Předklon předpažit dolů.
8. Výdrž.
9. Stoj výkročný pravou — zapažit zevnitř.
10. Celý obrat v levo na špičkách do stoje zánožného pravou — připažením předpažit zevnitř vzhůru.
11. Podpor klečmo pravou — ruce ohnuty oblouky dovnitř.
12. Výdrž.
13. Stoj spatný přísunem pravé upažit.
14. Ruce v bok.

15—16. Výdrž.

17—32. Opáčně.

Hodina cvičitelského sboru.

Hrazda doskočná — Vzepření a přemyky.

1. Z komihání ve svisu nadhmatem — vzepření u zákmihu — přemyk předem do stoje na zemi.
2. Z komihání ve svisu nadhmatem — vzepření u zákmihu — přemyk předem do svisu — vzepření vzklopmo — podmet.
3. Z náskoku do svisu nadhmatem—přemyk předem do stoje na zemi.
4. Z komihání ve svisu nadhmatem — vzepření vzklopmo — přemyk předem do svisu — přemyk zadem do stoje na zemi (vysazeně).
5. Z komihání ve visu nadhmatem — vzepření u zákmihu — přemyk předem do svisu — velpřemyk do stoje na zemi.
6. Z komihání ve svisu podhmatem — přemyk zadem do svisu — vzepření vzklopmo ve svisu v zadu — celý obrat v levo do vzporu v předu a přemyk předem do stoje na zemi.
7. Z komihání dvojhmatem (levá pod pravá nad)— přemyk zadem s celým obratem v levo do svisu nadhmatem — vzepření vzklopmo a podmet.
8. Z komihání dvojhmatem (levá pod, pravá nad)— přemyk zadem s celým obratem v levo do svisu v předu nadhmatem a přemyk předem do stoje na zemi.

Cvičení pro vystoupení Župy Střední 1. června 1919.

Cvičení prostná pro II. třídu žákyň.

I. Sestava zákl. post. ruce v bok.

Díl I.

1. Stoj úkročný v levo — upažit.
2. Stoj přednožný v pr. mírný úklon — l. výdrž, pr. obloukem dolů a připažením předpažit dolů.
3— 4 Jako 1. a 2. opáčně.
5— 6 Cvalový krok v levou stranu — upažit.
7— 8 Jako 1—2.
9—14 Opáčně 1—6, 15—16 přísunem l. stoj spatný ruce v bok.

Díl II.

1.) Upažit; 2.) ohnout vzpažmo dovnitř; 3.) upažit.
4. Ruce v bok.
5. Stoj úkročný v l. — upažit.
6. Podřep zánožmo pr. dovnitř vzpažit v oblouk.
7. Jako 5.
8. Zákl. post. přísunem pr. nohy.
9—16 Opáčně.

Sestava II.

Díl I.

1. Stoj úkročný v l. — upažit.
2. Podřep zánožmo v pr. dovnitř,—upažit na levo.
3— 4 Jako 1—2. opáčně.
5. Stoj úkročný v levo — upažit.
6. Podřep zánožmo v pr. dovnitř,—upažit na levo.
7. Stoj úkročný v levo — upažit.
8. Přísunem pr. zákl. post.
9—16 Opáčně.

Díl II.

1— 2 Stoj přednožný v l., mírný záklon — ohnout vzpažmo dovnitř.
3— 4 Stoj zánožný v l. předklon — ohnout předpažmo dovnitř.
5— 6 Jako 1—2.
7— 8 Zák post. přísunem l. nohy.
9—16 Opáčně.

Sestava III.

Díl I.

1— 2 Výskok na levé noze, přednožit v pr. dovnitř mírný kop — l. ruka vzpaží obloukem pr. ohnout předpažmo dovnitř.
3— 4 Opáčně 1—2.
5— 6 Polkový krok v l. v před — upažit.
7— 8 Třemi podupy celý obrat v levo ruce v bok.
9—16 To samé na zpět.

Díl II.

1— 2 Stoj únožný v l. — upažit.
3— 4 Stoj zánožný v l. úklon v l. — ohnout vzpažmo dovnitř.
5— 6 Jako 1—2.
7— 8 Zákl. post. přísunem l. nohy.
9—16 Opáčně.
9—16 Opáčně.

(Sestavil J. Matějka.)

Cvičení s činkami pro II. třídu žákyň.

Základní postavení; stoj spatný připažit.

Oddíl I.

1— 2 Předpažením vzpažit (poloha palcová).
3— 4 Paže skrčit upažmo — (činky kolmo na ramena).
5— 6 Mrštit do upažení (poloha palcová).
7— 8 Předklon — předpažit (při předklonu činky srazit k sobě).
9—10 Vzpřím., vzpažit předpažením (poloha hřbetní).
11—12 Stoj úkročný v pravo — upažit (poloha hřbetní).
13—14 Půlobrat v levo ve stoj zánož. pravou — předpažit (pr. ruka dolením obloukem, poloha palcová).
15—16 Přísunem pr. stoj spatný, připažit.

Oddíl II.

1— 2 Předpažit (poloha hřbetní).
3— 4 Páže skrčit upažmo dovnitř, činky opřít o prsa, hřbet ruky nahoře.
5— 6 Výpad v pravo stranou, mrštit do upažení, poloha hřbetní).
7— 8 Vztyk, přísunem pr. stoj spatný — připažit —
9—10 Výpad v levo stranou — předpažit pol. palcová).
11—12 Půlobrat v levo, poklek v pr. upažit, (levá dolením obloukem, poloha palcová).
13—14 Vztyk do stoje zánožného pravou, upažením vzpažit (činky srazit k sobě ve vzpažení. —
15—16 Přísunem pr. stoj spatný, upaž. připažit.

Oddíl III.

1— 2 Stoj přednožný pravou — předpažit.
3— 4 Stoj únožný pravou — upažit.
5— 6 Přísunem pravé, dřep — ruce v bok (pol. dlaní).
7— 8 Výskokem stoj rozkročný—upažením ohnout upažmo (činky na ramena, hřbet ruky vzhůru).
9—10 Přísunem pr. stoj spatný — páže ohnout zapažmo dovnitř (hřbet ruky obrácen k tělu).
11—12 Stoj zákročný levou — předpažením vzpažit, mírný záklon).
13—14 Půlobrat v levo do stoje rozkročného, upažit nejkratší cestou.
15—16 Přísunem levé stoj spatný — připažit. Kde není jinak udáno, je poloha palcová. Každý oddíl cvičí se osmkrát, t. j. dvakrát kolem. — Při nástupu: levá páže ohnuta zapažmo dovnitř, pravá k připažení.

(Sestavil K. Oselka.)

Cvičení se švihadly pro dorostenky.

Základní postavení: — Ruce v bok, švihadlo ohnuté nad hlavou.

Oddíl I.

A. 1—2. Upažit; 3—4. vzpažit dovnitř; 5—6. upažit; 7—8. ruce v bok.

B. 1—2. Stoj úkročný v levo—upažit.
3—4. Stoj zánožný pravou dovnitř — podřep pravá ruka ohne předpažmo — levá výdrž v upažení.
5—6. 7—8. Cvičit opáčně, —B.

C. 1—2. Stoj úkročný v levo — upažit.
3—4. Půlobrat v levo výdrž v upažení.
5—6. Záklon — vzpažit dovnitř.
7—8. Předklon — předpažit dolů dovnitř.

D. 1—2. Vzpřím. — vzpažit dovnitř.
3—4. Upažit.
5—6. Předkrok pravou, půlobrat v levo — výdrž v upažení.
7—8. Stoj spatný ruce v bok.

(Cvičí se čtyřikrát).

Oddíl II.

Druhý oddíl cvičí levé zástupy, první oddíl jak je psán, pravé zástupy opáčně 2kráte a pak pravé zástupy cvičí první oddíl jak je psán a levé opáčně též dvakráte; tudíž druhý oddíl cvičí se skupinově.

Oddíl III.

A. 1—2. Stoj úkročný v levo — upažit.
3—4. Stoj zánožný pravou dovnitř — úklon v pravo — ohnout předpažmo dovnitř.
5—6. a 7—8. Opáčně.

B. 1—2. Stoj úkročný — upažit.
3—4. Vzpažit zevnitř.
5—6. a 7—8. Dva přeskoky snožmo napřed.

C. 1—2. Stoj zákročný v levo — záklon — zapažit.
3—4. Stoj předkročný v levo — vzpažit dovnitř.
5—6. Poklek v pr. — vzpažit zevnitř.
7—8. Vztyk upažit.

D. 1—2. Únik v levo — úklon v pravo — výdrž v upaž. (pravá ruka nachází se na zemi).
3—4. Vztyk a vzpřím, stoj únožný v levo — upažit.
5—6. Půlobrat v levo — pravá vzpaží, levá předpaží dolů.
7—8. Základní postavení.

(Cvičí se 4krát. — Cvičí se při hudbě — polce). (Sestavil R. Stýblo.)

Cvičení prostná pro dorostence.

Základní postavení stoj spatný, připažit ruce sevřeny v pěst. — Časomíra 1—16. Ruch střední.

1. Výpad pravou v zad, ohnout zapažmo, ruce v pěst v poloze dlanní.
2. Předhyb do výpadu levou v před, trčit do předpažení vzhůru dlaně otevřeny, poloha palcová).
3—4. Výdrž.
5. Poklek pravou, předpažit, (ruce prsty opřít na zem).
6. Zvednutím a napnutím pravého kolena podřep zánožmo pravou — ruce výdrž.
7—8. Výdrž.
9. Přísunem pravé dřep — předpažit dlaně napnuty, poloha palcová).
10. Vztyk, stoj zákročný pravou (ruce v bok).
11—12. Výdrž.
13. Půlobrat v pravo na patách do stoje rozkročného — upažit (dlaně otevřeny, poloha hřbetní).
14. Předklon — předpažit dolů.
15. Vzpřím — stoj spatný přísunem pravé — připažit (základní postavení).
16. Výdrž.

Díl II.

Základní postavení, časomíra a ruch jako u oddílu prvého.

1. Stoj přednožný dovnitř pravou — upažit levou, předpažit dovnitř pravou (ruce v pěst).
2. Výpad v pravo stranou —upažit pravou— ohnout zapažmo levou.
3—4. Výdrž.
— Vztyk unožit pravou.
5. Jeden a čtvrt kruh obloukem pravou nahoru, levou nejkratší cestou do vzpažení — (dlaně otevřeny, poloha palcová).
6. Stoj spatný přísunem pravé — skrčit zapažmo, (ruce sevřít v pěst).
7—8. Výdrž.
9. Upažit (poloha dlanní; ruce otevřené).
10. Dřep vzpažením předpažit — poloha hřbetní.
11. Vztyk do stoje spatného — vzpažením upažit (poloha dlanní).
12. Výdrž.
13. Ohnout upažmo (ruce v pěst).
14. Půlobrat v levo do stoje zánož. pravou, předpažit pravou pr. obloukem dolů.
15—16. Přísunem pr. stoj spatný, připažit.
Výdrž —

Oddíl III.

Základní postavení, časomíra a ruch jako u předešlých oddílů, avšak dlaně otevřeny.

1. Vzpažit ohnutím předpažmo — dlaně otevřeny, poloha palcová.
2. Podpor dřepmo ruce předpažením na zem mezi kolena.
3—4. Výdrž.
5. Podpor ležmo za rukama.
6. Výdrž.
7. Zpět do podporu dřepmo.
8. Výdrž.
9. Vztyk, výpad v pravo stranou — ruce v bok.
10. Odhyb do výpadu v levo stranou, ruce výdrž.
11—12. Výdrž.

13. Půlobrat v levo do stoje zánožného v pravo, předpažit nejkratší cestou dlaně otevřeny, poloha palcová).
14. Připažením upažit, poloha dlanní.
15. Připažit.
16. Výdrž.

(Sestavil J. Paskovský.)

Naše veřejná cvičení.

V jarních měsících nastává obyčejně doba, kdy naše jednoty sokolské předvádějí před širou veřejnost ukázky své celoroční práce, aby seznámily ji s podstatou naši výchovy tělesné, aby získaly nových přátel našemu hnutí.

Není možno vypisovati se o jednotlivých cvičení jednot, poněvadž zabralo by to mnoho místa, kdybych měl se zmiňovati o každé maličkosti, o každé chybě a nedostatku aneb o každém pokroku a zlepšení, které bylo možno pozorovati a proto musím se zmíniti pouze povšechně.

Důrazně nutno v prvé řadě připomenouti našim bratrům cvičitelům, aby základním prvkům cvičebním, postojům, pochodům a polohám prostných u všech tříd cvičebních věnována byla pozornost co největší. Bohužel, že tam nacházíme důsledně přes veškeré upomínání nejmarkantnější a nejhrubší chyby.

Veřejné cvičení musí býti uspořádáno tak, aby veřejnosti naši byla předvedena výchovná a tělocvičná hodnota práce v tělocvičnách našich, a toho nemůže se naprosto dosáhnouti snůškou namátku sebraných pohybů. Sestavením cvičení jednoduchých s určitým seřaděním pro výcvik celého těla, ale přesně, pečlivě a vzorně nacvičených, učiní se v tomto ohledu mnohem více nežli předváděním cvičení sebe těžších ale nedbale a špatně provedených.

Nedávejme pro menší třídu děti cvičení příliš kombinována a dlouhá. Pamatujme na to, že těkavá dětská mysl není sto věnovati tolik pozornosti a námahy pro nácvik takovýchto cvičení a následkem toho také veřejné cvičení podle toho dopadá. Vždy jest lépe pro menší třídy děti rozděliti cvičení na několik oddílů a mezi nimi popřáti jim krátkou dobu k odpočinku a upamatování se na cvičení další.

Je naprosto nesprávným přecpati celé cvičení veřejné ve všech třídách samými tanci. Tance jsou sice vhodným a dobrým doplňkem naši soustavy tělocvičné, ale samy o sobě naprosto nemohou dostačovati a nedostačují. Veřejné cvičení vypraveno samými tanci děvčat a sokolic vypadá chudě a cvičitel dává si vysvědčení, že nechápe správně podstatu naší práce, podrobuje-li se v tomto ohledu rozmarům svých svěřenců.

Při našich veřejných cvičeních vystupujeme vždy jako Sokolové a proto jest záhodno a nutno, aby vystoupení dělo se v předepsaném cvičicím kroji. Nemá-li cvičení dostačitelné hodnoty, nedá se to zakrýti pestrými hadříky. Proto nestyďme se za náš sokolský úbor cvičební, ale postarejme se o to, aby vystoupení bylo důstojné a účelu svému odpovídající.

Jednou z pokárání hodných věcí při našich vystoupeních veřejných v jednotách jest zřejmá nekázeň mládeže. Chcem ukazovati veřejnosti naši práci výchovnou a zatím předvádíme ji smutné úkazy nekázně a nepořádku před oči. A pak divíme se, že cvičení nemá výsledků, které očekáváme. Seřaďme veškeré třídy děti v šatnách a jednu třídu po druhé veďme do tělocvičny. Po ukončení veřejného cvičení teprve dejme dětem volnost. Tak udržíme si pořádek, kázeň a obecenstvo odnese si dojem, že v pravdě v tělocvičnách sokolských tyto dvě ctnosti panují.

Význam a důležitost koupele po cvičení.

Není zapotřebí zvláště mně připomínati ,že v tělocvičnách našich, které poskytují bratrům cvičicím té výhody, že po odbyté hodině cvičební mohou tělu svému dáti řádnou, osvěžující koupel a takto obrazně řečeno námahu se svého těla spláchnouti, jest tato vymoženost všemi cvičenci řádně oceňována. Málo zajisté jest těch, kteří by příležitosti, která se jim takto naskytá, aby unavenému tělu svému popřáli osvěžení, nepoužili.

Každému z těch, kteří navykli si za daných podmínek poskytnouti svému tělu obvyklou koupel jsou dostatečně známy blahodárné osvěžující výsledky její, ale nemnoho jest těch, kteří ví, že po namahavějším cvičení, zejména po různých hrách, které jsou s nadšením v tělocvičnách našich pěstovány takováto koupel se stanoviska zdrávotního jest nejen nutná, ale nezbytná.

Častá koupel jest jednou z podstatných podmínek udržení zdraví lidského. Nejen to, že udržuje potřebnou čistotu těla lidského, ale i po stránce zdravotní má zejména pro cvičence veliký význam.

Vliv cvičení tělesných dosahující veškeré orgány těla našeho má rovněž i značné účinky na povrch celého těla lidského. Každé namahavější cvičení má za následek vypocování dějící se pory celého povrchu těla. A právě zde, aby odstraněny byly nepříznivé a zhoubné následky přepracování těla jest nutno, aby miliony porů těla lidského udržovány byly v dobrém stavu, což děje se řádnou a důkladnou koupelí. A tak dostává se tělu cvičence nejen žádoucího osvěžení, ale zároveň výdatného utužení, aby lépe vzdorovati mohlo různým vlivům přírodním jako chladu, vlhku a podobně.

Koupel má se bráti bezprostředně po ukončení cvičení. Nikdy nesmí se v koupeli zůstati tak dlouho, aby se cvičenec cítil sesláblým.

Jeví-li se po koupeli u někoho zimnice nebo chlad, pak jest to znamením, že tělo nemá dostatečné teploty a tu nutno býti opatrným a raději otírati tělo houbou a studené koupele vůbec nebrati.

Po teplé koupeli má se spláchnouti vždy tělo pod studenou sprchou.

Nemůže-li se cvičencům, s čímž bohužel ve většině našich tělocvičen počítati musíme, poskytnouti koupele buď'to v nádrži aneb ve formě sprchy, pak každopádně aspoň omyti těla mokrou útěrkou anebo houbou má se po každém cvičením prováděti. Voda ke koupeli a omývání nemá býti příliš studená a teplota v koupelně neb šatně od 60 do 65 stupňů F. Po koupeli nebo omytí studenou vodou má se tělo důkladně osušiti suchým utěrákem a bez meškání oblečeno býti do suchého prádla a oděvu. Tím předejde se možnosti nachlazení. Koupel nemá trvati déle čtyř až pěti minut.

Cvičenci trpící rheumatismem nemají se koupati a proto odporučuje se jim řádně otříti po každém cvičení tělo suchým, nejlépe vlněným utěrákem, čímž docílí žádoucího očistění těla od výpotu a prachu.



Pořádá Jos. Paskovský, 2606 So. Millard ave., Chicago, Illinois.

Cvičitel a způsobilost k jeho povolání.

Stavíme před mládež svou cvičitele, který má býti v každém případě ji vzorem nejen v tělocvičně ale vůbec v životě veřejném a proto beřme ohled na to, abychom v čelo tělocvičen našich postavili bratry v pravdě bezúhonné, ku kterým by mládež naše pohlížela s úctou a vážnosti. Tam, kde učitel nepředchází vzorným chováním, marně snažili bychom se dosíci výsledků žádoucích. Vždyť oči všech žáků jsou stále na něj upřeny a žádná maličkost neujde bystrému zraku jejich.

Svěřujeme výchovu tělesnou dítek našich v ruce cvičitele, na němž záleží zdali léta ztrávená dítkami v tělocvičně budou jim ku prospěchu anebo při špatném, neodborném vedení tělocvičny ku škodě a proto snažme se vždy vyhledati a získati pro tělocvičny naše pokud možno nejlepší bratry odborníky.

Láska k povolání.

V prvé řadě žádoucno jest, aby cvičitel věnoval se svému povolání s láskou a svědomitosti. Neočekávejme od někoho kdo s nechutí povolání své cvičitelské zastává, že by dodělati se mohl úspěchu. Svědomité vedení výchovy tělesné vyžaduje mnoho času a přemýšlení mimo hodin cvičebních a na velikém omylu nachází se ten, kdo mysli, že vědomost jeho stačí k tomu, aby přišel do tělocvičny a cvičil. Výchova tělesná nalézá se na stálém postupu, nové a nové poznatky doplňují způsob a system výchovy tělesné a na každém cvičiteli a cvičitelce jest, aby postup tento sledoval, z něj těžil a dobré si osvojoval.

Pravidelnost a dočasnost.

Cvičitel má vždy hleděti k tomu, aby v čas byl na svém místě. Nejen to, že žáci a cvičenci, vidouce nedbalost a nedočasnost svého cvičitele, sami navyknou si tomuto zlozvyku, ale i to, že cvičitel jsa v čas na svém místě, může dohlédnouti na žáky v šatnách a tělocvičně.

Ovšem, není-li cvičitel sám v čas na svém místě, jak může žádati od jiných, aby tam byli.

Přijde-li žák či cvičenec pozdě do cvičení, nechť bezpodmínečně udá toho příčinu a řádně se omluví. Rovněž tak vynechá-li někdo cvičení. Vyžaduj toho důsledně. Navykni žactvo na to, že tělocvičná škola není holubník a nedovol, aby každý přicházel a odcházel kdy se mu zlíbí.

Podnikavost, bádavost:

Jest sice pravdou, že nejlepším učitelem jest prakse, ale jest zároveň pravdou i to, že jest učitelem velmi nákladným, těžkopádným a s velmi pomalými výsledky. Mnohým pokusům a mnohým chybám může se cvičitel vyhnouti studiem a zkoumáním zkušenosti jiných, jež snešeny jsou v knihách odborných. Jsem pevně přesvědčen o tom, že nikdo nemůže se státi dobrým a úspěšným cvičitelem bez prakse, ale jisto jest, že theoretické úvahy, opatrné pozorování a vybírání toho nejlepšího umožňuje každému ve značné míře použiti výhodnějším způsobem vědomostí nabytých z prakse a zkušeností, a proto dlužno nikdy nezapomínati toho, že praktický člověk učí se ze zkušenosti jiných.

Žádný cvičitel nemůže se spoléhati pouze na to co ví. Jak již řečeno, výchova tělesná jest v době přítomné na stálém postupu a tu jest povinností cvičitele, aby tento postup stále sledoval, dobré si vybíral a nové vědomosti si osvojoval. Nechť obeznámí se dokonale se všemi soustavami tělocvičnými, ale především s naší soustavou sokolskou. V každé soustavě tělocvičné najde se něco dobrého co s úspěchem použíti může ve svých hodinách cvičebních, ale zároveň zpestří tím svůj program cvičební a učiní cvičení zajímavější a různější.

Poučení svá čerpati může a musí z knih pojednávajících bezprostředně o cvičeních tělesných jako: cvičení prostných, cvičení na nářadí, cvičení athletických, her zábavních i athletických, cvičení úpolnických jako šermu, zápasu, rohování (boxu), plování, tanců národních, tělocvičných a estetických.

Dále z knih pojednávajících o tělocviku léčebném.

Knih pojednávajících o táboření, tělocviku a hrách v přírodě.

Knih pojednávajících o anatomii, physiologii, psychologii a první pomoci.

Knih pojednávajících o dějinách tělocviku, výchovy tělesné a pedagogie vůbec.

Knih pojednávajících o zdravovědě osobní, veřejné, školní a pohlavní.

Čistota.

Cvičitel má vždy dbáti toho, aby obevil se před svými žáky v čistotě a vzorně upraveném zevnějšku. Snahou jeho má býti, aby žáci jeho měli k němu nejen lásku a zároveň i úctu a poto nechť hledí, aby si úctu získal a zachoval. Podle něj budou se říditi žáci jeho. Ať dohlíží, aby zachovávána byla čistota v tělocvičně, nedopustí, aby se v tělocvičně cvičilo jinak než v tělocvičných střevících, které přezouvati musí se v šatně k tomu určené. Jinak nanosí se do tělocvičny bláto a prach, který běháním se rozvíří a na místě kýženého osvěžení zdraví všech cvičících ohrožuje. Cvičitel sám, který nejvíce času v tělocvičně tráví za svým povoláním, pocítí to nejvíce.

Cvičitel ať dohlédne, aby nebylo svévolně poškozováno nářadí a vypravení tělocvičny. Ať vysvětlí a připomene žákům, jak velikého nákladu vyžaduje udržování tělocvičny, že jest tato majetkem společným a povinnosti každého, kdo jí používá jest, aby ji šetřil a chránil.

Získání a udržení autority.

Jednou z hlavních podmínek úspěchu každého cvičitele jest získání si vážnosti a autority od svých žáků. Vyžadování naprosté pozornosti a poslušnosti jest jednou ze základních podmínek úspěšného vyučování.

Velikou chybou bylo by ovšem vymáhati si autoritu prostředky donucovacími, to spíše vedlo by k opaku, neboť vymáhání autority jest despotism a ten v tělocvičnách našich naprosto místa nemá. Poslušnost bez lásky jest otroctví, kdežto poslušnost z lásky konána jest svoboda. Poslušnost a kázeň v tělocvičnách sokolských musí býti dobrovolná a to právě má a musí býti snahou každého učitele, aby takovéto dobrovolné kázně dovedl si od svých žáků získati. A té získati si může láskou, spravedlivostí a sebevědomím při svém vyučování.

Lásku svých svěřených žáků vydobyti si musí svým spravedlivým a přívětivým jednáním a ne povolností a dárky různými jak namnohdy se stává.

Každý učitel a cvičitel ví velmi dobře, jak trapně působí na něho i na jeho žáky ocitne-li se sám v nějaké nejistotě při nacvičování. Jest sice všeobecně známo, jaký nedostatek odborných aspoň prostředně vzdělaných cvičitelů pociťujeme v jednotách našich a proto víme také velmi dobře že není možno, abychom v každé naší jednotě měli cvičitelé odborníka, ale to vyžadovati musíme aby cvičitel k hodině vyučovací dostavil připraven s dokonalým vědomím co cvičiti chce a bude. Tím každopádně vyhne se trapným rozpakům, které podrývají jeho vážnost, když při nácviku jest nejistým.

Jakým způsobem udrží si cvičitel kázeň v tělocvičně.

Má-li v tělocvičně panovati kázeň a poslušnost, která jest k úspěšnému vedení hodin cvičebních bezpodmínečně nutnou, jest především potřebno, aby žáci měli úctu a vážnost pro svého učitele. Proto ať cvičitel bedlivě střeží se učiniti před svými svěřenci něco, co by jeho autoritu mohlo podrývati a co by jej stavělo do nepříznivého světla v očích žáků.

Ať učitel snaží se vštípiti žákům smysl povinnosti a přesvědčiti je, že ze cvičení, plyne užitek a prospěch v prvé řadě pouze jim a že oni jsou to, kteří z tělocviku v pozdějších dobách těžiti budou v plné míře. Nechť snaží se vzbuzovati v nich zájem pro práci v tělocvičně, udržovati jej.

Mnohdy stane se ovšem, že i při dobře zkázněné třídě, za zvláštních okolností popustí si žáci úzdu. Tu vždy jest dobře, když cvičitel pohledem, posuňkem aneb slovem dá na jevo, že pozoruje vše a že nic bystrému jeho zraku neujde.

V některých případech snaží se cvičitelové zavézti kázeň v tělocvičně násilím a přísností. To jest velikou chybou a přikročiti k takovému způsobu zavádění kázně může jen tehdy, když již veškeré jiné pokusy selhaly.

Naprosto vystříhati musí se zavádění otrocké poslušnosti, ta v tělocvičnách sokolských místa nemá a učitel který nedovede si jiným způsobem získati kázeň a pořádek nežli násilím, ten vychovává v tělocvičnách otroky a ne lidi svobodné ,poněvadž poslušnost nedobrovolná, bez lásky, není nic jiného nežli otroctví.

Důležito jest, aby pořádek udržen byl ihned při započetí cvičení. V mnohých tělocvičnách počínají si cvičitelové tím způsobem, že seřadí děti v šatně a vedou do tělocvičny v řadu. Nemohu schvalovati takového postupu a nikdy nežli chtěl-li jsem třídu potrestati používal jsem tohoto způsobu. Jsem pevně přesvědčen, že volná chvíle poskytnuta před započetím cvičení mládeži plným právem náleží. Vzpomeneme-li, že zejména v měsících zimních mládež po celé dny uzavřena jest v dusných světnicích školních a v domovech, kde nemá příležitosti k volnějšímu pohybu, kterého mládež má v tak veliké míře zapotřebí, tu zajisté nemůžeme schváliti to, aby jediná chvíle která k proběhnutí jim může býti poskytnuta, byla jim odepřena. Leč ovšem, zde záleží na tom, aby cvičitel i při tomto volném pobíhání měl patřičný dohled. Před nastoupením jest dobře když žactvo jest upozorněno a to nejlépe klepnutím hole na zem, znamením zvoncem, aneb po případě i píšťalou. Na to teprve nechť dán jest povel k nastoupení, když pozornost všech byla vzbuzena. Po povelu ať cvičitel vyžaduje bezodkladného nastoupení do řad, do pozorného postavení.

Udržovati dítky v kázni neznamená trvati na tom, aby stály po celou dobu cvičení tiše bez pohnutí, beze slova. K tomu z těžka by se asi podařilo někomu je přinutiti. Vždyť letora dětí vyžaduje stále u nich jakéhosi pohybu a těkavosti. Učitel může dovoliti jim šeptati, aneb i zasmáti se, avšak pod žádnou podmínkou aby opouštěli svá místa aneb pokřikovali. Není možno také přidržovati třídu k stálému cvičení po celou hodinu cvičební. To bylo by pro děti velmi nama-

havé a proto jest odporučitelno v krátkých dobách asi vždy po pěti minutách poskytnouti jim pohov. Celkem nanejvýš jest možno udržeti děti při cvičení prostných aneb cvičení s nářadím po dobu třiceti minut, pak poskytnuta budiž jim hra aneb cvičení na nářadí při kterém dostane se jim volnějšího pohybu.

Jsou-li žáci pouštěni do tělocvičny nějakou chvíli před započetím cvičení, pak jest nutno, aby veškeré nářadí bylo pečlivě odstraněno z jejich dosahu a nesmí jim býti dovoleno nářadí bez svolení učitele sdělávati.

Přirozeno jest, že děti nalezají na cvičení na nářadí mnohem více zábavy a půvabu nežli při cvičebních prostných, poněvadž zde popřána jest jim větší volnost pohybu a více různosti.

Je-li v tělocvičně nářadí lehkého druhu jako tyče, kůžely, činky atd. jest jisto, že děti jakmile dostanou příležitost a nemají správného dohledu všechno toto nářadí rozmetají po tělocvičně bez ohledu jestli poškodí něco. A tu jest nutno, aby do pravidel tělocvičny pojat byl přísný zákaz roznášení a rozhazování takového nářadí. Ovšem pravidlo to se zvláštní důrazností musí býti vymáháno. Nejen to, že pořádek v tělocvičně byl by takovou to volností, pohazovati a smýkati nářadím dle vůle, vážně ohrožen ale zároveň stávala by lehká možnost přijíti některému žáku k vážnému úrazu.

Při snaze udržovati si dobrou kázeň jest důležito, aby dbáno bylo toho, aby žáci při cvičení nebyli vytrhováni, aby pozornost jejich byla soustřed'ována na cvičení a ničím neodvracována. Výhodno jest, jeli tělocvična umístěna tak, že ruch z ulice a vůbec z venčí do ní nezasahuje, to jest je-li místnost cvičební položena tak, aby okno vedlo do dvora a ne přímo na ulici. Dále velmi dobře jest pořiditi do oken záclony, které zvedají se z dola nahoru a ne spouštějí dolů.

Není také dobře aby v tělocvičně stalo mnoho zbytečných předmětů, nářadí atd., které jsou příčinou toho, že děti se s nimi baví, pozornost cvičení nevěnují. Cvičitel nechť nedovolí nikdy, aby při cvičení žáci věšeli se na jiném nářadí aneb po jiném nářadí skákali nežli na tom nářadí, které právě jest používáno. Každé nářadí, na kterém bylo docvičeno, ať jest uklizeno na patřičné místo, aby se dětem nedávala příležitost je používati.

Při cvičení jedné třídy ať cvičitel nedovolí nikomu, aby v tělocvičně někdo jiný cvičil a vůbec zbytečně se zdržoval. *Pokračování.*

Cvičení dechová.

Dnes zajisté s těží nalézli bychom uvědoměléhо cvičitele, který nebyl by přesvědčen, že správného, vydatného dýchání jest tělu lidskému právě tak zapotřebí jako každého jiného pohybu. A právě tak jako ku posílení nohou, rukou a vůbec svalstva celého našeho těla jest zapotřebí jistých cvičení, tak také ku posílení vnitřních orgánů těla jako plic, srdce atd. jest zapotřebí napomáhati cvičením. To děje se tak zvanými cvičeními dechovými a každý cvičitel má těmto, určitou dobu ve svém rozvrhu cvičebním vykázati, neboť tak jako učíme v tělocvičnách našich správnému postoji, správné chůzi a správným, vydatným pohybům, tak právě učiti máme správnému dýchání.

Nelze ani vypověděti jak mnoho nemocem předešlo by se systematickým, hlubokým vdechováním čerstvého, zdravého vzduchu. Zde nutno podotknouti znovu a důrazně, čerstvého čistého vzduchu, poněvadž v tělocvičnách našich namnoze hřeší se proti tomuto nad jiné důležitému pravidlu, aby tělocvična udržována byla v úzkostlivé čistotě. A jakou představu možno si učiniti o výsledcích práce tělocvičné, když při návštěvě té či oné tělocvičny, která by vzorem čistoty a pořádku měla býti, nalezneme ji jako učouzenou, zamouněnou síň, plnou prachu, kde při každém kroku zdvihají se mraky, kde při každém doskoku na žíněnku vystoupí sloupec prachu pro který ani cvičence není možno spatřiti.

Za takovýchto okolností cvičiti cvičení dechová setkalo by se ovšem s opačnými výsledky. Místo potřebného posílení a osvěžení, naplnily by se orgány dýchací prachem se škodlivými zárodky, což by po stránce hygienické pro tyto mělo každopádně velmi vážné, škodlivé následky.

Jest prokázáno, že téměř polovice úmrtí ve Spojených Státech jest následkem nemoci, kterým by se dalo lehce předejíti a že většina těchto nemoci přivoděna jest následkem nesprávného dýchání aneb vdechování špatného, nezdravého vzduchu.

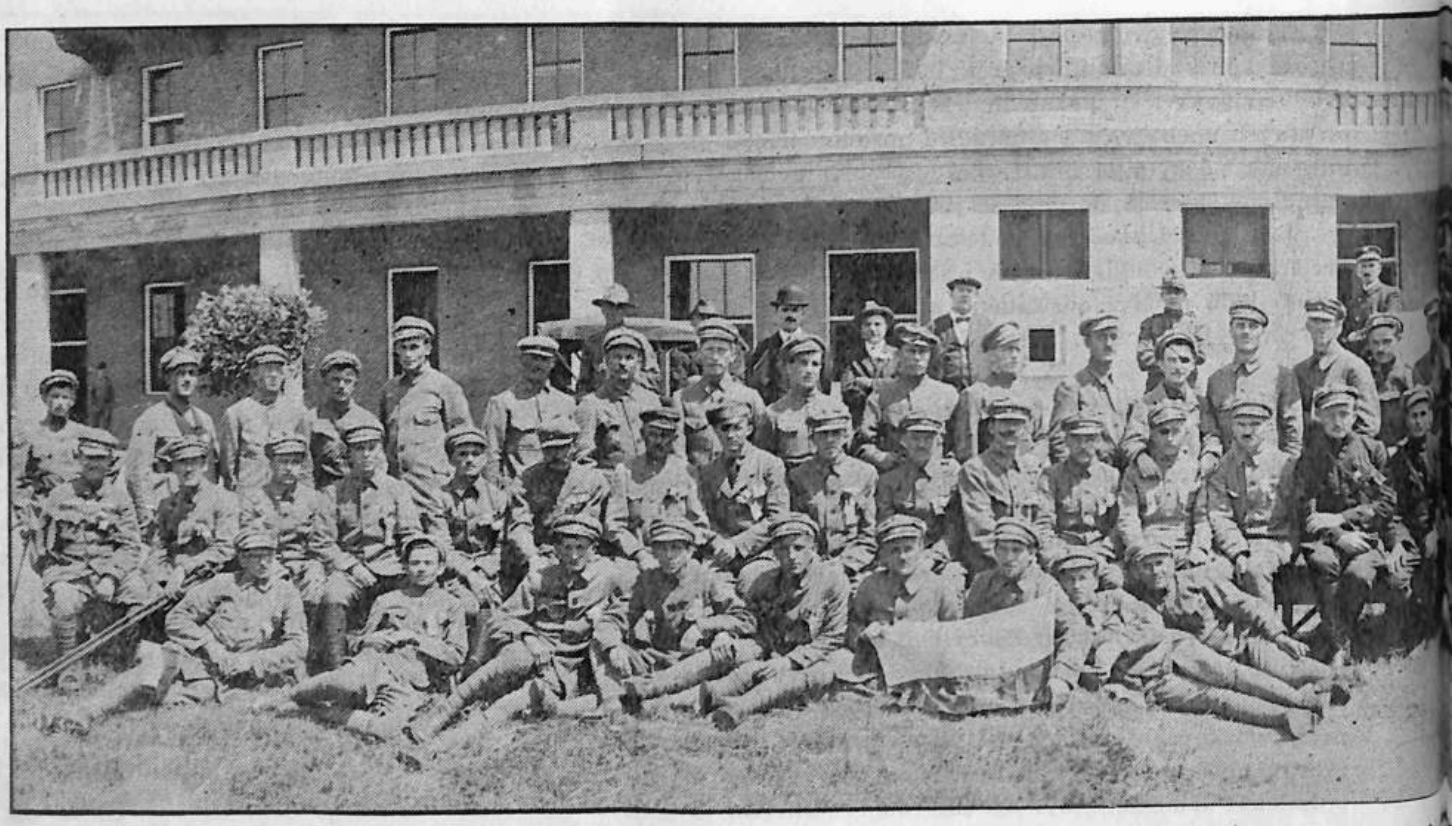
Aby dýchání prováděno býti mohlo bez obtíží jest zapotřebí, aby dýchací ústrojí bylo úplně volné a ne snad svíráno nepraktickým šatem, ani v prsou ani v spodnější části trupu okolo žaloudku.

Vdechování prováděno býti musí nosem, poněvadž za prvé temperatura vzduchu přizpůsobí se tím teplotě těla, za druhé při procházení nozdrami čistí se vzduch od různých škodlivých přísad a zárodků, nalezajících se v něm a konečně vzduch se navlhčuje a tím zabraňuje vysychání blan komor vzduchových.

Při vydatném cvičení dechu jest bezpodmínečně nutno, aby propracováno bylo dokonalé celé ústrojí dýchací, což ovšem díti se musí podle určitého rozvrhu.

Nacvičování pokračuje tím způsobem, že z počátku vdechování provádí se na čtyři doby, později na osm a pak postupně zvyšuje až na třicet dva i více. Rovněž tak má se s vdechováním a zadržováním dechu.

Vydatné pohyby rukou a nohou, spojené s hlubokým dýcháním, zvyšují výkonnost plic a posilují je a zároveň spojením dechových cvičení s různými pohyby stávají se tyto zajímavější a různější.



Výprava družinníků-invalidů hrdinské armády

Příklady cvičení dechových:

1. Vdechování a vydechování nosem s ústy zavřenými.
2. Vdechování nosem s ústy zavřenými a vydechování ústy.
3. Vdechování nosem, zadržení dechu a vydechnutí nosem.
4. Vdechování nosem po krátkých přestávkách tak dlouho až plíce jsou plné vzduchu a na to vydechnouti.
5. Vdechování nosem s hlasitým počítáním. Za každým číslem vdechneme rychle nosem.
6. Vdechování nosem a vydechováni v malých přestávkách vyražením vzduchu ze sebe.
7. Vdechování nosem v malých přestávkách a vydechování rovněž tak.
8. Vdechování nosem a vydechování ústy násilím se rty sevřenými.
9. Přiložíme ruce v bok na spodní žebra a stlačujeme si mocně rukama boky, při čemž vdechujeme zvolna.
10. Vdechnuti nosem, zadržeti dech, klepati prsty na celá prsa.
11. Vdechneme hluboce — zadržíme dech a počítáme hlasitě jak daleko možno.
12. Vdechujme a vydechujme pomalu sevřenými ústy až na malý otvor v podobě trubky.
13. Vdechneme hluboce a vydechneme jednou dírkou nosu, přidržujíce si prstem druhou.
14. Vdechujeme ústy pootevřenými, rozvírajíce usilovně prsa a zase vydechujeme.
15. Vdechujeme hluboce a držíce dech napínáme a stahujeme svaly břišní.

Tato cvičení spojujeme.

S upažováním, zapažováním, předpažovnám a vzpažováním.
S ohýbáním upažmo, předpažmo, vzpažmo.
s kroužením rukou v upažení
s dřepáním a vztyčováním
s výpady
s pochodováním a poklusem
s výpony
s klopením a zvedáním hlavy
se zvedáním a snižováním ramen
se zakláněním a vzpřimováním hlavy
s před-, za- a úklony
s kroužením těla.

Běh marathonský.

Běh marathonský počítá se od 25 mil nahoru a mezi atletické závody pojat byl od Olympických her v roce 1896.

Ve Spojených Státech často nazýván jest i 10mílový běh marathonským.

Běh tento jest památkou na velké vítězství Řeků nad Peršany u průsmyku Marathonského, kdy vojín řecký, jehož jméno se nám v dějinách však nezachovalo, proběhl vzdálenost 26 a ¼ mile z bojiště do Athen,



slovenské v Sibíři vyloděná v San Franciscu, Cal.

(Zapůjčeno "Svorností".)

zvěstoval Athenským veliké vítězstvi junáků řeckých a na to mrtev padl k zemi.

Všeobecně však soudni lidé tento běh neodporučují a pro nás a naši výchovu tělesnou praktické ceny nemá, poněvadž spiše zdravi škodi nežli prospívá.

K závodu tomuto hodi se mnohem lépe závodnici malé postavy nežli vysoké. Zejména pak cvičenci vysokých robustních postav se v běhu marathonském nikdy neuplatnili.

Běh marathonský jest jednim ze cvičeni atletických, které vyžaduje v pravdě železné vytrvalosti, naprosté fysické zdatnosti a neochabujici energie.

K dokonalé přípravě k závodu tohoto druhu běhu jest zapotřebi doby nejméně šesti měsiců a to nutno cvičiti se nejen v běhu ale všestranně v lehké gymnastice. Velmi důležito jest cvičiti se hojně v běhu na špičkách, aby kotniky a prsty nohou dostatečně sesílily a staly se pružnými.

Nácvik nemá se přehánětі a jest úplně dostačitelno připravovati se třikráte v týdnu.

Při počátku nácviku, který děje se obyčejně v zimnich měsicich a tedy pravidelně uvnitř, zapotřebi jest běhati střídavě dlouhými a krátkými kroky a zároveň měniti tempo běhu ve volnější a rychlejší, čímž dosáhne se kontroly nohou, což jest pro závodníka velmi důležité.

Zároveň odporučitelné jest pro závodníka konati dlouhé pochody ke cvičeni ve vytrvalosti.

Nácvik venku ve volné přírodě má trvati aspoň tři měsíce a má se stále postupně zvyšovati.

Při běhu nesmi býti nohy pokládány příliš daleko v před, nýbrž závodnik nechť snaží se klásti je pokud možno pod tělo. Nohu při došlapováni na zem nutno vždy v koleně poohnouti a nenechati v koleně napnutou, poněvadž tim zbytečně namáhá a přepíná se svalstvo nejen nohou, ale celého těla a tím vyčerpává se značná část energie.

Tělo při běhu držáno budiž v poloze přirozené, vzpřímené, úplně volné a naprosto chybno a osudno jest pro závodníka zaklaněti je v zad. Páže máchají ve volném tempu po stranách, ne před tělem a rovněž jako tělo drženy musí býti úplně volně, přirozeně.

Jednou z důležitých a téměř nezbytných vlastnostm marathonského běžce jest ,aby schopen byl uchovati si chladnou rozvahu a klidné nervy za každé okolnosti. Vzrušení a rozčilení má vždy pro závodníka vážné následky, poněvadž ve veliké míře zmenšuje jeho výkonnost fysickou. Tak jsou mnohé případy, že i prvotřídni závodnici následkem vzrušeni mysle a rozčileni stali k závodu neschopnými a nemohli závod dokončiti. To ku příkladu přihodilo se závodníku Doranovi o závodech Olympických v roce 1908 v Londýně, který z rozčilení nad tim, že jest prvým a má příležitost zvítěziti, ztratil kontrolu mysle a stal se neschopným doběhnouti poslední čtvrt míle.

A proto jest velmi důležito pro každého závodníka, aby od počátku až do úplného konce závodu byl pánem svých svalů a svých nervů.

Jednou z velikých chyb při závodu marathonském jest běžeti z počátku příliš rychle, neboť při rychlém běhu jest jak svalstvo tak i nervy vystaveny veliké ná-

maze a pak ke konci když tělo počíná ochabovati obyčejně není dostatek energie závod dokončiti. Z té příčiny má závodník vyběhnouti pomalu a pak běh stupňovati pozvolna.

Závodník při běhu nechť nemyslí na závod ani neupírá pohled k zemi, nýbrž ať pozoruje klidně co se kolem něj po čas běhu děje, tak aby myšlénky jeho byly rozptyleny.

V případě, že by některý jiný závodník snažil se druhého předběhnouti, nutno býti velmi opatrným. Z počátku ovšem každý at 'se snaží svůj předběh udržeti aneb aspoň zůstati s předbíhajícím zároveň: Není-li to možným bez veliké námahy, pak nutno běh zvolniti a poskytnouti tělu patřičného odpočinku. Jakmile se to stane a tělo jest vypočnuto pak zrychliti běh a znovu jej dohoniti a své místo zpět získati, což se po oddechu jistě zdaří.

Běh s překážkami.

Běh s překážkami jest vlastně závod v běhu sloučen se závodem ve skoku. Jest to běh, při kterém závodníci musí přeskakovati určité překážky, které obyčejně postaveny jsou ve formě plotu. V Americe všeobecně používáno jest překážek volně postavených, které při zakopnutí, aneb zachytnutí se převrátí, čímž pad závodníka jest téměř vyloučen. V Anglii používáno jest překážek pevných, při kterých zakopnutí jest dosti nebezpečno, poněvadž skoro vždy doprovázeno jest pádem závodníka.

Závodu v běhu s překážkami s úspěchem může se súčastniti výjimečně jen dobrý běhoun a nejen to, nýbrž je nutno, aby závodník byl i dobrým skokanem. Námaha při běhu s překážkami není nikdy tak veliká jako při běhu prostém o závod.

Vzdálenosti pro běh s překážkami jsou různé od 40 až do 400 yardů, s třemi až dvaceti překážkami rozestavenými v krátkých vzdálenostech od sebe.

Nejobvyklejší závod v tomto běhu jest:
120 yardů s 10 překážkami 3 střev. 6 coulů vysokými a 220 yardů s 10 překážkami 2 střev. 6 coulů vysokými

Při 120 yardech kladeny jsou překážky ve vzdálenosti 10 yardů od sebe, prvá pak 15 yardů od výběžné značky poslední 15 yardů od značky doběhu.

Při 220 yardech kladeny jsou překážky 20 yardů od sebe, prvá 20 yardů od značky výběhu, poslední 20 yardů od doběhu.

Dráha při závodu 120 yardovém jest přímá, při běhu delším bud'to přímá, kde toho prostora dovoluje anebo v okruhu.

Každý závodník musí míti vytčenou svou dráhu a přidělenou svou překážku, jsou-li tyto dělány pro jednoho závodníka, aneb je-li překážka společna, musí mu býti vyhražena jeho část.

Někdy závodí se v tomto běhu na velikou vzdálenost, a překážky jsou tak vysoky, že závodník musí je přelézati místo přeskoku. Tohoto druhu závodu jest však velmi zřídka používáno.

Chyby při tomto běhu jsou tytéž, jako při běhu vůbec. Závodník může vyhráti závod i když během závodu převrátí třeba dvě překážky, avšak převrhnutím třetím odpadá ze závodu.

K dobytí rekordu nesmí však převrhnouti ani jedinou překážku.

Provedení.

Výběh děje se jako u běhu na krátkou vzdálenost z podporu dřepmo. Rychlost běhu nutno udržovati od počátku výběhu až do doběhu. Rozměr mezi výběhem a prvou překážkou má býti uběhnut 7 kroky. Při přeskakování překážek nutno vlastně přenésti se přes překážku tak, aby v běhu mohlo se bez nejmenšího zdržení pokračovati. Při skoku nesmí závodník skočiti příliš vysoko anebo doskočiti příliš daleko od překážky, aby tělo co nejkratší dobu nacházelo se ve vzduchu, tedy skoky nesmí býti dlouhé, ale rychle provedeny. Rovněž jest závodníku dbáti toho, aby tělo po odrazu nebylo nataženo, a aby byla vůbec udržována přesná kontrola těla. Po odrazu levou nohou přešvihne se přes překážku noha pravá, za ni pak noha levá, doskočí se na pravou nohu a levou ihned vybíhá se k další překážce.

Při přeskoku musí obě dvě nohy přecházeti nad překážkou a není dovoleno jednou nohou švihnouti po straně této.

Při nácviku mají býti vždy kotníky opatřeny chránítky, poněvadž jest jisto, že každý závodník při nácviku snaže se, aby skok provedl co nejníž, obyčejně o překážky několikráte zachytí kotníky, což jest dosti bolestné.

Běh výměnný.

Běh výměnný jest závod v běhu, při kterém závodí družstva místo jednotlivců proti sobě a provádí se několikerým způsobem.

Prvý způsob, jak provádí se při olympických hrách, jest tento:

Závodní dráha rozdělena jest na několik částí a tolikéž závodníků súčastní se závodu. Závodníci připraveni jsou ve svých odděleních k výběhu a vyběhnou ihned jakmile doběhne předešlý závodník a dotkne se jeho ruky aneb podá mu baton.

Místo ve výměru 20 střevíců jest vytčeno pro toto dotknutí se rukou anebo podání batonu a četa jest vyloučena ze závodu, když některý její člen vyběhne z tohoto vyměřeného místa, aniž by se dotknul ruky předešlého závodníka aneb batonu.

Druhý způsob běhu výměnného jest ten, že závodníci družstev rozděleni jsou na polovici a každá polovice nalézá se na jedné straně dráhy, která všem závodníkům jest společna a kterou všichni jeden po druhém probíhají. Prvý závodník doběhne a podá baton aneb dotkne se rukou druhého závodníka, který stojí připraven na druhé straně dráhy. Na to vyběhne ihned závodník druhý a běží zpět. Tam očekává připraven závodník třetí. A tak pokračuje se dále. Délka

dráhy běžné při závodu v běhu výměnném bývá od 300 yardů do 4 mil. Poněvadž dráha rozdělena jest mezi více závodníků, kteří ji probíhají s největší možnou rychlostí, tedy výsledky při běhu výměnném jsou přirozeně lepší nežli při běhu téže vzdálenosti jednotlivci.

Počet závodníků v družstvu bývá od 3 do sedmi i více, nejobvyklejší však jsou družstva tříčlenná.

Všichni členové družstva mají býti stejně oblečeni a stejně označeni, jednak aby závodníci sami sebou mohli se snadně poznati a jednak také soudcům rozeznání družstev bylo usnadněno.

Každý člen družstva může běžeti jen jednou, totiž po odběhnutí vyměřené mu dráhy odpadne.

Jest-li některá organisace postaví k závodu dvě čety, pak během závodu nesmí vyměňovati členy.

Je-li mnoho závodních družstev, pak závodí vždy několik družstev mezi sebou a vítězná družstva na konec opět mezi sebou.

Náhradníci mohou býti přihlášeni, tito mohou však nastoupiti pouze při prvém běhu družstva. Vypadne-li při některém dalším běhu člen družstva, pak celé družstvo odpadá.

Družstva obyčejně sama si určí, v jakém pořadu závodníci běží. Dle ustáleného zvyku nejlepší běhoun jde poslední, druhý pak nejlepší za ním jde prvý. Neustanoví-li si družstvo samo pořad, učiní tak vrchník.

Závodí-li se na dráze kruhovité, losují družstva o místo.

Je-li některému družstvu dán předskok (handicap), pak celý předskok dostane prvý cvičenec.

Výběh.

Prvý běžec vyběhne na znamení jako u každého jiného běhu. Všichni ostatní při doteku předešlého aneb po převzetí batonu. Základní postavení k výběhu řídí se dle toho, jak velikou vzdálenost mají závodníci proběhnouti.

Způsob běhu jest tentýž, jako u běhu obyčejného na tutéž vzdálenost.

Dotek děje se rukou dobíhajícího závodníka aneb podává se baton.

Chyby a pravidla.

a) Závodník nesmí předbíhati před závodníka jiné čety.

b) Žádný závodník nesmí běžeti dva běhy v témže běhu.

c) Jenom ti závodníci mohou se súčastniti konečného závodu, kteří súčastnili se závodu předběžného.

d) Složení družstev nesmí býti měněno po započetí závodu.

e) Družstvo vypadne ze závodu, jest-li že některý závodník nedoběhne vytčenou mu dráhu.

f) Vybíhající závodník nesmí překročiti vyměřené 20střevícové místo bez doteku předcházejícího běžce nebo batonu.

g) Připravený závodník k výběhu nesmí se vrátiti zpět za svou značku výběhu, aby ulehčil nebo potkal závodníka předcházejícího.

Dále všechna pravidla platící pro běh vůbec.

V případu, že některý závodník učiní některou chybu z předcházejících, družstvo ztrácí nárok na cenu i kdyby poslední jeho cvičenec doběhl prvý k metě.

Kdyby některému závodníku činěny byly překážky, má ihned podati protest soudci a dle tohoto rozhodnutí může družstvo závoditi ještě jednou.

Baton jest dutá tyč dřevěná 11.81 coulů (300 milimetrů) dlouhá, která nesmí méně vážiti nežli 1.769 unci (50 gramů). Obvod její má míti 4.724 coulů (120 milimetrů).

❧❧❧

CVIČENÍ PRO VYSTOUPENÍ ŽUPY STŘEDNÍ
1. června 1919.

Cvičení prostná s ozdobnými kroky pro Sokolice.

Časomíra 1—16. Každý oddíl cvičí se osmkráte. Základní postavení: Stoj spatný ruce v bok.

ODDÍL I.

1. Předpažit. 2. Upažit. 3. Vzpažit v oblouky, špičky prstů se dotýkají — stoj přednožný pr. záklon. 4. Výdrž.
5. Únik pr. vzad — předklon, předpažit v oblouk; 6. Výdrž.
7. Vzpřím do stoje zánožného pr. vzpažit dovnitř v v oblouk upažením. — 8. Výdrž.
9. Půlobrat v pravo do stoje únož. v pr. oblouky dovnitř upažit. 10. Výdrž.
11. Půlobrat v pr. na levé noze do úniku pr. vzad— předklon — levá předpaží — pr. upaží.
12. Výdrž.
13. Půlobrat v pravo vzpažit v oblouk.
14. Oblouky dovnitř upažit.
15. Stoj spatný přísunem pravé ruky v bok.
16. Výdrž.

ODDÍL II.

1. Stoj úkročný v l. upažit.
2. Podřep zánožný pravou dovnitř, pravá dolním obloukem předpažit na levo.
3. Stoj úkročný v pr., pravá obloukem dolů — upažit.
4. Stoj přednožný levou dovnitř, celý obrat v pravo —výdrž v upažení.

5—6. Merkur krok v pravo. (Pravou nohu mírně ohnem až k levé, pravá ruka obloukem nahoru dovnitř.)

7—8. Stoj přednožný v pravo — pr. noha nalézá se u levé špičky, pr. ruka ohne přes pas v předu — levá ohne vzpažmo dovnitř. (Váhu těla přenesem na levou nohu.)

9—10. Stoj předkročný v pravo — upažit.

11—12. Poklek v levo — vzpažit v oblouk.

13. Vztyk, půlobrat v levo do stoje únož. — pravou oblouky dovnitř — upažit.

14. Přísunem pr. stoj spatný ohnout upažmo — špičky prstů na rameno.

15. Vzpažit.

16. Upažením ruce v bok.

ODDÍL 3.

1. Upažit.
2. Připažením předpažit vzhůru — únik pravou vzad.
3. Půlobrat v pravo do výpadu v pr. stranou, úklon na levo, levá odpaží — pravá ohne vzpažmo dovnitř.
4. Výdrž.
5. Vzpřím do stoje rozkročného — upažit.
6. Odhyb do výpadu v levo stranou, levá ohne vzpažmo dovnitř pr. odpaží.
7. Vzpřím — upažit.
8. Přísunem pr. stoj spatný — ohnout upažmo — špičky prstů na ramena.

9—10. Upažením oblouky dovnitř vzpažit v oblouk —únik pr. v zad.

11. Vzpřím — přednožit pravou — předpažením skrčit zapažmo dovnitř.

12. Ohnout přednožmo pravá — upažit v poloze dlaní.

13—14. Polkový krok v pr. v před — skrčit předpažmo dovnitř (předloktí nepokládat na tělo), při dokončení polkového kroku upažit.

15. Stoj výkročný v levo — připažením vzpažit.

16. Přísunem pravé stoj spatný — upažením ruce v bok. (Sestavil R. Stýblo).

Cvičení prostná pro členy.

Časomíra 1 a. b. c. d. 2 — Každý oddíl cvičí se 8krát. Základní postavení: Stoj spatný, připravit ruce v pěst'.

Oddíl I.

1. a.—Zanožit v pr. — předpažit vzhůru (poloh. hřbetní.)
   b.—Výpad v pr. v před — zapažit (pol. dlanní).
   c.—d. Výdrž.
2. a.—Výdrž v postoji — předpažit oblouky nahoru.
   b.—Půlobrat v levo — odhyb v levo — upažit levá obloukem dolů (poloh. hřbetní).
   c.—d. Výdrž.
3. a.—Půlobrat v l. poklek v pravo — vzpažit nejkratší cestou (pol. palcová).
   b.—Výdrž.
   c.—Vztyk, výpad v pr .stranou — oblouky do vnitř páže ohnout upažmo (pěstě na ram.)
   d.—Výdrž.
4. a.—Půlobrat v levo do stoje zánožného v pr. — levá r. nejkratší cestou — pravá připažením předpažit.
   b.—Přísunem pr. stoj spatný — připažit.
   c.—d. Výdrž.

Oddíl II.

1. a.—Výpon — upažením vzpažit (pol. palc.)
   b—Unik v pr. v zad — předpažit (pol. palcová).
   c.—d. Výdrž.
2. a.—Vzpřím a odhyb v pr. vzad—ohnout předpažmo dovnitř (špičky prstů se dotýkají, poloha hřbetní.)
   b.—Vzpřím — půlobrat v pravo do stoje rozkročného, mrštit do upažení—(pol. hřb.)
   c.—d. Výdrž.
3. a.—Přísunem pr. stoj spatný — oblouky dovnitř upažit (poloha dlanní.)
   b.—Stoj zánožný pravou — paže skrčit upažmo.
   c.—d. Výdrž.
4. a.—Celý obrat v pravo do stoje přednožného v pravo páže výdrž.
   b.—Mrštit do upažení a připažením předpažit — výdrž v postoji.
   c.—Přísunem pr. stoj spatný — připažit.
   d.—Výdrž.

Oddíl III.

1. a.—Výpad v pr. v před—upažit (pol. hřbetní).
   b.—Půlobrat v l. do stoje rozkročného—upažením vzpažit (pol. palcová.)
   c.—Předklon — předpažit.
   d.—Výdrž.
2. a.—Vzpřím — upažit (pol. dlanní.)
   b.—Stoj skřižný pr. před levou páže ohnout upažmo ruce v týle.)
   c.—Celý obrat v levo do stoje spatného mrštit do upažení poloha hřbetní).
3. a.—Připažením předpažit dřep (pol. palcová).
   b.—Vztyk—výdrž v předpažení (pol. palc.)
   c.—Výpad v pr. v před—zapažit levou předpažit povýš pravou.
   d.—Výdrž.
4. a.—Celý obrat v levo do stoje zánožného v pr., levá r. nekratší cestou — pravá dol. obloukem — vzpažit. (palce na zad).
   b.—Upažením připažit — přísunem pr. stoj spatný.
   c.—d. Výdrž.

Ve všech oddílech jsou dlaně otevřené.

(Sestavil J. Matějka.)



Pořádá Jos. Paskovský, 2606 So. Millard ave., Chicago, Illinois.

Cvičitel a způsobilost k jeho povolání.

ČTYŘ DŮLEŽITÝCH VĚCÍ JEST ZAPOTŘEBÍ K DOKONALÉMU ÚSPĚCHU CVIČITELE:

1. Schopnosti, vytrvalosti a pile.
2. Vážnosti pojímání důležitého úkolu, kterého se podjal.
3. Studia jiných systemů a method tělocvičných, vybiráním, přijímáním a zaváděním nejlepšího z nich pro svou potřebu.
4. Těžení z vlastní prakse a zkušenosti.

Každý cvičitel má si býti dostatečně vědom těchto důležitých věcí:

Proč vyučuje tělocviku?

Co má vyučovati?

Jak má vyučovati?

Odpověď k otázce prvé nutno velmi pečlivě rozebrati, neboť jest povinnosti cvičitele, aby při každé příležitosti se svými žáky o důležitosti cvičení tělesných pojednával a zájem a porozumění u nich vzbuzoval. V prvé řadě cvičíme pro zlepšení svého zdraví. Dobré zdraví, toť poklad každého z nás a proto jest naší povinnosti samých k sobě, abychom si udržovali, k čemuž tělocvikem v největší zajisté míře přispíváme. Otužené tělo snáze vzdorovati může nemocem a slabostem, o tom zajisté dnes nikdo pochybovati nebude a máme o tom dosti důkazů na všech stranách. Zvětšení a udržení tělesné síly. Kdož z nás nepřál by si býti silným a mocným a nechtěl by si sílu svou zachovati? A že tělocvikem svalstvo naše mohutní a rovnoměrně se vyvinuje, o tom nalézáme příkladů dosti v našich tělocvičnách.

Zladnění pohybu. Přirozeno jest, že tělocvikem svalstvo celého těla stává se pružnější a přirozeně tím pohyby naše volnější, nenucenější. A není třeba příliš veliké bystrosti, abychom poznali rozdíl v chůzi a postoji člověka, který nikdy tělocvičnu nenavštívil, od stálého a vytrvalého cvičence.

Dokonalého ovládání těla, které plyne ze soustavného provádění tělocviku jako přirozený jeho následek, poněvadž při každém sebe menším cvičení jest ho zapotřebí.

Cvičení nervů a mozku, poněvadž k provedení i sebe jednoduššího cvičení jest nezbytně zapotřebí součinnosti těchto součástek těla lidského. Cvičení paměti, které předchází cvičení tělesnému, poněvadž každý cvičenec musí si nejdříve cvičení zapamatovati nežli mu možno ho prováděti.

Duševní odpočinek a osvěžení, kterého zajisté v plné míře dostává se cvičencům při různých hrách, kterým význačné místo má býti v každém rozvrhu cvičebním vyměřeno.

Co má vyučovati.

Uspořádání látky cvičební. Rozvrh cvičení.

K systematickému vedení tělocviku, má-li prováděním jeho dosáhnouti se požadovaných výsledků, totiž, aby celé tělo cvičence bylo stejnoměrně a pravidelně tuženo a vyvinováno, jest nutno, aby cvičitel učinil si rozvrh tělocvičné látky, aby přesně věděl jakým způsobem má postupovati.

Rozvrhem cvičebním míněno jest určité sestavení látky cvičební takovým způsobem, aby veškeré svalstvo těla lidského v určitém období bylo zpracováno. Zde na zřeteli nutno míti:

1. Svalstvo rukou (paží)
2. Svalstvo nohou
3. Svalstvo hřbetní
4. Svalstvo břišní
5. Svalstvo krku a hlavy.

Dále při upravování rozvrhu cvičebního musí cvičitel pamatovati toho, aby v jednotlivých hodinách cvičebních probírána byla:

a) Cvičení visová
b) cvičení podporová
c) skoky
d) cvičení dechová.

Při upravování cvičení pro jednotlivé třídy žactva, má cvičitel na zřeteli míti stáří, vyspělost tělesnou, vyspělost duševní, chápavost, pohlaví a schopnost cvičenců.

Každopádně pak musí cvičitel také ohled bráti na to jaké pomůcky, nářadí, jakou tělocvičku má k použití a podle toho svůj rozvrh upravovati.

Při uspořádání látky cvičební nutno vystříhati se cvičení takových, při provádění jichž tělo anebo některé části jeho podléhají veliké námaze, aneb při provádění kterých jest možnost nebezpečného pádu a po případě vážného zranění. Cvičení takováto nema-

ji zařazována býti do látky cvičební celých tříd. Kdyby toho se v tělocvičnách našich dbalo, mnoha úrazům a mnoha nepříjemnostem by se předešlo. Tím ovšem nemíní se, že po řádné přípravě a dokonalé, pečlivé záchraně nemohla se cvičiti s žáky dospělejšími cvičení těžší a nebezpečnější.

Při vybírání cvičení pro cvičení jednotlivých částí těla nutno nezapomínati, že k pohybu jich zapotřebí činnosti dvou svalů a sice stahovačů aneb ohybačů a k opáčnému pohybu pak napínačů a střídavě oba tyto svaly zaměstnávati. Dále, že cvičením nazývati možné teprve opakování jednotlivých pohybů a nikoliv pohyb jediný.

Samé tance cvičiti s děvčaty, jak často nerozumní cvičitelé, honíci se za efektem činí, není správným. Ačkoliv velikou cenu přičítati můžeme tancům při výchově tělesné, zejména k zušlechtění pohybu a držení těla, k vydatnému cvičení nohou, přece k úplnému dokonalému vývinu těla zapotřebí jest cvičení vydatnějších a to prostných a na nářadí.

Jak se má vyučovati.

Cvičitel povinen jest vysvětliti žákům, že hodina cvičební neslouží k tomu, aby v tělocvičně povolily uzdu své nevázanosti a prováděly věci a kousky, které by jim ani doma ani kdekoliv jinde trpěny nebyly. Ale zároveň není žádné příčiny, aby učitel nesnažil se ze všech sil, aby cvičení učinil zábavným a příjemným.

Ve třídách dítek malých, kde cvičitel odkázán jest na hry, pochody a pod., jest přirozeno, že při těchto hrách jest pro ně mnoho zábavy a vyražení a jest nemožným téměř vyžadovati na dětech, aby mohly bráti věc již vážně. Avšak při dětech starších dvanácti let jest zapotřebí hleděti k tomu, aby tělocvik a význam jeho brán byl vážně — ze stanoviska rozumového, aby pravý význam jeho a důležitost byla náležitě pochopena.—

Ke cvičení s nářadím, jako činkama, kroužky, tyčema a kůžely může cvičitel přistoupiti až teprvé když děti nějakou dobu v tělocvičně stráví a nikoliv snad při prvé hodině cvičební. Po několik prvých hodin jest nutno zejména s malými žáky věnovati se pokud možno hrám a pod., aby byl v nich zájem a obliba pro tělocvičnu vzbuzena, a zároveň je pomalu připravovati k cvičení pozdějšímu. Po pobytu asi dvou týdnů ať sáhne již učitel k jednoduchým prostným cvičením, které používá tak, aby dítky neunavoval. Po třech asi měsících může již používati tyčí, kroužků a činek. Cvičení s kůžely v prvém roku lépe když vůbec nepoužije, poněvadž cvičení s nimi jest dosti namáhavé a obtížné pro příliš mladé cvičence, a proto odporučuji používání jich až v třídě druhé.

Při cvičení s nářadím stává se velmi často, že děti jakmile dostanou nářadí do rukou, zneužívají je k tomu, aby s ním tloukly a klepaly na zem a zkrátka dělaly hluk. Aby tomuto cvičitel předešel, nechť dříve nežli dá povel k tomu, aby žáci vzali si nářadí, upozorní je, že naprosto nebude trpěti, aby s nářadím klepaly o zem nebo o sebe a přísně dbá toho, aby se tak dělo. Neuposlechne-li některý žák, pak ať ihned jest nařízeno nářadí odložiti nebo jest mu odebráno a musí cvičiti bez nářadí. Cvičitel ať nedovolí, aby jakmile si nářadí vezmou a nastoupí do řadu, aby běhali zpět a nářadí si vyměňovali. Tím předejde mnohému hluku a mnohé příležitosti porušovati kázeň.

(Pokračování.)

⁂

Plování a sport ve vodě.

Při velikém rozmachu cvičení tělesných v poslední době na význačné místo postaven byl sport ve vodě, to jest plování, hry ve vodě a skoky do vody. S potěšením pozorujeme zájem a oblibu, které si tato vydatná a k výchově tělesné v tak značné míře přispívající cvičení v kruzích široké veřejnosti získala. Proto nemůžeme ani dosti odporučiti českým jinochům a děvám, aby zejména v letních dobách, kdy tolik příležitosti se nám naskytuje, tento krásný a užitečný sport, který v poslední době stal se tak populárním, co nevíce pěstovali.

A nejen ušlechtilou zábavu poskytuje nám sport ve vodě, ale životní zkušenosti nás učí, že plování jest aneb býti má všeobecnou potřebou praktického života. Pravdou jest, že každoročně mnoho životů lidských zmařeno bývá utopením a to obyčejně takových lidí, kteří nenaučili se plovati. A přece možno směle tvrditi, že nejméně, ne-li více 25% mladých mužů neumí plovati.

Nutno tedy přihlížeti k tomu, aby jeden každý člověk ať již muž či žena bez rozdílu plovati se naučili nejen z důvodu ,že tělu svému poskytnou vydatného cvičení, které značnou měrou přispěje k utužení těla a k zladnění a zušlechtění pohybů, ale zároveň jak i výše podotknuto bylo z důvodů praktických, neboť znalost plování mnohému již zachránila život.

Z hlediska tělesné výchovy plování jest cvičením tělesným, které působí stejnoměrně na vývin a utužení celého lidského těla. Má veliký vliv na vývin svalstva celé soustavy tělesné, což na každém nadšeném plavci na první pohled poznati můžeme. Plování posiluje znamenitě páteř každého plavce a jest nejlepším prostředkem k napřímení téže u lidí, kteří po celý rok zaměstnáni jsou nad kancelářskými stolky. Pro takovéto lidi zejména plování střídnopaž s obraty znamenité služby vykoná, poněvadž vyžaduje si vydatného pohybu ramen a hlubokého vdechování.

Právě proto, že plování téměř vždy doprovázeno musí býti hlubokým dýcháním, posiluje značně nejen plíce ale celý nervový system plavce. Zvedáním hlavy a vypínáním prsou rozšiřuje se hrudní koš. Pohyby spodní části těla skytají vydatného cviku pro svalstvo panevní a zároveň celý vnitřní organismus těla dostává se do stálého pohybu.

Přímý styk těla s vodou otužuje a posiluje kůži, čistí pory těla lidského. Vzhledem k tomu, že každý dobrý plavec má si navyknouti ve vodě míti oči otevřeny, posiluje tím značně zrak. Ovšem, zde jest důležito býti opatrným, aby voda, ve které se koupáme nebyla příliš chladná aneobsahovala různých oku lidskému škodlivých přísad.

Na jednu část těla jest plavci býti zvlášť opatrným a to jest ucho. Jest velmi nebezpečno koupati se bez patřičné ochrany ve vodě studené, mořské neb různé nerostné škodlivé přísady obsahující. A velmi často se stává, že taková neopatrnost jest příčinou vleklé, nepříjemné nemoci ušní. Proto buďme opatrnými.

Způsob vyučování plování rozděliti můžeme na dvě skupiny a sice:

1. Vyučování jednotlivého žáka.
2. Vyučování hromadné totiž společné ve třídách, kde více žáků jest najednou vyučováno.

Při vyučování jednoho žáka možno započíti ihned s vyučováním ve vodě, docílí se takto rychlejšího postupu a může se se žákem celá látka mnohem důkladněji propracovati.

Při vyučování hromadném jest odporučitelno nacvičiti pohyby na zemi a pak teprve ve vodě. Znamená to velikou úsporu času a námahy, ale ovšem výsledky nejsou tak odpovídající jako při nácviku jednotlivce.

Povšechné pokyny pro učitele:

V prvé řadě jest nutno, aby ten, kdo chce vyučovati plování sám uměl dobře plovati, tak aby mohl si získati důvěry svých žáků.

Učitel snaž se přesvědčiti žáka, že mu bude stále po boku a že nepůjde do vody hlubší nežli která by mu sáhala po krk.

Učitel nechť nedovolí si nikdy nepřístojné žerty, čímž ztrácí žák důvěru a bojí se stále.

Při vstupu do vody asi po pas hluboké nechť v prvé řadě naučí se žák potápěti pod vodu bez všelikých obavy.

Povšechné pokyny pro žáka:

Neopomeň při máchání rukama dopomáhati ohybáním záruči. Tím stávají se máchy vydatnější.

Všechny pohyby při plování prováděj rythmicky a ne trhavě.

Vystříhej se používati máchu prsního při plování na straně.

Při plování na straně spodní ruka nesmí přijíti nad vodu při dávání ji ku předu.

Dobrý plavec nezanechává za sebou žádné čeření vody.

Řež si dráhu ve vodě pro své tělo rukama jako ostrým nožem. Nepředbíhej tělem svým paže, které musí mu otvírati dráhu.

Dávání rukou ku předu a přitahování nohou k tělu má se díti zvolna, aby co možna nejmenší odpor byl vzbuzován. Máchání pažema (odraz) jakož i odraz nohama musí se vykonati vší silou.

Při překládání ruky ku předu nad vodou nechť vychází ruka z vody s dlaní napnutou a špičkama prstů.

Nejlepší způsob přiučení plování jednotlivce jest asi tento:

1. Naučiti se plovati ve vodě bez pomoci rukou a nohou (t. zv. flotování).
2. Naučiti se plování na znaku.
3. Naučiti se plování na prsou.
4. Naučiti se jiné druhy plování.

Plování bez pomoci rukou a nohou.

Každý člověk může se udržeti nad vodou nebo lépe na vodě bez veliké námahy. Ovšem zapotřebí jest k tomu poněkud cviku a vědomosti jakým způsobem má má si plavec vésti.

Tělo na vodě v klidu možno držeti čtverým způsobem a to:

1. Na znaku.
2. Na prsou.
3. Na straně.
4. V poloze kolmé.

Na znaku:

Tento způsob jest nejsnadnější a nacvičuje se následovně. Ve vodě asi po pas hluboké klademe tělo zvolna na znak a vdechujeme při tom co nejvíce, aby plíce naplnily se vzduchem. Hlava musí býti držána úplně volně a býti ponořena až k otvorům ušním. Paže nechť jsou přiloženy po stranách a ponořeny ve vodě. Nohy, jsou-li držány úplně volně tedy není se třeba vůbec o ně starati.

Po položení těla do vody vydechujeme zvolna a na to dýcháme přirozeným způsobem. Nikdy nemá se zadržovati dech, poněvadž jest to nepřirozeno a osvojujeme si tím špatný zvyk, který jest těžko si odvyknouti. Dýchání děje se nosem a ústa nechť jsou stále zavřena. Prsa při dýchání mají se úplně rozvírati a svírati. Jestli při položení těla do vody ponoří se obličej do vody, jest zapotřebí jen klidně ležeti a za krátko tělo se vyváží tak, že obličej přijde z vody ven. Jestliže někdo následkem silných kostí nemůže se udržeti nad vodou, pak nutno jest napomáhati si veslováním rukou, které provádí se připaženýma rukama mírnými pohyby rukou v záruči.

Udržování těla na vodě na prsou.

Tento těžší způsob prováděti se dá pouze s obličejem ponořeným do vody. Vstoupíme do vody asi po pas hluboké a klademe tělo do vody na prsa. Při pokládání těla do vody nutno se míti na pozoru, aby se tělo kladlo vždy hlavou směrem ku břehu, aby bylo vždy odnášeno vodou směrem do menší hloubky. V opáčném případě mohlo by to býti pro začátečníka osudným. Obličej jest ponořen za uši do vody. Při pokládání těla do vody vdechneme a pod vodou zvolna vydechujeme. Jakmile pak cítíme potřebu opětné-

ho vdechnutí, nadzvedneme hlavu z vody, vdechneme a ihned opět ponoříme obličej zpět.

Udržování těla na vodě na straně.

Tento způsob jest nejnesnadnější, poněvadž jest zapotřebí přesně ovládati tělo k udržení patřičné rovnováhy. Provádí se následovně:

Položíme tělo nejdříve do vody na záda. Na to obrátíme zvolna hlavu tak aby jedním lícem spočívala na vodě. Nyní zvolna obrácíme tělo do polohy stranou a vyvážujeme rovnováhu pohybováním hořejší ruky a nohy. Tělo nechť jest úplně volné a ne napnuto. Spodní koutek úst nachází se ve stejné výši s hladinou vodní. Při obracení hluboce vdechneme a po zaujmutí správné polohy vydechujeme.

Udržování těla ve vodě v poloze kolmé:

Kdo chce se tomuto druhu udržení těla ve vodě naučiti musí býti již dobrým plavcem, poněvadž prováděti dá se pouze ve vodě hluboké. Provede se následovně: Pustíme nohy zvolna dolu do polohy kolmé. Ruce držíme po stranách těla. Při pouštění nohou dolu vdechneme hluboce a pak zvolna vydechujeme. Jakmile dosáhneme správné polohy těla a vyvážíme rovnováhu, pak dýcháme přirozeně.

(Pokračování.)

Hodina cvičitelského sboru.

Kůň na dél bez madel: Mety přednožmo.

Z rozběhu odrazem levou po pravé straně koně.

1. Přednožka přes hřbet.
2. Přednožka přes sedlo.
3. Přednožka přes krk.
4. Přednožka přes hřbet s celým obratem zevnitř. (Totéž přes sedlo a krk).
5. Přednožka přes hřbet s celým obratem dovnitř. (Totéž přes sedlo a krk).
6. Kolo přednožmo pravou nad sedlem a doskokem čelem ke koni.
7. Kolo přednožmo pravou nad sedlem, přešvih únožmo levou napřed, stříž odbočmo v pravo—přešvih únožmo levou na před a přednožka v pravo.
9. Kolo přednožmo pravou nad sedlem, přešvih odbočmo v levo na před a přednožka přes hřbet s ½obratem v pravo (do stoje čelem nazad).
10. Kolo přednožmo pravou nad sedlem—kolo přednožmo po předu s 1 obratem v pravo do vzporu v zadu—přešvih únožmo pravou na zad—přešvih únožmo levou na zad a doskok na zem.
11. Kolo přednožmo pravou nad sedlem—přešvih přednožmo snožmo v levo s 1 obratem v levo do vzporu v předu, přešvih únožmo levou vně — přešvih únožmo levou na zad a přednožka v pravo.

Jak prováděti máme v tělocvičnách našich celé obraty (čelem v zad a "čelem v před").

(Z usnesení Ústředního Technického Odboru Sokolské Obce v Americe dne 8. června 1919).

Vzhledem k tomu, že mladší členstvo a dorost náš navyklý jest v tělocvičnách školských a při výcviku vojenském prováděti celé obraty způsobem jakým provádí se v armádě Spojených Států, usneseno bylo, aby při cvičení členstva a dorostu používáno bylo téhož způsobu. Přesný popis tohoto způsobu obratu podávám dodatečně, aby v jednotách mohl býti jednotně nacvičen.



Obr. 1.

Pro cvičení žactva bylo rozhodnuto tohoto způsobu nepoužívati pro jeho nesnadný nácvik, ale zároveň doporučiti bratrům cvičitelům nacvičovati obraty čelem v zad a v před na obě strany, to jest v pravo i v levo. Při hromadném a společném vystupování bude se používati obratu v pravo, čímž navykne si žactvo obraceti obratu na stálou stranu.

Poněvadž obrat v zad a v před bude se prováděti na obě strany tedy nutno i povely přizpůsobiti.

Povely budou tedy čtyři místo dvou a sice:

Čelem v pravo v zad.

Čelem v levo v zad.

Čelem v pravo v před.

Čelem v levo v před.

Nový způsob obratu provádí se následovně:

Ze stoje spatného postaví se pravá noha zánožmo dovnitř na špičku. Špička pravé nohy jest asi jeden střevíc vzdálena od levé paty a noha pravá v koleně mírně ohnutá. (obr. 1.) Na to provede se obrat



Obr. 2.

na levé patě a pravé špičce v pravo stranou. (Obr. 2.) Při obratu je důležito, aby tělo otáčelo se kolem podélné osy své a aby paty srazily se po obratu k sobě.

Cvičení athletická.

BĚH NA VELKOU VZDÁLENOST V PŘÍRODĚ.

Běh tento jest jedním z nejvydatnějších a nejlepších cvičení v tomto oboru, leč bohužel málo znám a málo pěstován. Ponejvíce pěstován jest v Anglii a to na podzim, v zimě aneb časně z jara.

Závodník musí býti připraven překonávati různé překážky přírodní jako ploty, jámy, potoky atd., přirozeně tedy, že při nácviku musí zároveň věnovati částečně pozornost skoku vysokému, dalekému, šplhání atd., aby překonávati mohl různé překážky takovéhoto druhu bez ztráty času. Zároveň nutno mu cvičiti se v běhu s vrchu a do vrchu.

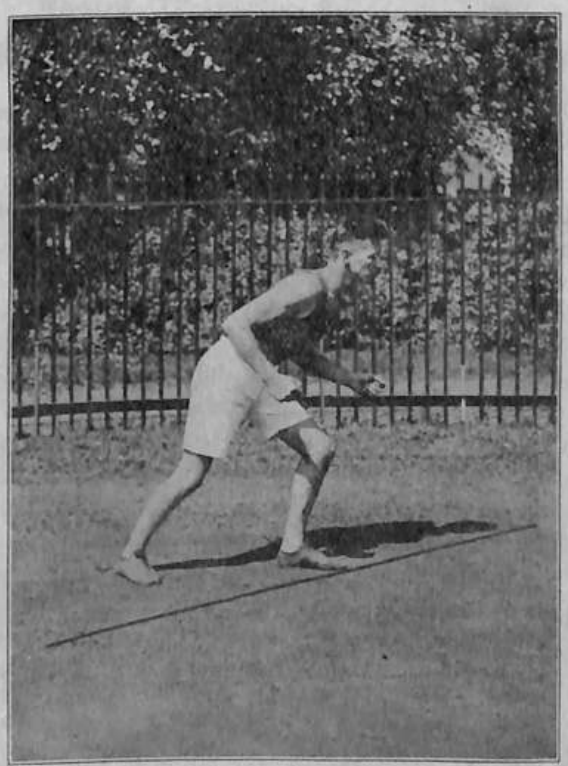
Při běhu do vrchu musí zkrátiti krok a předkloniti tělo napřed, a opáčně zase při běhu s vrchu činiti veliké skoky a tělo nakláněti na zad.

Při běhu tomto jest třeba, aby závodník dokonale ovládal své tělo, aby dbal, aby jeho tělo nepozbylo pružnosti a běh prováděn byl s lehkostí. Při běhu tělo musí býti drženo přirozeně a nenadzvedati ramena. Chybou jest došlapovati na paty. Nejdříve závodník došlápne na bříško šlapadla, pak zlehka na patu a ihned opět na bříško.

Běhy uvnitř.

Aby se cvičením v běhu závodníci věnovati mohli i v období zimním, kdy v přírodě není to možné, mnohé tělocvičny mají upravenou dráhu uvnitř, na které lze běh po celou dobu zimní pěstovati. Dráha tato upravena jest z prken a proto také běh na ní značně od běhu v přírodě se liší, poněvadž tvrdá prkna podlahy dávají běhounu příležitost mocného a řádného odrazu a tím docílení větší rychlosti.

Aby vyloučeno bylo uklouznutí, které by na prkenné podlaze mohlo míti pro běhouna vážné následky, jest bezpodmínečně nutno, aby pro tento běh obuv závodníka opatřena byla hroty. Hroty tyto jsou obyčejně jednu osminu palce dlouhé a výslovně podotknuto kované, nikoli zhotovené na soustruhu, poněvadž tyto nevyhovují pro tento druh běhu na prkenné podlaze.



Výběh ze stoje.

Přirozeno jest, že při běhu na tvrdých prknech, cvičenec trpí více otřesy svalstva celého těla nežli na měkší půdě v přírodě a proto nácvik musí díti se způsobem pozvolnějším s ohledem na to.

Jelikož dráha běžná nalézá se uvnitř a tudíž obyčejně jest omezeného rozměru, jsou to hlavně zatáčky,

při kterých musí býti běhoun velmi opatrný, a dělání zatáček jest nejnesnadnější částí tohoto běhu.

Zatáčky musí býti v dosti ostrých úhlech a jsou směrem k vnější straně poněkud zvýšovány.

Při zatáčení musí běhoun udržovati rovnováhu a zároveň dbáti toho, aby nebyla zmenšována rychlost běhu. Jest výhodno při zatáčení držeti se co nejvíce vnitřního okraje, dále aby běh byl ve stejném tempu jako na dráze přímé a zároveň jest dobře, máchne-li vnitřní rukou poněkud více v zad, čímž napomůže se značně zatáčení.

Má-li běhoun předběh, tu přirozeně jest ve veliké výhodě, poněvadž nejen že zatáčky prováděti může u vnitřního okraje, ale i to, že nutí svého protivníka dále od středu, čímž tento přinucen jest dělati větší dráhu.

Zároveň velikou chybou jest, zvykne-li si cvičenec zatáčeti se na stejné noze. Má zatáčku provésti v tempu běhu na té noze, která právě přijde, čímž neztratí ani okamžiku rozmýšlením. A při závodu takovém každý okamžik počítá. (Pokračování.)

System Delsartův.

Šaty dělají člověka, zní jedno z velmi často užívaných našich českých přísloví a jest jisto, že slušný zevnějšek člověka působí značně při prvém dojmu jednotlivce. Avšak nestačí pouze oblek ku vzbuzení dobrého dojmu, ale postava, držení těla a způsoby člověka jsou právě tak vážnými činiteli při posuzování člověka jako zevnějšek. Ba mnohem více při posuzování dle šatu a zevnějšku možno se často mýliti, avšak při bedlivém pozorování způsobů, jednání a chování člověka možno lépe odhadnouti charakter a povahu člověka, poněvadž tělo jest obyčejně obrazem čili zosobněním duše člověka.

A jest jisto, že skoro vždy dojem způsobený bezděčným vzezřením člověka a jeho vzhledem učiní správnou představu o jeho povaze a charakteru. Tak zcela lehce můžeme na někom na prvý pohled poznati, že jest nemocen, slaboch, domýšlivý, marnivý anebo vulgární. A přece předpoklad takový děje se ne na základě jeho charakteru, poněvadž jsme jej blíže nepoznali, ne na základě jeho řeči, poněvadž jsme jej ani mluviti neslyšeli, ani na základě výrazu jeho obličeje, nýbrž na základě jeho způsobu jednání a držení celého těla.

Doposud v tělocvičnách, tak jak si je namnoze veřejnost představovala, pěstovány byly pouze cviky, kterými snažili jsme se sesíliti svoje svalstvo a utužiti své tělo co nejvíce.

A přece již před dávnými léty hlásal ve Francii muž jménem Del Sarte, že v tělocvičnách má se pěstovati umění ovládati tělo své i při obyčejném životě soukromém, v každém našem jednání a při každé příležitosti. Delsarte snažil se podati světu přesnou methodu, dle které volnost a pružnost pohybu těla podříditi by bylo možným moci a výrazu jejich a tak osvoboditi tělo ode všeho obmezování a podříditi je svému pánu, vůli.

Francois Del Sarte narodil se dne 11. listopadu roku 1811 v městečku Solesme ve Francii a zemřel 20. července 1871. Celé jeho mládí bylo nekonečným řetězem bídy, nedostatku, strádání a utrpení.

Otec Del Sartův, povoláním lékař, byl povahy velmi pyšné a vášnivé a v důsledcích toho zacházel se ženou svou, matkou Francoise, způsobem tak hrubým a nespravedlivým, že tato po dlouhém utrpení byla nucena jej opustiti a uchýlila se se svými dvěma syny do Paříže, kde na to krátce zemřela.

Francouv malý bratr následkem hladu, strádání a zimy brzy následoval svou matku a tak ocitl se desetiletý Del Sarte úplně osamocen v širém světě. Tak opuštěného a v ubohém stavu nalezl ho jednoho dne starý hadrář, který se nad ním smiloval a poskytl mu útulku ve svém nuzném, chudičkém domově. Po dvě léta zaměstnával se tedy Del Sarte sbíráním hadrů a pracoval pro svého zaměstnavatele. Avšak i při této práci bystrý duch Del Sartův těkal v jiných sférách a při svém nadání a lásce pro hudbu již v těchto krutých dobách vynašel si zvláštní značky, kterými zanášel si melodie různých popěvků a hudebních kusů potulných pěvců a hudebníků, které při své pouti po Paříži měl příležitost slyšeti.

Ve třinácti letech náhoda svedla jej v zahradách Tuilerských s vynikajícím profesorem hudby Bambinim. Upozornil jej na sebe psaním značek do písku za koncertu v zahradě pořádaného. Když Bambini se jej otázal, co znamenají podivné značky do písku rysované, sdělil mu k jeho překvapení, že píše právě melodii, která byla hudbou v zahradě hrána. Na otázku, kdo jej tomu naučil, k velikému překvapení Bambiniho odvětil: Nikdo; sám jsem si značky upravil. A tak v písku pařížských zahrad poprvé psány byly nuzným ubohým hochem prvé prvky značek, které znamenaly obrození hudebního umění.

Bambini ujal se chlapce a odvedl jej do svého domova a tam věnoval se jeho vyučování a vzdělání s takovým úspěchem, že tento v brzku překonal svého mistra. Ve čtrnácti letech přijat byl do conservatoře a tam svou bystrostí a pozorovacím talentem dobyl si místa mezi nejprvnějšími žáky a vytvořil si také sám svůj zvláštní způsob postupu, který značně se lišil od zastaralého způsobu jeho učitelů od nichž nedostalo se mu téměř ničeho nežli zdržování a znechucení k práci.

Však Del Sarte podporován jsa Malibranem a Adolphem Nourrittem, kteří předpovídali mu budoucnost velikého umělce, razil si svou vlastní cestu. Jeho vytrvalostí a pevnou vůlí zdařilo se mu konečně dosáhnouti interview s ředitelem komické opery pařížské, který však vida jej v jeho ošumělých šatech odepřel jej přijmouti na jediné tehda uprázdněné místo poslíčka, o které se Del Sarte ucházel, načež mu Del

Sarte odpověděl: Pane, jestli můj zevnějšek jest nuzný za to mé umění jest pravé a jsem jist, že mohu čestně vyplniti prvé místo mezi vašimi zpěváky. Na to byla mu ředitelem povolena zkouška, jejíž výsledkem bylo nabídnutí mu místa na jeden rok s platem 10,000 franků. Tak v roce 1834 poprvé bylo při vystoupení Del Sartovém obecenstvo uneseno jeho hlasem. A zde při čtyřleté své působnosti na jevišti komické opery objevil Del Sarte tajemství vyjádření myšlenek pohyby, kterými doprovázel svůj zpěv, kterými dovedl obecenstvo při každé příležitosti uchvátiti a najíti cestu do každého srdce.

Po čtyřech letech byl Del Sarte následkem ztráty svého hlasu přinucen ustoupiti z jeviště a věnoval se pouze studiu a zdokonalení svého systemu vyjadřování pohyby.

Bedlivým studiem anatomie získal si dokonalé vědomosti o působení a činnosti každého svalu těla lidského a nešetřil práce ani námahy aby zdokonalil co nejvíce toto své dílo životní, na kterém tak usilovně a s takovou láskou pracoval.

Del Sartova vrozená skromnost držela jej v úzkém kroužku přátel, mezi nimiž byly osoby vysokého stavu i z rodin panovnických, které vyhledávaly jeho učení, aby se naučily jak svými způsoby, svým jednáním a zjevem mohly by se státi způsobilejší pro postavení, která v životě veřejném zaujímaly. A takto Del Sarte ačkoliv zrozen v chudobě, v útlém mládí nelitostným osudem připraven o mateřskou lásku a péči, o výchovu domova svým geniem a neúmornou prací zbudoval si skvělou karieru a velkou řadu nadšených obdivovatelů.

Když pak v důsledcích svého hlubokého náboženského přesvědčení nucen byl uchýliti se do ústraní, nevrátil se již více do veřejného života. Zemřel ve věku 60 let úplně neznám, dokonce i ve svém vlastním rodišti, s pevnou důvěrou v úspěch svého učení a své práce, poněvadž věděl, že založena jest na pravdě a poněvadž pravda vždy se uplatní.

Bohužel ,že o Del Sartově systemu tak málo jest známo a že v pravdě málo jest těch, kteří chápou hloubku jeho učení. Tak mnozí v minulosti, ba i v době přítomné bláhově se domnívají, že Del Sarte chce nás učiti jak máme státi ,seděti a pohybovati se dle nového moderního způsobu, což jest ovšem hrubý omyl a nepochopení jeho učení a systemu.

(Pokračování.)

Svět je ustavičný boj, síla se silou, rozum s rozumem, názor s názorem se měří, slabší slouží silnějšímu a činnějšímu a kdo myslí, že mezi národy skutečně již nyní nastane bratrství, toho považujeme za nepraktického snílka, jenž z historie ničemu se nenaučil a jenž svou nepraktickou theorii vlastnímu národu škodí a cizímu pomáhá. Nesmíme nyní v ničem spoléhati na jiné, nýbrž sami se o všechno postarati; co si sami nezpůsobíme, toho nebudeme míti.

K. Havlíček Borovský.

Cvičení prostná pro zájezd na Slovensko 1919 a VII. slet všesokolský.

I. oddíl.

1. a) Stoj zánožmo v pr. — předpažit v 1. (poloha hřbetní, hřbet ruky nahoru), — předpažením vzpažit v pr. (poloha palcová, palec nazad),
   b) —
   c) přednožením v pr. a ½obratem v l. (na l. špičce) stoj úkročný v pr. — pravou obloukem nazad, levou připažením a upažením vzpažit zevnitř, poloha palcová,
   d) —
2. a) výdrž v postoji — připažením předpažit, poloha palcová,
   b) —
   c) výdrž paži v postoji — předklon,
   d) —
3. a) vzpřím — ½obrat v l. (na l. patě) ve stoj zánožmo v pr. — připažením předpažit v l. vzhůru, poloha palcová — zapažit v pr., poloha palcová,
   b) —
   c) přednožením v pravo a ½obratem v l. (na l. špičce) stoj úkročný v pr. — připažit a upažením vzpažit, poloha palcová,
   d) —
4. a) přísunem pravé výpon ve stoji spatném — oblouky dovnitř (pravá paže před levou — upažit, poloha hřbetní,
   b) stoj spatný na plných chodidlech — připažit (poloha palcová).
   c) —
   d) —

II. oddíl.

1. a) stoj únožmo v levo — upažit (ruce otevřeny — poloha palcová),
   b) —
   c) výpad v levo stranou — levá paže kruhem nahoru vzpažit zevnitř v levo (ruka v pěst, poloha palcová, palec nahoru) skrčit zapažmo v pravo, předloktí dovnitř, ruka v pěst, hřbet ruky spočívá vzadu na pasu.
   d) —
2. a) ½obratem v pr. (na patách) předhyb v pravo — v pr. mrštěním dolů, v levo obloukem dolů — předpažit vzhůru (ruce otevřeny, poloha palcová),
   b) —
   c) výpadem v levo v před — vzpor dřepmo zánožmo v pravo pravoruč — obloukem nahoru vzpažit v levo (ruce otevřeny, poloha hřbetní),
   d) —
3. a) vztyk — vzpřím — přenesením váhy těla na nohu levou ¼ obrat v pravo do stoje zánožmo

v levo, připažením a předpažením vzpažit (ruce otevřeny pol. palcová),
b) —
c) předkrokem v levo klek v pravo — skrčit vzpažmo zevnitř (dlaně na vazu, předloktí vodorovně),
d) —
4. a) vztyk a 1/1 obrat v pravo a přísunem levé stoj spatný — mrštit vzhůru zevnitř (ruce otevřeny, pol. palcová),
b) —
c) upažením připažit,
d) —

III. oddíl.

1. a) upažením vzpažit, ruce otevřeny, poloha pal.,
b) výpad v pr. v zad — předpažit v levo, skrčit zapažmo v pr. ruce v pěst — poloha palcová,
c) —
d) —
2. a) přenesením váhy těla na levou nohu, přednožením v pr. a ½ obr. v l. (na l. špičce) stoj únožmo v pravo — levá obloukem dolů, pravá trčením dolů a upažením vzpažit, ruce v pěst, poloha palcová,
b) —
c) ½obr. v l. — výpad v pr. v před — pravou obloukem na pravo rub spodní, pol. dlaní — levou kryt vrchní, poloha hřbetní,
d) —
3. a) vztykem 1/1 obrat v l. na patách a předhyb v levo — mírný předklon — levá mrštěním v před — obě oblouky dolů vzpažit, ruce otevřeny, poloha palcová — trup, noha i paže v jedné přímce,
b) —
c) dohmatem k l. chodidlu klik ležmo za rukama,
d) —
4. a) výskokem mezi ruce vztyk ve stoj spatný — upažit, ruce otevřeny (pol. palcová).
b) ½obrat v l. do stoje spatného — předpažit, pr. obloukem dolů, l. přímo, ruce otevřeny, poloha palcová),
c) připažit,
d) —

IV. oddíl.

1. a) Výpon — upažením vzpažit zevnitř (ruce otevřeny a poloha palcová),
c) —
d) —
2. a) vztyk do stoje únožmo v pr. — skrčit předpažmo, pr. předloktí nad levým (ruce otevřeny, pol. hřbetní), 1/1 v pravo, (na špičkách), a stojem skřížným výpad v pravo stranou — — mrštěním vpřed upažit (ruce otevřeny, poloha hřbetní),
c) —
d) —
3. a) ½obrat v pr. (na pr. patě) v klek v l. — vzpažit levá obloukem dolů (ruce otevřeny, poloha palcová),
b) —
c) vztykem ve stoj přednožmo v pr. (váha těla přenese se na levou nohu) — výdrž ve vzpažení (pol. palcová) a únikem v pr. v zad — vzpor dřepmo zánožmo v pr.,
d) —
4. a) 1/1 obratem v pravo (na patách) a vztykem podřep přednožmo v pravo (mírný záklon) — předpažením vzpažit a skrčit vzpažmo zevnitř (dlaně na vazu, předloktí vodorovně — pr. noha a trup v jedné přímce),
b) —
c) vztyk — vzpřím — přísunem pr. stoj spatný — mrštěním vzhůru zevnitř a upažením (polohou palcovou) připažit, ruce stále otevřeny.
d) —

V. oddíl.

1. a) Stoj zánožmo v l. — upažit v l., ruka otevřena pol. hřbetní — předpažením vzpažit v pr., ruka v pr. stranou, odehnuta, dlaň nahoru, hled za l. paží,
b) podřep únožmo v l. — mírný úklon v pr. — vzpažit, zevnitř v l., ruka otevřena, poloha hřbetní, skrčit připažmo v pr., ruka otevřena, dlaň vzhůru (nápřah na vrh koulí),
c) —
d) —
2. a) 1. hmit únožmo v l. a
a) 2. vztyk a skok pravou před levou v l. stranou do postoje pravonož skrčit únožmo levou, nárt l. nohy v pod kolení pravé — vzpřím — paže výdrž, hled za l. paží,
b) ½obrat v l. a výpad v l. vpřed (na značku) — zapažit v l., ruka otevř., pol. palc., trčit v pravo vpřed vzhůru (vrh koulí), ruka otevř. dlaň ku předu obrácena,
c) —
d) —
3. a) klek v pravo — upažit, ruce otev., pol. dlaní,
b) klek únožmo v l. — l. v bok — vzpažit v pravo, ruka otevř, pol. palc.,
c) —
d —
4. a) dohmatem ku předu na značku — vzpor ležmo za rukama,
b) předskokem mezi ruce vztyk ve stoj spatný — předpažením vzpažit, ruce otevř., pol. palc.
c) upažením připažit (pol. placová),
d) —



Pořádá Jos. Paskovský, 2606 So. Millard ave., Chicago, Illinois.

Cvičitel a jeho způsobilost k povolání.

Povely.

Při cvičení celých tříd cvičenců záleží velmi na tom, aby pohyby a cvičení prováděna byla stejnoměrně a to ze dvou příčin.

V prvé řadě, aby cvičitel pozorovati mohl provádění cvičení k vůli opravování a toto pozorování nemůže činiti při cvičení nesouladném, nestejném. Kdežto při cvičení stejně prováděném každý zkušený cvičitel postřehne ihned chyby, které jednotlivými žáky jsou činěny.

Za druhé k vůli vzhledu cvičení. Pohyby a cvičení prováděny nestejnoměrně, působí nepříznivým dojmem nepořádku a nedbalosti na každého diváka a zároveň působí zhoubně na náladu jak cvičenců tak učitele.

A jsou to právě obyčejně povely, které jsou příčinou nestejně, nepřesně prováděných cvičení a proto snahou každého učitele tělocviku má býti, aby naučil se správnému, řídnému dávání povelu, čímž práce jeho v tělocvičně nesmírně bude usnadněna.

Při dávání povelů nesmí se cvičitel postaviti bezprostředně před žáky nýbrž v určité vzdálenosti od nich, aby všemi cvičenci mohl býti zřetelně pozorován. Časem je dobře postaví-li se cvičitel za cvičence a dává povely, tím přesvědčí se, že povely jeho jsou jasné a zřetelné a jednak, že žáci povelům rozumí.

Hlavu při dávání povelů nutno držeti vzhůru a nikoliv k zemi skloněnou, aby povel byl srozumitelný a nesrážel se k zemi.

Přirozeno jest, že cvičitel musí ovládati důkladně terminologii cvičení pořadových, aby před dáváním povelu nemusel se dlouho rozmýšleti a vzpomínati.

Správnému dávání povelů může a má se bezpodmínečně naučiti každý cvičitel. Trošku zájmu a pile stačí úplně, aby v tomto ohledu cvičitel se zdokonalil tak, že jeho práce v tělocvičně bude mu značně usnadněna.

Povely mají býti jednoduché, stručné a jasné, to jest, aby z daného povelu byl bez obtíží vyrozuměn jeho význam.

Řeč při dávání povelů nechť jest klidná, vyslovování srozumitelné.

Každý povel rozdělen jest až na malé výjimky na dvě části. Na tak zvané návěstí a povel pravý. Návěstí naznačuje jaké cvičení provedeno býti má a zároveň upoutává pozornost cvičenců, aby byli připraveni k provedení cvičení, které provádí se na povel pravý. Mezi oběma částmi povelu nutno učiniti malou přestávku, aby dána byla příležitost cvičencům k uvážení návěstí a přípravě k provedení cvičení . . .

Při provádění prostných cvičení aneb vůbec cvičení na počítání, jest zapotřebí předběžného povelu, aby cvičenci mohli ve stejnou dobu započnouti. Nejlépe hodí se povel "Cvičte teď," a na to začít počítat. Tím docílí se stejného provádění cvičení.

Hodina cvičitelského sboru.

Kůň na dél bez madel a koza na šíř:

Podává Frank Buršík, cvičitel Sokola St. Louis.

Mety roznožmo a skrčmo z rozběhu. — Koza nalézá se na stejném zářezu jako kůň, a jest postavena těsně za koně.

1. Dohmatem na kozu roznožka přes kozu a okamžitě dohmatem na krk koně roznožka přes krk.
2. Dohmatem na kozu roznožka přes kozu a dohmatem na krk koně roznožka z vysokého zášvihu.
   (Zde jest zapotřebí prudkého rozběhu a mocného odrazu, aby se přišlo do vysokého zášvihu a zároveň musí postaráno býti o pečlivou záchranu.)
3. Jako druhá sestava, zakončiti roznožkou s ½obratem v lebo neb pravo.
4. Jako sestava druhá, zakončiti roznožkou po zpátku.
5. Jako sestava druhá, zakončiti skrčkou přes krk.
6. Jako sestava druhá, zakončiti připatkou.
7. Jako sestava druhá, zakončiti schylkou.
8. Jako sestava druhá, zakončiti překotem.
9. Jako sestava druhá, zakončiti přemetem klikem.

10. Jako sestava druhá, zakončiti přemetem vzporem.

Tato cvičení možno opakovati a na místě roznožky přes kozu provésti skrčku, čímž se výkony značně stíží.

Kruhy doskočné — vzepření.

1. Z komihání ve svisu — vzepření přítrhem — spad na před do visu vznesmo — zákmihem odskok.
2. Z komihání ve svisu — vzepření vzklopmo — zákmih — předkmihem spad na zad do visu vznesmo a překot na zad do stoje na zemi.
3. Z komihání ve svisu — vis vznesmo — zákmihem výkrut na před do visu vznesmo — vzepření vzklopmo a zákmihem odskok.
4. Z náskoku do svisu — vzepření tahem — sešin na před do visu vznesmo — odskok.
5. Z komihání ve svisu — vis vznesmo — vzepření kmihem a přednos — spad na před do visu vznesmo — zákmih a překot na zad roznožmo.
6. Z náskoku do svisu — vis vznesmo — vis střemhlav — vzepření práporem — přednos — překot na před do visu vznesmo — zákmihem odskok.
7. Z náskoku do svisu — vis vznesmo — vis v zadu vzepření tahem ve visu v zadu střídnoruč — sešin napřed do visu vznesmo a zákmihem odskok.
8. Z komihání ve svisu — vzepření přítrhem — spad na před do visu vznesmo — vzepření kmihem — spad na zad do visu vznesmo a překot na zad do stoje na zemi.
9. Z komihání ve svisu — vis vznesmo — výkrut na zad a vzepření přítrhem — spad na před do visu vznesmo — vzepření vzklopmo a odskok.
10. Náskok do svisu — vis vznesmo — svis v zadu — vzepření tahem soupaž — přednos a odskok.

***

Skok do výšky.

Skok do výšky jest zajisté jedním z tě.lesných cvičení, která jsou pěstována téměř u všech národů a po celém světě. I v dobách starověků při tělesné výchově Číňanů, Egypťanů a jiných, čítáme zmínky o tomto druhu cvičení a ve výchově tělesné Řeků zaujímal skok do výšky význačné postavení.

Domorodci ve východní Africe jsou do dnes počítáni za nejlepší skokany do výšky a výkony jejich v tomto ohledu jsou obdivuhodné, ba téměř můžeme říci neuvěřitelné. Dle zpráv různých cestovatelů skok 8 střevíců není u těchto atletů žádnou zvláštností a dokonce přebornici skočili až 8 střevíců a pět palců.

Prvým závodníkem kterému ve Spojených Státech zdařilo se překonati výšku 6 střevíců byl W. Bird Page, který svou vytrvalostí a stálým cvikem dosáhl rekordu 6 střevíců a 4 palců. Page, jemuž ve čtrnácti letech jeho věku bylo odporučováno pěstování skoku za příčinou sesílení jeho slabých nohou, uposlechl této rady a dosáhl cvikem toho, nejen že vypěstoval si zdravé, silné nohy jako každý jiný, ale předstihl ve skoku daleko ty ,které příroda zdravými nohami obdařila.

Prvého rekordu dosáhl na podzim v roce 1884 na Université Pennsylvanské, kde zvítězil skokem 5 střevíců 5 palců. Na to v roce následujícím ve Philadelphii skočil čistě 6 střevíců .Na jaře v roce 1887 při hrách tělocvičných University Pennsylvanské zlepšil svůj skok na 6 střevíců 1 palec. A nejlepší svůj skok 6 střevíců 4 palce zdařil se mu tamtéž na podzim v roce 1887.

Jakmile byla hranice 6 střevíců překročena brzo vyskytlo se dosti atletů, kteří dosáhli této výše. Tak R. Fearing z University Harvard skočil svůj rekord v Bostonu v roce 1890. Sweeney od N. Y. Atletic Clubu skočil v září 1895 při mezinárodních závodech 6 střevíců 5 a ⅝ palců. Měření provedeno bylo anglickými a americkými soudci a jest tedy úplně spolehlivé.

Světový rekord skoku vysokého dnes drží Edward Beeson skokem 6 střevíců 7⅝ palce.

Závodní skok do výšky není cvičením tak jednoduchým,jak na prvý pohled býti se zdá, poněvadž provádění a způsob jeho, má-li se skutečně dosáhnouti nejlepších výsledků ,vyžaduje dlouhého a pečlivého nácviku a naprosto není možno přirozeným způsobem takových výsledků dociliti jako skokem naučeným umělé.

Skoky vysoké tak, jak je v tělocvičnách pro potřebu závodní cvičíme rozděliti můžem ve tři druhy, a sice:

1. Skok z rozběhu odrazem jednonož
2. Skok z místa odrazem snožmo
3. Skok z rozběhu odrazem snožmo.

Skok vysoký z rozběhu odrazem jednonož :

Čtyři způsoby jsou skoku tohoto používány závodníky a to:

a. Skok přednožmo na před
b. Skok přednožmo se strany
c. Skok odbočmo.
d. Skok odbočmo s obratem (převratmo).

Prvé dva způsoby skoku nejsou více závodníky prvotřídními používány, ačkoliv z ohledu tělocvičné všestrannosti, kterou v tělocvičnách našich pěstovati máme a musíme, činím zde o nich zmínku.
Skok odbočmo s obratem (převratmo).

Tento způsob skoku jest dosti obtížným k nacvičení a vyžaduje značné vytrvalosti a houževnatosti, poněvadž cvičenci jest se naučiti patřičný ale velmi nesnadný a dosti nebezpečný sklon těla po odrazu v nejvyšším bodě a jest zapotřebí zároveň veliké hbitosti a mrštnosti těla k obratu, který musí proveden býti s velikou rychlostí, aby doskok proveden byl na nohy. Proto také nutno, aby při úpravě doskočiště dbáno bylo o náležitou bezpečnost. Venku skáče se do roz-

mělněného třísla a uvnitř nechť připravena jest vždy žíněnka dostatečných rozměrů.

Cvičenci menších postav jsou přirozeně jako u každého skoku i zde v nevýhodě oproti cvičencům postav vysokých, ačkoliv i zde jsou vyjimky, totiž že cvičenci mali dosáhnou obdivuhodných výsledků při stálém a soustavném nácviku. To ovšem neznamená, že by cvičenci takovi skoku pěstovati neměli.

Při nácviku má cvičenec skákati vždy v přiměřených přestávkách, totiž po každém skoku vziti si pašich výsledků dociliti, poněvadž schází při skoku bez nich jistý a pevný odraz.

Každý způsob skoku při kterém by hlava aneb hořejši část těla vůbec přecházela přes tyčku dříve než nohy jest neplatný.

Rozběh:

Rozběh ku skoku vysokému má se díti vždy z předu a nikdy se strany. Cvičenec nechť udělá si tři značky. Prvou označi si předně místo odrazu, druhou u-



Ukázka přeborného skoku východoafrického domorodce (výška 8 střevíců 5 palců).

Otisknuto z National Geographic Magazine.

třičný odech. Přestávky nemusi býti však delši 3 minut, a počnouti vždy s menši výškou, ne však příliš nízko, neboť pak nezbývá dosti času k správnému provedeni skoku. Zvyšování láťky pokračuje vždy asi o dva palce. Jakmile cvičenec vidi, že chytil správnou formu skoku nechť skáče až do možné výšky. Pozoruje-li, že forma jeho není správná a čista, že skok neděje se s jistotou a hladkosti, nutno tyčku snížiti a započnouti znovu.

Při závodním skoku do výšky maji se vždy používati střevice s hroty (spikes) bez nichž nedá se nejlepdělá si asi tři kroky před místem odrazu a třeti značkou označí si počáteční místo svého rozběhu. Tato značka musí se odměřiti přesně tak, aby při běhu cvičenec přišel právě tři kroky před odrazem na značku druhou. Od značky druhé až k odrazu musí běh dostoupiti největši prudkosti ,která jest odrazem vyvrcholena.

Rozběh musí být proveden hladce beze všeho přerušování.

Nikdy nesmí cvičenec bráti si příliš dlouhý rozběh, aby po přeběhnutí dráhy nebyl unaven a vyčer-

pán, čímž by každopádně výkonnost cvičence trpěla a nemohlo by nejlepšího skoku přirozeně docíleno býti.

Přeskok:

Přeskok děje se spodní polovici těla a ostatní část těla převalí se v pravém slova smyslu přes tyčku. Hla-



Obr. 2.

va po odrazu nejde téměř, ani jeden střevíc nahoru a jsou to pouze šlapadla, která jsou vymršťována do výše tyčky.

Po odrazu vymrští se levá noha přímo ku předu jak nejvýše možno, zároveň tělo se poněkud předkloní. Paže usilovně vymrští se do předpažení vzhůru, čímž se značně dopomůže výskoku.



Obr. 3.

Po odrazu levé nohy nakloní se tělo rychle v pravo stranou, prudkým trhnutím oběma pažema a napnutím levé nohy převrátí se tělo (obraz 1.) přes tyčku. Doskok děje se na nohu odrážející. Při skoku učiní se skoro celý obrat, tak že doskočí se čelem k tyčce (obr. 2.)

Místo odrazu musí býti pečlivě vyměřeno a označeno, neboť odraz poněkud jen blíž k tyčce aneb dál od tyčky má za následek sražení této. Čím výše tyčka se nachází, tím dále bude místo odrazu od ní.

Plování a sport ve vodě.

Způsob vyučování rozděliti možno ve dvě skupiny. A sice tam kde učitel vyučuje pouze žáka jediného a tam kde učitel vyučuje vícero žáků najednou.

Při příležitosti druhé odporučovati možno nácvik na zemi a pak teprve když pohyb nohou i rukou a vůbec postup plování jest řádně žákům vysvětlen a když dobře ovládají tyto pohyby na zemi, přistoupiti možno ke cvičení ve vodě.

Při nácviku jednotlivce lze přistoupiti ihned ke cvičení ve vodě, ovšem zde nutno rovněž vždy žáku každý pohyb dostatečně a důkladně vysvětliti. Způsobem tímto možno dociliti značných výsledků v době poměrně krátké a mnohdy možno naučiti plovati žáka ve tři, dvou a řídkých případech i v jedné hodině.

Způsob vyučování pro vícero žáků.

Téměř každý učitel různí se svým postupem a methodou vyučování od jiného a také vybéře si jiný způsob plování pro začátečníky na základě svých zkušeností. Mnozí rozdělují nácvik na dvě skupiny a to:

1. Průpravná cvičení na zemi.
2. Cvičení ve vodě.

Tento způsob zdá se také nejlepší a nejúspěšnější, ovšem záleží zde velmi mnoho na chápavosti a konečně i na tělesné zdatnosti žáků. Tak žáci, kteří prošli naši tělocvičnou školu, jsouce obeznámeni s cvičeními prostnými hravě si osvojí potřebná cvičení nohou a rukou ke plování.

Někteří učitelové používají při vyučování plovacích měchů, jiní zase tyto neodporučují z toho důvodu, že někteří žáci příliš na opor jejich spoléhají a doba vyučování tímto pak se prodlužuje.

Jednou z nejdůležitějších věci při plování jest správné dýchání a to nechť je ihned z počátku žákům řádně vysvětleno a nacvičeno. Hluboké vdechnutí ústy nad vodou a pozvolné vydechování nosem pod vodou budiž cvičeno hned při vstupu do vody. Naučením tohoto veliký krok ku předu jsme učinili.

Průpravná cvičení na zemi,

dokonale nacvičena jsou bez odporu dobrou přípravou ku plování. Z počátku nacvičujeme máchy rukama ve stoji na zemi. Zde nutno žákům vysvětliti dopo-

drobna polohy rukou a dlani, směr paži, kterými tyto ve vodě pracují a zároveň při tom způsob dýchání t. j. kdy máme vdechnouti a kdy vydechujeme.

K nacvičení pohybům nohama nejlépe položiti žáka na lavičku aneb přímo na zem. Tímtéž způsobem nacvičujeme také společné pohyby rukou a nohou.

Cvičení ve vodě:

Máme-li dokonale nacvičeny průpravná cvičení na zemi, můžeme je zkoušeti v mělké asi po pas hluboké vodě ,a to zase nejdříve pouhé pohyby rukama. Pak učitel uchopí žáka v pasu a nechá jej prováděti pohyby rukama i nohama a pozoruje při tom, zdali prováděny jsou správně. Pakliže ano, tu uchopí učitel žáka v pasu a pomalu pouští jej úplně, z počátku přidržuje mu bradu rukou nad vodou, čímž vrchní části těla poskytuje malou oporu.

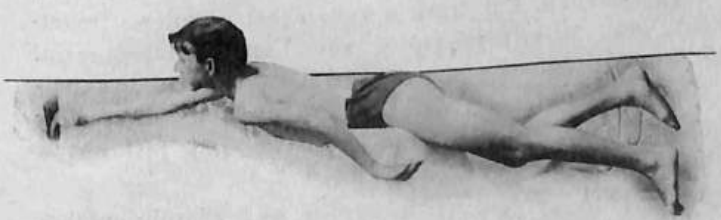
Do hluboké vody není radno ihned nového plavce pustiti bez patřičného bezpečnostního opatření, poněvadž zhusta se stává ,že při malém rozčilení ztratí žák sebedůvěru a zapomene pohyby stejnoměrně prováděti, což při neopatrnosti přivoditi může nejméně řádný doušek vody do jeho hrdla. A proto z počátku při plování v hluboké vodě odporučiti možno použiti plovacího pasu.

Odrazy nohou při plování:

Při plování používáme trojího způsobu odrazu nohou ve vodě a to:

1. Odrazu zánožmo.
2. Odrazu roznožmo.
3. Odrazu střižmo.

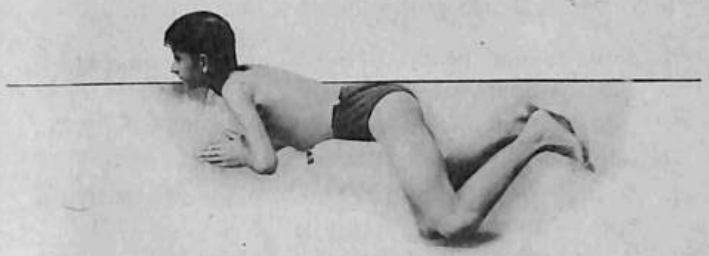
Odrazu zánožmo používá se při plování na prsou nebo na straně a provádí se tímto způsobem. Napnuté nohy mírně v kolenou zánožmo ohneme a hned stří-



Obr. 1.

davě volně napínáme (obr. 1.) Napínání nohou nesmí se díti s úsilím, poněvadž svalstvo by se v krátké době znavilo a výkonnost plavce se značně zmenšila. Pohyb nohou nemá býti větší nežli 8 coulů a má se provésti celou nohou ,nejen holení pouze. Odraz tento dá se ovšem prováděti také snožmo.

Odraz roznožmo. Používá se pouze při plování na prsou, na znaku aneb při tak zvaném šlapání vody. Nohy pokrčí se k tělu kolenama vně, (obr. 2.) na to se mírně roznoží a napnou tak že celou plochou šlapadla odrazíme se od vody a konečně zvolna se snožují.



Obr. 2.

Odraz střižmo, jest nejdůležitější a nejvydatnější odraz, používán při plování závodivém a na rychlost vůbec. Poloha těla při tomto odrazu musí býti bočná k vodě a jeho hlavní část provedena jest spodní nohou. Spodní noha ohne se zánožmo asi do výše málo přes koleno a odrazí celou přední části holeně i šlapa-



Obr. 3.

dla (obr. 3). Noha horní pohne se velmi málo ku předu a napne do polohy vodorovné s tělem. Chybou jest šinouti horní nohu daleko ku předu, poněvadž tato skytá pak vodě opor a brzdí rychlost plování. Mezi snožením nohou a novým odrazem jest malá přestávka, kdy tělo po vykonaném odrazu plove ku předu.

Hodina sokolic na nářadí.

HODINA 2.

Kruhy doskočné. Vis a změny v hupu.

1. Houpání ve visu.
2. Houpání ve visu — u předhupu trhnutím těla celý obrat v levo — u záhupu celý obrat v pravo zpět, předhup a u záhupu odskok.
3. Opáčně.
4. Náskok do visu o pravé ruce a houpání ve visu o jedné ruce.
5. Totéž o levé ruce.
6. Houpání ve shybu.
7. Houpání ve shybu pravou a upažit levou.
8. Opáčně.
9. Houpání ve visu v záruči.
10. Houpání ve visu v záloktí.

Připomínám, že při cvičení v hupu na kruzích jest zapotřebí mimořádné opatrnosti a bedlivé záchrany, která ještě více musí býti zvýšena při visech o jedné ruce.

Činky třičtvrtě neb jednoliberní. Cvičení páží:

1. Podhmatem předpažit — ohnout předpažmo a zpět — opakovat.
2. Podhmatem upažit — ohnout upažmo a zpět — opakovat.
4. Z připažení ohnout připažmo — předpažit a zpět — opakovat.
7. Z upažení poloha hřbetní — ohnout upažmo činky na prsa a zpět — opakovat.
8. Ze vzpažení poloha hřbetní — ohnout vzpažmo na zad — opakovat.
9. Předpažit v poloze palcové a klopit ruce v záruči — opakovat.
10. Předpažit v poloze palcové a klopit ruce dovnitř opakově.

Kůň na šíř s madly: — Mety únožmo. Z rozběhu odrazem na můstku.

1. Výšvih únožmo pravou a doskok zpět na můstek.
2. Opáčně.
3. Přešvih únožmo pravou vně přes hřbet — přešvih únožmo zpět a odskok.
4. Opáčně.
5. Přešvih únožmo pravou do výsedu na hřbet — přešvih zpět a doskok na můstek.
6. Opáčně.
7. Přešvih únožmo pravou do výsedu jízdmo v sedle — přešvih únožmo levou napřed a odskok s půlobratem v pravo.
8. Opáčně.
9. Dohmatem pravá podhmatem na předním madle a levá na krk — přešvih únožmo pravou s celým obratem do výsedu jízdmo na hřbet — přešvih únožmo levou na zad a doskok na žíněnku.
10. Opáčně.

O přípravě závodníka po stránce povšechné.

Dieta:

Jednou z velmi důležitých věcí, kterým doposud málo pozornosti jest věnováno našimi závodníky jest dieta, poněvadž potrava, kterou závodník svému tělu poskytuje po dobu své přípravy k závodům, má značný vliv na výkonnost jeho. Hlavním úkolem takové přípravy jest přizpůsobiti závodníka k vykonání namahavé práce v době co nejkratší, což jest značně rozdílno od práce jakéhokoliv dělníka jiného od nějž se vyžaduje, aby vykonal určitou práci za jeden den neb určitý počet hodin. Po dobu přípravy atleta jest zapotřebí aby svalstvo, které jest přípravou a nacvičováním opotřebováno a vyčerpáváno bylo nejen ve stejném stavu udržováno, nýbrž aby sílilo, stávalo se pružnějším, vytrvalejším. K tomu účelu slouží potrava obsahující protein. Potrava obsahující proteiny nejen že dává tělu závodníka dostatečnou náhradu za vyčerpanou sílu fysickou, ale i blahodárně působí na nervy, poněvadž při atletickém nácviku, kdy zapotřebí jest aby práce svalstva konána byla rychle, přesně, vyčerpávána jest ve značné míře nervová energie závodníka, kterou nutno nahraditi a doplňovati a k tomu slouží rovněž nejlépe potrava obsahující proteiny.

Také ke druhému úkolu nácviku a přípravy závodníka, totiž aby ztratil veškeru přebytečnou váhu slouží potrava proteinová znamenitě, ačkoliv dociliti toho musí se v prvé řadě cvičením.

K umožnění tělu vydati co možno nejvíce síly a práce slouží potrava obsahující ve značné míře carbohydraty poněvadž taková poskytuje tělu hodně calorií síly . Poněvadž obyčejně závodník při přípravě spotřebuje značné množství potravy, tedy musí vybírati si potravu takovou, která nejen že obsahuje hojně proteiny a carbohydraty, ale která jest také lehce stravitelnou.

Vydatnost cukru co potravy pro závodníky jest všeobecně uznávána. Zajímavá zkouška vydatnosti cukru co potravy učiněna byla s dvěma holandskými veslařskými družstvy závodními.—Prvé družstvo během přípravy počalo jeviti známky přepracovanosti, ztráty energie a nechuť k práci vůbec. Tomuto družstvu poskytnuta byla denně značná dávka cukru a záhy cítili se závodníci nejen občerstvení a posílení ale vyhráli závod oproti druhému družstvu, jehož členové nepožívali tolik cukru.

Proto cukr možno závodníkům jako potravu závodníkům v přípravě co nejvřeleji odporučiti avšak paje, cukrovinky a jiné sladkosti méně stravitelné nesmí býti požívány.

Závodníkům na universitách Harvard a Yale předkládána jest následující strava; k snídani luštěniny, suchý toast, zeleniny a ovoce, maso hovězí, skopové, kůzlečí, kuřata, ryby, slanina a vejce, k desertu puding aneb zmrzlina. Čaj, káva a kakao jest povoleno používati atletům v přípravě k závodům se nalezajícím. Kdyby se však zpozorovalo, že káva neb čaj jest příčinou podrážděnosti nervů ,které by bylo na závadu přesné a harmonické práci svalstva pak jest nutno těchto nápojů se vystříhati.

Ačkoliv cvičenec připravující se k závodu spotřebuje mnohem více potravy, aby tělo jeho udrženo bylo v dobrém stavu nežli při normálním pravidelném cvičení musí býti patřičná opatrnost před přejedením, čímž by porušeno bylo zažívání, což by mělo vážné následky na výkonnost cvičence. Také jísti po dlouhých přestávkách se neosvědčuje.

Příliš namahavá cvičení bezprostředně před jídlem nesmí býti prováděna, ale za to lehká cvičení prostná aneb s činkama aspoň půl hodiny před jídlem možno vřele odporučiti. Rovněž tak po jídle ihned přistoupiti ke cvičením unavujícím a vyžadujícím značného napjetí sil tělesných jest škodlivo, poněvadž jednak dostavuje se po jídle při takovýchto cvičeních únava a vyžaduje to mnohem více energie udržovati se

při práci, která není konána s takovou přesnosti a rychlosti jako jindy a jednak bylo by na každý způsob ztěženo ne-li úplně porušeno pravidelné zaživání závodníka k jeho neprospěchu.

Cvičení prostná pro vystoupení sokolské družiny v československé armádě na Rusi.

Nástup v šestistupových proudech. Cvičenci odpočítáni o dpravého křídla k levému na 1., 2., 3., 4., 5. a 6. Řady zastaví na dvojnásobnou vzdálenost volného rozstupu do hloubky, tedy přes značku (3.60 m). Rozstup bočný (stranou) volný (1.80) utvoří se ze středu na jednu dobu přísunným během stranou, cvičenci upaží, vyřídí se a čekají na povel: "Připažit — teď!" Připažení děje se bez potlesku.

Základní postavení: Připažit ,ruce v pěst — stoj spatný.

Časomíra: 1—4, každá doba čtyři čtvrti.

Ruch :80 za minutu, hudba VI. sletu I. II. IV. Každé cvičení koná se osmkrát.

Sestava I. Obr. 1.

I. 1. Předpažit.
2. Vzpažením upažit (palce vzhůru).
3. Zapažením, připažením, předpažením vzpažit — mírný předklon — podřep zákročmo pravou, paže, trup a pravá noha v jedné rovině.
4. Výdrž.

II. 1. Skrčit upažmo, hřbety vzhůru — vzpřím — vztyk do stoje zákročného pravou.
2. Obrat v pravo na patách do stoje předkročného pravou.
3. Trčit vzhůru — záklon — odhyb levou, paže, trup a pravá noha v jedné rovině.
4. Výdrž.

III. 1. Oblouky napřed pravou v bok, pěst, hřbet ku předu, levou vzpažit zevnitř (levá paže projde připažením, upažením) — půlobrat v levo — úklon v pravo — úhyb pravou, trup a levá noha v jedné rovině, levá paže kolmo k zemi, hled na levou pěst.
2. Výdrž.
3. Levá upažením v bok, pěst, hřbet ku předu, pravou trčit stranou a vzpažit zevnitř — úklon v levo — úhyb levou (poloha opačná době III. 1.), hled na pravou pěst.
4. Výdrž.

IV. 1. Pravá obloukem dovnitř upažit, levou trčit stranou, hřbety vzhůru — vzpřím — vztyk levou, unožit pravou.
2. Připažit — přinožit pravou.
3. 4. Výdrž.

Po osmém provedení na 4. dobu posledního taktu pohov, t. j. mírný stoj předkročný pravou zevnitř, ruce pěstmi opřít v bok, hřbety ku předu.

Sudí (2., 4. a 6.) během prvního taktu postoupí o jednu značku vpřed tím způsobem, že kromě popsaných pohybů paží konají na I. 1. dobu stoj výkročný levou v před, na 2. dobu stoj výkročný pravou vpřed a na 3. výpad levou vpřed na značku. Kroky 60cm dlouhé. Dále cvičí tak, jako ostatní.

Sestava II.

Sestava tato jest rohovnické cvičení dvojic. Cvičí se v tomtéž útvaru jako sestava I.

Cvičení lichých.

I. 7. Levá obloukem napřed předpažit, pravou zapažit, dlaně vzhůru — obratem v levo na patě výpad pravou vzad.
2. Pravá vzpažením předpažit vzhůru, levou zapožit, poloha palcová, paže v jedné přímce — předhyb levou — mírný předklon, trup a pravá noha v jedné přímce
3. 4. Výdrž.

II. 1. Obratem v levo na patě rohovnický střeh pravou vzad, pravá spodním obloukem (levá paže mírně pokrčena, pěst dlaní vzhůru na výši brady a proti této, pravá pěst hřbetem vzhůru, přiložena na bradavku levého prsu).
2. Pravoruč vzpor klečmo pravou sehnutý, pravé koleno obráceno přímo vpřed, sedí se na pravé patě, pravá paže kolmo k zemi, pěst, malík na zad — kryt vrchní levou, předloktí vodorovně nad hlavou, hřbet ruky vzhůru.
3. 4. Výdrž.

III. 1. Vztyk, přísunem pravé stoj spatný a kop spodní levou špičkou, chodidlo sklopené, pravá noha silně pokrčena, paže v poloze zapažit zevnitř, dlaně vpřed.
2. Obratem v pravo výpad levou vzad, nápřah pravo una rub vnější, levou na sot, levá v poloze skrčit zapažmo, dlaň vzhůru, pravá pěst malíkem dolů nad levou.
3. 4. Výdrž.

IV. 1. Rub vnější pravou, předhyb pravou, mírný předklon, pravá ruka se zastaví v zapažení zevnitř, dlaň obrácena vpřed.
2. Skrčit vzpažmo dovnitř, pěsti u sebe na týlu (nápřah na rub vrchní obouruč) a rub vrchní obouruč, paže se zastaví v předpažení vzhůru — výpad levou vpřed.
3. Vzpažením a předpažením připažit — půlobrat v pravo — přísunem levé stoj spatný.
4. Výdrž.

Cvičení sudých.

I. 1. Nápřah na soty (skrčit zapažmo, dlaně vzhůru) — —výpad levou vzad.
2. Kryt vrchní levou — předloktí vodorovně nad čelem, hřbet ruky vzhůru, pravou mrštit vzad, palec vpřed — předhyb pravou — mírný předklon, trup a levá noha v jedné rovině.
3. 4. Výdrž.

II. 1. Obrat v levo do odhybu pravou — levou mrštit vzhůru a předpažit, dlaň vzhůru, pravou nápřah na rub vrchní (skrčit vzpažmo dovnitř, pěst na týlu, malík vzhůru).
2. Pravou rub vrchní, pravá zastaví se v předpažení (šikmě dolů, kolmo k tělu), levou nápřah na sot — předhyb levou — mírný předklon.
3. 4. Výdrž.

III. 1. Vzpřím, skrčit přednožmo levou (úbrana proti kopu spodnímu), levé schýlené chodidlo přiloží se na pravou holeň, pata na koleně — paže rohovnický střeh, levá vpředu. Obr. 20.
2. Obratem v pravo klek levou zákročmo — pažema změnit střeh oblouky dolů, pravá vpředu.
3. 4. Výdrž.

IV. 1. Levoruč vzpor klečmo únožmo pravou, levá paže kolmo k zemi opírá se pěstí třetími články prstů, malíkem nazad o zemi asi 15 cm v levo stranou od levého kolena a na stejné výši s levým kolenem a pravou nohou — kryt vnější pravou, zálokti kolmo k zemi a tvoří s předloktím, které je vodorovné, pravý úhel, hřbet pěsti vzhůru.
2. Vzpřím do kleku levou (pravá noha se vrátí na značku) — kryt vrchní obouruč, mírně skrčit vzpažmo, pěsti u sebe, maliky vpřed.
3. Vztyk, půlobratem v levo a přísunem levé stoj spatný — trčit vzhůru a upažením připažit.
4. Výdrž.

Sestava III.

Skupinkové cvičení trojic v mezerném rozstupu, které se utvoří tím způsobem, že při prvním taktu ustoupí druzí třemi kroky nazad na stejnou výši s prvními a třetími a páti postoupí třemi kroky napřed na stejnou výši se čtvrtými a šestými. Kroky dlouhé 60 cm. Popisujeme cvičení pro středního a pravého vnějšího cvičence; levý vnější koná totéž jako pravý, ale na stranu opačnou. Cvičí se podle 4. oddílu hudby VI. sletu.

Cvičení středních (2. a 5.)

I. 1. Vzpažit předpažením — 2. stoj výkročný levou vzad, 5. stoj výkročný levou vpřed.
2. Upažit oblouky dovnitř, hřbety vzhůru — 2. stoj výkročný pravou vzad, 5. stoj výkročný pravou vpřed.
3. Ohnout upažmo, předloktí kolmo a tvoří se záloktím pravý úhel ,malíky vpřed — 2. stoj výkročný levou vzad, 5. stoj výkročný levou vpřed.
4. Přísunem pravé stoj spatný. Obr. 23.

II. 1. Mrštit stranou ,pěsti rozevřít, hřbety vzhůru — dřep — paže v jedné přímce s pažema vnějších.
2. Výdrž.
3. Vztyk — vzpažit zevnitř oblouky dolů, ruce sevřít v pěst (malíky vpřed).
4. Výdrž.

III. 1. Upažit dolů (odpažit), pěsti rozevřít, palce v před ,paže v jedné přímce s pažema vnějších.
2. Výdrž.
3. Dřep — vzpažit zevnitř, hřbety vzhůru, část předloktí spočívá na předloktích vnějších.
4. Výdrž.

IV. 1. Připažit — vztyk.
2. 3. Dvěma kroky na místě, pravá, levá, půlobrat v levo.
4. Výdrž.
Při opakování v I. taktu odpadají kroky.

Cvičení pravých vnějších (1. a 4.)

I. 1. Upažit, hřbety vzhůru — stoj výkročný levou stranou, 90 cm dlouhý, na polovinu mezi značky.
2. Vzpažit oblouky dolů — přísunem pravé stoj spatný.
3. Skrčit úpažmo, předloktí kolmo a tvoří se záloktím pravý úhel, maliky vpřed — klek pravou, pravé koleno těsně podle levé paty.
4. Výdrž.

II. 1. Pravoruč vzpor klečmo únožmo levou, pravá paže kolmo k zemi opírá se plnou dlaní, prsty stranou asi 15 cm v pravo stranou od pravého kolene, levou mrštit dolů zevnitř, pěst rozevřít, hřbet vzhůru, tak, aby paže byla rovnoběžně se zemí a v jedné přímce se středním, prsty středního a vnějšího se dotýkají, hlava obrácena k střednímu.
2. Výdrž.
3. Půlobrat v pravo, vzpor ležmo vpředu (obouruč(, trup toporně, chodidel nenapínat.
4. Výdrž.

III. 1. Vrátit se do polohy jako II. 1., avšak levou upažit tak, aby tvořila jednu přímku s paží středního, hlava k střednímu.
2. Výdrž.
3. Vztyk do stoje spatného (levá noha se postaví k pravému koleni ,pravá se přisune k levé) — upažit pravou vzhůru, levou dolů, ruce otevřené, hřbety vzhůru, levé předloktí spojeno s paží středního, paže v jedné přímce.
4. Výdrž.

IV. 1. Připažit — stoj výkročný levou stranou těsně ku střednímu.
2. Půlobrat v levo — stoj výkročný pravou vpřed zevnitř (levý vnější dělá stoj výkročný levou vzad zevnitř).
3. Přísunem levé stoj spatný (levý vnější přísunem pravé stoj spatný).
4. Výdrž.

Při opakování v I. taktu na dobu 1. stoj výkročný pravou stranou (90 cm dlouhý), na dobu 2. přísunem levé stoj spatný.



Pořádá Jos. Paskovský, 2606 So. Millard ave., Chicago, Illinois.

Cvičení "Bar-Bells" pro sokolice.

(Lze provésti též tyčemi obyčejnými.)

Na hudbu našeho národního tance "Beseda" sestavil J. Čermák.

Pokud jest mně známo, dvá naši cvičitelé sestavili cvičení na hudbu Besedy, národního tance našeho, a sice býv. cvičitel Plz. Sokola v Chicagu A. Haller, jenž sestavil cviky krasokroků a prostných a toto provedeno bylo v Chicagu r. 1909 při příležitosti návštěvy bratří našich z Čech. Druhým byl cvičitel Emil Hocke, který v době svého působení v Dayton, O. provedl prostná s dorostem při téže hudbě.

Zanášel jsem se delší dobu myšlénkou, sestaviti pro sokolice cvičení delšími tyčemi, tak zvanými "barbells" a sice cvičení takové, v němž znázorniti bych mohl četné způsoby cvičení tyčemi těmito a jelikož různé způsoby cvičení vyžaduji též častou změnu rythmu, přišla mi na mysl naše Beseda se svými střídavými melodiemi, jako doprovod nejvhodnější. Volba hudby této má pro nás také tu výhodu, že téměř všechny naše kapely jsou s ní obeznámeny, čímž uspořena jest vedoucím starost o doprovod hudební a — "last but not least" — jest mým úmyslem seznámiti s cvičením tímto i odborné kruhy cizí a tu doufám, že s cvičením tak vejdou v širší známost i krásné melodie našich lidových písní. Kde nemají "barbells", tam možno provésti cvičení tyčemi obyčejnými.

Jelikož zůstávám vytrvalým zastancem názoru, že ta nejkrásnější cvičení, sestavená jen pro oko, při nichž není dbáno všestranných účinků fysiologických, nemají pro nás ceny, měl jsem při sestavování cvičení těchto stále na zřeteli vedle úhlednosti též účelnost cvičení a že hleděno bylo k tomu, aby veškeré skupiny svalstva stejnoměrně zaměstnány byly, tak aby nácvik poskytl cvičenkám hojnost vydatných, všestranných pohybů, o tom přesvědčí se cvičenky, které cvičení tato nacvičovati budou.

* * *

K cvičení nastoupí se v čtveřicových proudech, načež rozstupem na levo (od první) proveden jest volný rozstup. Způsob nástupu ponechán jest vedoucím, ale rozstup proveden budiž následovně: 4tá, 3tí a 2há cvičenka obrátí se v levo v bok a provedou bočný rozstup na dva kroky tak, že 4tá vykročí na 1ní dobu a vykoná 6 kroků, 3tí na 3tí dobu a vykoná 4 kroky a 2há na 5tou dobu a vykoná 2 kroky; na 6tou dobu obráti se všechny opět v pův. směr a na 7. a 8. dobu dokončí



kroky na místě. Rozstup tento doporučuji z toho důvodu, že při cvičeních s místa prováděn jest sestup i rozstup tímtéž způsobem. Cvičí se v obyčejném rozstupu s některými změnami a cvičenky v každé čtveřici odpočítány jsou na 1ní, 2hou, 3tí a 4tou, 1ní na pravém, 4tá na levém konci čtveřice. Čtveřice pak odpočítány jsou na "první" a "druhou".

Druhé čtveřice:	1	2	3	4	1	2	3	4
První čtveřice:	1	2	3	4	1	2	3	4
Druhé čtveřice:	1	2	3	4	1	2	3	4
První čtveřice:	1	2	3	4	1	2	3	4

K zdárnému provedení jest nutno, aby v každém proudu byl stejný počet čtveřic (sudý) a každá čtveřice aby byla úplnou t. j. ne aby v některé čtveřici při hlavním provedení některá cvičenka scházela — v případu takovém musily by odstoupiti i cvičenky ostatní,

jelikož některá cvičení s neúplnou čtveřicí stala by se neprovedlivými.

Nářadí: Delší dřevěné tyče, tak zvané "bar-bells" na koncích koulemi zatížené, jako dřevěné činky. Shledal jsem ale, že v některých tělocvičnách tyče tyto našemu účelu naprosto nevyhovují — neboť jsou příliš tenké a lehké, takže cvičení jen tyčemi obyčejnými stává se vydatnějším a bar-bells pak na svém významu ztrácejí. Bar-bells jest nářadí, které cvičenkám jest tím, čím jest členstvu tyč železná, cvičení jimi má státi se vydatnějším nežli tyčí obyčejnou. Proto budiž objem tyče takový jako tyče obyčejné. Továrny vyrábějí též tyče různé délky. Pro cvičení obyčejné mají bar-bells délky obyčejně 4½ neb 5 stop — ale pro cvičení toto, kde provádíme též sestavy s vtáčením a vytáčením, přimlouvám se za tyče kratší a sice pouze 4 stopy a to hlavně proto, že u nás vstupují v družstva sokolic divky ještě nedospělé, které dlouhou tyčí, zvláště při vtáčení, jen s velikými obtížemi vládnouti mohou. I tam, kde mají již bar-bells 5 stopové, zručný řemeslník snadno je může na žádoucí délku zkrátiti. Pět stop dlouhé tyče činí vtáčení a vytáčení i vyspělým cvičenkám příliš obtížným, a mnohým naprosto nemožným.

Při nástupu jakož i při všech cvičeních s místa nesou cvičenky tyč u pravého boku a pravá ruka drží tyč tak, jak zvykli jsme držeti při pochodu tyče obyčejné, mezi palcem a ukazováčkem. Horní konec tyče ať nalézá se ve výši hlavy.

Ruch střídavý. Kde cvičíme v rythmu valčíkovém a ruch naznačen jest 1—3 tu každý pohyb provedem zvolna, výdrž jeden takt, čili tři ¼ noty. Kde cvičíme v ruchu rychlém, t. j. kde vykonáme na každou ¼ notu jeden pohyb, čili tři pohyby v jednom valčíkovém taktu, označeno jest cvičení 1! 2! 3!. Cvičíme-li v ruchu pochodovém neb polkovém, jako všechny cviky s místa a s těmito střídající se cvičení tyčemi, tu jedna doba vždy rovná se jedné ¼ noty neb dvěma ⅛ noty. Je-li cvičení označeno 1—2! 3—4! cvičíme v ruchu volném, t. j. vykonáme jeden pohyb na dvě doby, čili dvě ¼ noty, neb na čtyři ⅛ noty.

Zákl. postavení: Stoj spatný, tyč rovně dole nadhmatem, ruce poněkud podál, asi v poloze odpažení.

Vedoucí, kteří jsou obeznámeni s textem písní v Besedě obsažených, bude nácvik ještě více usnadněn, když při každém cvičení též na text upozorněno bude.

Část I. (První tura).

"Sousedská" — dohromady 24 takty.

"Počkej....." až "....chtěl...." prvních 8 taktů. —

1ní a 2hý takt: Tyč zvolna zvednout do rovné polohy nad hlavu — na konci 1ho taktu ocitťuje se tyč v rovné poloze před prsy a na konci 2ho taktu v rovné poloze nad hlavou — zraky sledují pohyb tyče.

3tí a 4tý takt: Tyč setrvá v rovné poloze, ale pohybuje se čelným kruhem na levo dolů a na pravo nahoru, až opět do rovné polohy nad hlavou. Jeden takt na levo dolů (obr. 1.) a druhý takt na pravo nahoru, až dospěje opět na konci 4ho taktu do rovné polohy nad hlavou. Zraky sledují pohyb tyče.

5tý a 6tý takt: Zvolna tyč dolů do rovné polohy před tělem (do pol. zákl.)

7mý a 8mý takt: čelným kruhem na pravo v rovné poloze — jeden takt napravo nahoru až do rovné polohy nad hlavou a jeden takt na levo dolů do polohy zákl. Zraky sledují pohyb tyče.

"V zahrádce....." až "....chtěl....." 8 taktů.

Ruch střídavý — liché takty výdrž celý takt, sudé takty na každou ¼ notu jeden pohyb čili tři pohyby v jednom taktu:

1ní takt: Stoj úkročný v levo a tyč rovně před prsa 1—3! (výdrž jeden takt).

2hý takt: pr. stoj skřižný v zadu a podřep, tyč nad l. ramenem rovně v levo v před 2! (pr. ruka vrchním obloukem přenese pr. konec tyče na l. rameno, (obr. 2., pohled se strany), stoj úkročný v pr. a tyč před prsa rovně 2! zákl. post. 3!

3tí a 4tý takt: opakovat cvičení 1ho a 2ho taktu v pravo.

5tý takt: Stoj předkročný v levo, tyč nad hlavu rovně 1—3!

6tý takt: Pravou stoj skřižný v zadu, a podřep, tyč rovně před prsa, pravá nad levou (obr. 3.) 1! pravou stoj zákročný, tyč opět rovně nad hlavu 2! levou stoj spatný a tyč rovně dolů 3!

7mý a 8mý takt: Opakovat cvič. 5ho a 6ho taktu opáčně.

Hudba opakuje 8 taktů "Počkej...." až "...chtěl!" při čemž opakujem cvičení prvních 8 taktů s tou změnou, že z polohy nad hlavou pohybuje se tyč dolů na pravo a z rovné polohy dole počáteční pohyb na levo.

"Furiant. "Sedlák, sedlák...." až ".... tulipán...." 16 taktů. (Cvičení toto provést s náležitou živostí.)

1ní takt: Skřižný valčíkový krok na místě v levo a tyč do rovné polohy v levo, ve výši boků (Obr. 4.)

2hý takt: Totéž v pravo. (Při změně kroku tyč dolním obloukem projde rychle polohou základní načež nerušeně pohybuje se do rovné polohy v pr., výše boků.)

3tí a 4tý takt: Opakovat cvičení 1ho a 2ho taktu.

5tý takt: Valčíkový krok poskočný v levo v před, s výšvihem pravé do přednožení do vnitř, tyč v levo rovně stranou (výše ramen. Ob. 5.)

6tý takt: Totéž v pravo. (Tyč při přeměně dolním obloukem projde rychle základní polohou.)

7mý a 8mý takt: Opakovat cvičení 5ho a 6ho taktu.

Od 9ho do 12 taktu: opakovat cvičení prvních čtyř taktů (na místě.)

Od 13ho do 16ho taktu opakovat cvičení druhých čtyř taktů s tou změnou, že provedem kroky po-

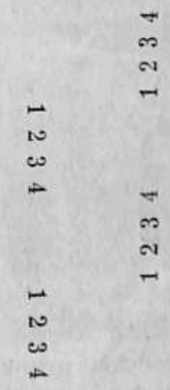
skočné na zad, čímž vrátí se cvičenky na svá pův. místa a v posledním taktu pravá stoj zákročný, levou stoj spatný — tyč rovně dole.

Od "Alou, alou . . ." až ". . . vypověděla . . ." 8 taktů.

První čtyři takty, čili 8 dob: Cvičenky na první dobu (soudobně s prvním krokem) zvednou tyče kolmo k pr. boku a na 2hou dobu (druhý krok) připaží v levo. 2há, 3tí a 4tá obrátí se hbitě v pravo v bok a v 6 dobách vykonají sestup, na 7. až 8. dobu dvěma kroky na místě obrat v pův. směr.

Druhé čtyři takty: Dvojice zatočí celé kolo na levo 8 dob (8 kroků.) Při tomto zatočení 2há a 4tá jsou osnými a vykonají dvojný obrat 8mi kroky na místě — 1ní a 3tí vykonají v kruhu na levo 8 kroků. "Z toho si nic nedělám . . ." až ". . . zazpívám . . ." opět 8 taktů.

1ní a 2hý takt: Čtveřice zatočí 4mi kroky ¼ kola a sice: 1ní čtveřice na pravo, druhé čtveřice na levo — osnou prvních čtveřic jest cvičenka 1ní, druhých čtveřic je osnou cvičenka 4tá — ocitnou se tedy po zatočení v následujícím vyřízení:



3tí a 4tý takt: Po zatočení v shora naznačeném vyřízení čtyři kroky na místě. 5! 6! 7! 8!

5tý a 6tý takt: 2há a 3tí cvičenka od každé čtveřice vykoná 4 kroky zevnitř, takže octne se 2há před 1ní a 3tí před 4tou, utvořivše tak čtverec.

7mý a 8mý takt: čtyřmi kroky na místě obrátí se všechny čelem k společnému středu a na poslední 2 doby, čili soudobně s posledními 2ma kroky na místě uchopí 1. rukou tyč před pr. ramenem a schýlí tuto do polohy základní (obr. A.)

Řezanka "Počkej holka . . ." až ". . . ty já ti dám" dohromady 16 taktů.

První čtyři takty: Tyč na prsa rovně, paže ohnuty v pr. úhel, rovně s rameny (Obr. 6.) 1! před prsa rovně (v před trčit) 2! tyč rovně nad hlavu 3! před prsa rovně 4! nad hlavu 5! před prsa 6! na prsa 7! rovně dolů 8!

(Pozn. Při nácviku ať zvykají si cvičenky zaujmouti takový rozstup ve čtverci, aby tyče při přepažení tvořily čtverec, t. j. aby konce všech čtyř tyčí přišly blíže k sobě.)

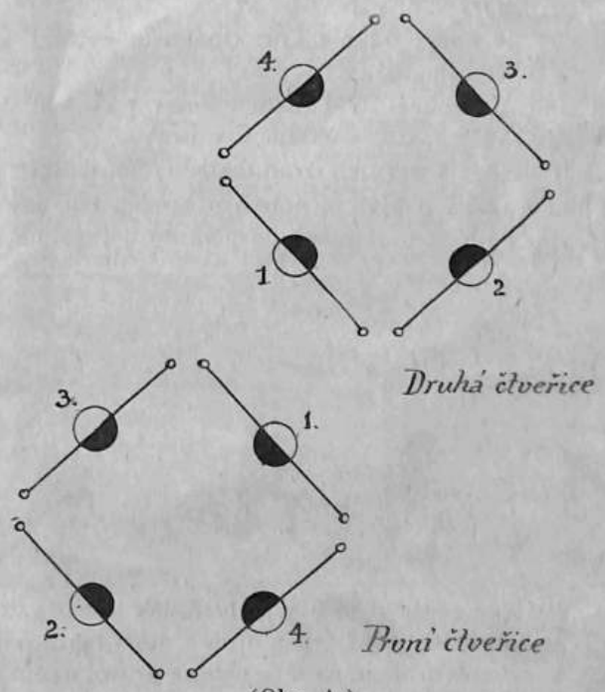
Druhé čtyři takty: Tyč na prsa rovně 1-2! tyč před prsa rovně (dolů trčit) a hluboký předklon 3-4! vzpřím a tyč nad hlavu rovně 5-6! zákl. post. 7-8!

Od 9ho do konce 12ho taktu: Tyč za hlavu rovně 1! nad hlavu 2! před prsa 3! nad hlavu 4! před prsa 5! nad hlavu 6! za hlavu 7! dolů 8!

Od 13. do konce 16ho taktu: Tyč za hlavu rovně: 1-2! záklon a tyč nad hlavu rovně (hlava mezi pažema) 3-4! vzpřím a tyč před prsa rovně 5-6! zákl. post. 7-8!

(Pozn. Cvičenky prvých čtveřic zvednou nyní tyče soudobně s prvním krokem k pr. boku, cvičenky druhých čtveřic k boku levému.)

Hudba opakuje "alou, alou . . ." 16 taktů.



(Obr. A.)

Od 1ho do 4ho taktu: 2há a 3tí cvičenka čtyři kroky do vnitř na svá pův. místa, mezi 1ní a 4tou, kde vykonají 4 kroky na místě. 1ní a 4tá na první 4 doby čtyřmi kroky na místě vykonají celý obrat, takže jsou čelem obráceny tam, kam po prvním zatočení ¼ kola z proudu směřovala záda a 4 kroky na místě; 8 dob.

Od 5ho do 8ho taktu: Čtveřice zatočí ¼ kola na svá původní místa a sice první v levo, druhé v pravo (4 kroky) a každá cvičenka pak čtyřmi kroky na místě celý obrat v levo (pův. směr) 5! 6! 7! 8!

Od 9ho do konce 12ho taktu: Dvojice zatočí celé kolo v pravo — 8 kroků.

Od 13ho do konce 16ho taktu: 2há, 3tí a 4tá cvičenka obrátí se hbitě v l. bok a vykonají rozstup na dva kroky — 4tá opět vykročí na 1ní dobu, 3tí na 3tí dobu a 2há na 5tou dobu — na 6tou dobu obrátí se všechny čelem v pův. směr; nestačí-li délka tyčí, tu na poslední dvě doby druhé čtveřice po-

stoupí o krok ku předu, aby zmenšen byl tak rozstup čelný. Na poslední dvě doby cvičenky 1ních čtveřic podají hbitě horní konec svých tyčí k pravé ruce cvičenky zadní a cvičenky druhých čtveřic schýlí konec svých tyčí ku předu k levé ruce cvičenky přední. Všechny uchopí konce takto podaných tyčí — a cvičí nyní dvě a dvě společně dvěma tyčema v poloze bočné.

Hudba opakuje 16 taktů ". . . počkej . . ."

První 4 takty: úpažmo skrčit, ruce na ramena (obr. 7. pohled se strany) 1! vzhůru trčit 2! rozpažit 3! vzpažit 4! rozpažit 5! vzpažit 6! úpažmo skrčit, ruce na ramena 7! připažit 8!

Od 5ho do konce 8ho taktu: úpažmo skrčit, ruce na ramena 1-2! úklon v levo a vzhůru trčit 3-4! vzpřím a rozpažit 5-6! připažit 7-8!

Od 9ho do konce 12ho taktu: Opakovat cvičení prvních čtyř taktů.

Od 13ho do konce 16ho taktu opakovat cvičení druhých čtyř taktů, s úklonem v pravo.

(Pokyny: V prvních dvou taktech "Sousedské" paže buďte úplně napjaty a pohyb proveden tak, aby na poslední notu 2ho taktu tyč dospěla do nejvyššího bodu. Netrpme ohýbání paží v loktech, jak jest při vzpažení často viděti. Když tyč v 3tím a 4tém taktu pohybuje se čelným kruhem na levo neb na pravo, nesmí při celém pohybu uchýliti se od rovné polohy. Pohybuje-li se dolů na levo, tu levá paže prochází polohou upažení, připažení — pravá pak ohnuta jest před tělem až přejde též do připažení, načež přichází do upažení a nerušeně pohybuje se až do úplného vzpažení. Stejnost provedení docílíme tím, když tyč do jisté polohy dospěje vždy na poslední notu 1ho neb 2ho taktu. Počáteční pohyb (první 2 takty) jest volnější, neboť vzpažíme ve dvou taktech, v 3tím a 4tém taktu již pohybuje se tyč rychleji, jelikož projíti musí celým kruhem ve dvou taktech a sice jeden takt dolů a jeden takt nahoru. V dalších 8 taktech se ruch již střídá a sice: 9tý takt výdrž a v 10tém taktu tři pohyby v jednom taktu, čili na každou ¼ notu jeden pohyb. — V posledních 8mi taktech řid'me se návodem podaným pro prvních 8 taktů. — Do cvičení sestaveného na hudbu "Furiant" hled'me vložiti co nejvíce živosti a pamatujme si, že rovná poloha tyče musí býti též stále zachována a sice: když při změně valčíkového kroku přenášíme tyč do rovné polohy na pravo (výše boků neb ramen) prochází tyč z jedné polohy do druhé obloukem dolním, tedy projde polohou základní. Valčíkový skřížný krok na místě, který provádíme při hudbě "Furiant", viz podrobné popsání v knize "Dětský tělocvik" strana 53., odstavec 9. Valčíkový krok poskočný tamtéž, na téže stránce, odstavec 12. Při cvičení "Alou, alou . . ." cvičíme v ruchu pochodovém, na každou ¼ neb dvě ⅛ noty jeden krok neb jeden pohyb, tedy dva pohyby neb kroky v jednom taktu. Při pochodu budiž hlava hrdě vzpřímena, kroky pružné, lehké, každý pohyb prozrazuj ráznost, úsečnost, — aby činily kontrast volných pohybů valčíkových. Při společném cvičení dvojic, kdy klademe konce tyče na ramena, lokte musí býti stranou odchýleny, kterážto poloha rozpjetí hrudníku velice napomáhá. — Při zatáčení ¼ kola čtveřic vždy osná (1ní neb 4tá) vykoná ½ obrat 4mi kroky na místě — při zatáčení celého kola dvojic osná vždy vykoná dvojný obrat 8mi kroky na místě.)

Pokyny pro hudební doprovod: Cvičení bez nářadí bylo by lze upraviti tak, aby prováděno bylo v tempu, v jakém hráno jest pro tanec — však nářadí již působí obtíže, zvláště dlouhé tyče a tu nutno jest místy hudbu poněkud přispůsobiti cvičení. Proto podávám zde některé pokyny, s nimiž vedoucí musí kapelníka seznámiti. "Sousedská" první 24 takty, budiž hrána volně, zvlášť prvních a posledních 8 taktů. — "Furiant" nutno hráti tempem obyčejného valčíku, tedy poněkud volněji, nežli jak slýcháme hráti pro tanec. — "Alou, alou . . ." až do konce v tempu obyčejné polky neb pochodu.



Část II. (Druhá tura).

V prvních dvou taktech hudebního úvodu pro druhou túru každá cvičenka nejkratší cestou opět uchopí oběma rukama svoji tyč (zákl. post.) cvičenky druhých čtveřic zákrokem zaujmou patřičný rozstup čelný.

"Kominík" 16 taktů — hraje se dvakrát, tedy dohromady 32 takty.

1ní takt: Stoj úkročný v levo, tyč před prsa rovně 1-2!

2hý takt: pravou stoj skřížný v zadu s podřepem, tyč před prsa rovně, pravá přes levou 1-3! (Viz obr. 3.)

3tí takt: Stoj úkročný v levo, pr. ruka pustí tyč a čelným kruhem zevnitř dospěje pod 1. paži, kde tyč opět uchopí, (projde tedy polohou vzpažení, upažení a připažení, až octne se pod levou paží (Obr. 8.) 1-3!

4tý takt: Pravou přísun do stoje spatného, tyč rovně nad hlavu 1-3!

5tý takt: výpad v levo v před, tyč rovně dolů za tělem 1-3! (Obr. 9.)

6tý takt: Předklon, vrchním obloukem (pohyb v kloubu ramenním) do předpaženi, (tyč před l. nohou na zem položit) 1-3!

7mý takt: Vzpřím obloukem vrchním (paže projdou polohou vzpaženi) zapažit, dlaně od těla odvráceny (obr. 10. pohled se strany.)

8mý takt: Levou návrat v stoj spatný a připažit 1-3!

9tý takt: Stoj zákročný v levo, úpažmo skrčit, ruce za hlavou 1-3! (Obr. 11.)

10tý takt: celý obrat v levo a poklek v pravo — pažema v témže taktu tři pohyby a sice: mrštit do upažení, pol. palcová, úpažmo ohnout 2! a opět mrštit do upaženi, 3!

11tý takt: vztyk s celým obratem v pravo, úpažmo skrčit, ruce za hlavou 1-3!

12tý takt: levou stoj spatný, mrštit do upaženi 1! ohnout 2! a opět mrštit do vzpaženi 3!

13tý takt: výpad pravou v před, zapažit, dlaně od těla odvráceny 1-3! (Jako na obr. 10.)

14tý takt: předklon, vrchním obloukem předpažit a uchopit na zemi ležicí tyč.

15 takt: Vzpřím, vrchním obloukem tyč za tělo do rovné polohy (jako obr. 9.)

16tý takt: Stoj spatný a tyč vrchním obloukem rovně dolů před tělo. 1-3!

Hudba nyní všech 16 taktů opakuje, a celé cvičeni se opakuje v pravo, t. j. úkroky v pravo, výpad v pravo, stoj zákročný v pravo, obrat v pravo s poklekem v l., a když zvedáme opět tyč, výpad v l.

"Furiant" . . . Opakovat cvičení části I.

"Obkročák." "Nechoď tam . . ." až "já tě ráda mám . . ." 16 taktů.

(Na první dvě doby cvičenky zvednou tyče k pr. boku jako při nástupu.)

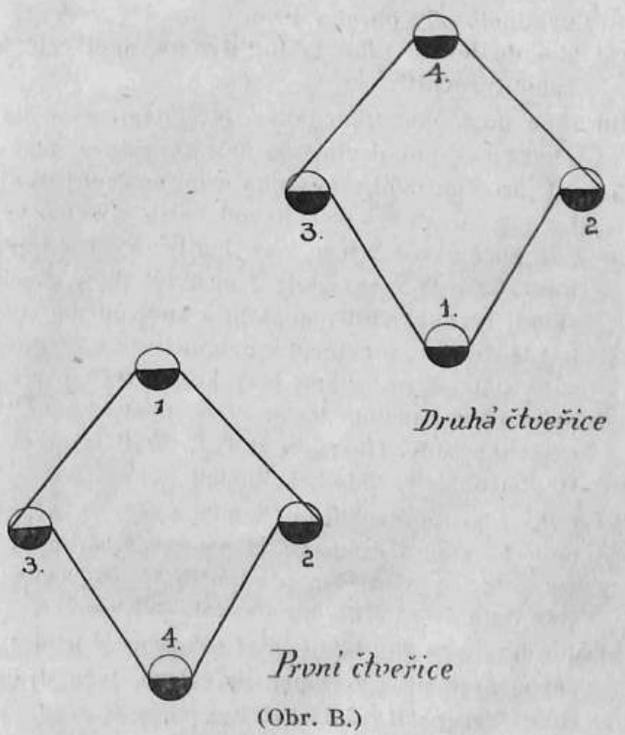
První 4 takty: Sestup jako v části I. při hudbě "alou, alou . . ." (viz vysvětlení tamtéž.)

Od 5ho do konce 8ho taktu: Dvojice zatoči celé kolo zevnitř — levá v levo, pravá v pravo — 8 dob (krajní cvičenky jsou osnými.)

Od 9ho do konce 12ho taktu: Čtveřice zatočí ¼ kola, a sice: první opět v pravo a druhé v levo a 4mi kroky na místě obráti se čelem v pův. směr. (první v l., druhé v pravo v bok) takže stojí cvičenky jedna za druhou, čelem v pův. směr.

Od 13ho do konce 16ho taktu: 1ní a 4tá cvičenka setrvají na místě; od první čtveřice třetí cvičenka vykoná 2 drobné kroky v pravo v příč, obráti se v pův. směr a udržuje s ostatními kroky na místě. Druhá 2 kroky v levo v příč, takže zaujme místo proti třetí a udržuje též kroky na místě. Cvičenky druhých čtveřic, které zatočily se v levo, provedou tentýž rozstup, ale jelikož prvních čtveřic jest v předu cvičenka 4tá, u druhých bude v předu cvičenka první.

V tomto rozstupu spojí se cvičenky tyčemi tak, že každá čtveřice tvoří vždy jednu skupinu. Spojení toto provedeno jest na následující 2 doby následovně: První čtveřice: 4tá obloukem dolním podá levý čili vrchní konec své tyče cvičence 3tí, kterou tato uchopí levou čili vnitřní rukou; 3tí tímtéž způsobem podá levý konec své tyče cvičence 1ní, kterou tato uchopí pravou rukou. — 1ní na první dobu uchopí levý konec své tyče před pr. ramenem levou rukou a na druhou dobu podá pravý konec své tyče ku předu cvičence 2hé, kterou tato uchopí levou čili zevní rukou. 2há schýlí levý konec své tyče ku předu k 4té, který tato uchopí levou rukou. — Druhé čtveřice utvoří čtverec tímtéž způsobem, ale zde nalézá se v předu cvičenka 1ní. Jsou ještě jiné způsoby, jak tyčemi spojiti čtverec k cvičením společným, ale způsoby ty podmiňuji zapamatování si, zdali při sestupu zvednouti tyč k levému neb pravému ramenu, což často působí zmatek a proto volím tento nejjednodušší způsob. Když jest spojení provedeno, setrvají cvičenky v pozoru až do konce 16-ho taktu. Rozstup pro toto cvičení musí vedoucí upraviti dle délky tyčí — delší tyče vyžadovati budou přirozeně rozstup větší, obyčejné tyče krátké rozstup menší. Cvičí-li se tyčemi krátkými, tu cvičenky v tomto spojení tvoří čtverec — cvičí-li se bar-bells neb delšími tyčemi, jest spojením tímto utvořen více kosočtverec. 2há a 3tí cvičenka ať zaujmou bočný rozstup takový, aby při upažení nitřní ruce octly se těsně u sebe. Následující obrazec B znázorňuje, jak cvičenky pro toto společné cvičení pomocí tyčí spojeny jsou.



(Obr. B.)

"Koukej, koukej . . ." až "jak se ti líbím . . ." hraje se dvakrát, tedy dohromady 16 taktů:

Od 1ho do konce 4ho taktu: stoj zákročný v levo a paže ohnout úpažmo v oblouk nad hlavou — ruce

nad hlavou těsně k sobě, (Obr. 12.) 1! výpon a mrštit do upažení 2! plný stoj a paže nad hlavu opět ohnout 3! stoj spatný a připažit 4! opakovat ještě jednou, ale stoj zákročný v pravo.

(Pozn. Nedopatřením zaviněno bylo, že při fotografování cvičenky ve vzpažení v oblouk, obr. 12., nezaujaly stoj zákročný. Vedoucí at' si tedy při nácviku opraví tak, že na 1ní dobu, kdy vzpažíme v oblouk, zaujmem zároveň stoj zákročný v l., při opakování cvičení v pravo. Druhou chybou, která se vloudila do téhož vyobrazení jest, že krajní cvičenky, 2há a 3tí, drží konce tyčí cvičenky 1ní zevníma rukama, — mají držeti je rukama nitřníma, jak správně jest naznačeno na obr. 13.)

Od 5ho do konce 8ho taktu: stoj zákročný v levo a paže opět úpažmo ohnout (ruce nad hlavou) 1-2! poklek v levo, napnout do upažení (obr. 13.) 3-4! vztyk a paže opět ohnout, ruce nad hlavou 5-6! stoj spatný a připažit 7-8!

Od 9ho do konce 12ho taktu opakovati cvičení prvních čtyř taktů, ale začít stojem zákroč. v pr. a končit v levo.

Od 13ho do konce 16ho taktu opakovat cvičení druhých čtyř taktů —, ale stoj zákročný v pravo a poklek.

Hudba nyní opakuje "Nechod' tam . . ."

Od 1ho do 4ho taktu 2hé a 3tí cvičenky zaujmou opět svá místa ve čtveřicích (na první 4 doby) a na druhé 4 doby všechny čtyřmi kroky na místě obráti se: první čtveřice v levo, druhé v pr. v bok. Na první dvě doby, tedy soudobně s prvními dvěma kroky liché (1ní a 3tí) cvičenky zvednou tyče k pravému, sudé (2há a 4tá) k levému boku.)

Od 5ho do konce 8ho taktu: čtveřice zatočí ¼ kola na svá pův. místa a čtyřmi kroky na místě cvičenky vykonají celý obrat v levo.

Od 9ho do konce 12ho taktu: dvojice opět celé kolo zatočit zevnitř.

Od 13ho do konce 16ho taktu: levé dvojice od každé čtveřice třemi drobnými úkroky v levo odstoupí od pravých dvojic (6 dob) a na poslední dvě doby (7! 8!) sudé cvičenky od každé dvojice vykonají ještě úkrok v levo, aby docílen byl rozstup jak toho délka tyče vyžaduje a na tytéž doby všechny skloní tyče do vnitř, směrem k společnému středu každé dvojice, a cvičenky uchopí tyče následovně: sudé uchopí pr. rukou levý konec tyče cvičenky liché a lichá uchopí levou rukou pravý konec tyče cvičenky sudé. (Rozstup se řídí dle délky tyčí.)

Hudba opakuje "koukej, koukej . . ."

1ní a 2hý takt: Stoj zákročný v levo a tyče rovně před prsa 1! výpon, rozpažit (tyče rovně stranou) 2! (obr. 14.) plný stoj a předpažit 3! stoj spatný a tyče dolů 4! od 5 do 8 opakovat, stoj v pr.

Od 5ho do konce 8ho taktu: Stoj zákročný v levo, tyče rovně před prsa 1-2! poklek v levo, tyče stranou rovně (rozpažit) 3-4! vztyk a tyče v před, 5-6! stoj spatný a připažit 7-8!

Od 9ho do konce 12ho taktu opakovat cvičení prvních čtyř taktů, stoj v pr. a l.

Od 13. do konce 16ho taktu opakovat cvičení druhých čtyř taktů, stoj v pr. a poklek v pravo.

(Pokyny: V třetím taktu hudby "Kominík" pravá paže, když pustí pravý konec tyče nad l. paží, pohybuje se čelným kruhem zevnitř až octne se pod l. paží, kde pr. konec tyče opět uchopí. Když z polohy této v následujícím taktu zvedáme tyč do rovné polohy nad hlavou, jest nutno vytočiti l. ruku a proto šiňme ji poněkud k l. konci, což nám při délce tyče pohyb ten usnadní. V taktu 10tém provedem pažema tři pohyby a sice: prudce mrštit do upažení, pol. palc., ohnout a opět mrštit do upažení, též v 12tém provedem pažema tři pohyby. Prsty bud'tež těsně sevřeny, palec k ruce přimknut. Pro cvičení při hudbě s místa platí totéž, což povědíno bylo v části I.)

Pokyny pro hudební doprovod: "Kominík" budiž sehrán jak psáno, asi jako volný valčík. — "Obkročák" jakož i druhých 16 taktů "koukej, koukej . . ." obé v tempu obyčejné polky.

(Dokončení příště.)

* * *

O přípravě závodníka po stránce povšechné.

Nápoje: *Voda.*

Aby organismus těla lidského mohl pravidelně pracovati, vyžaduje si každodenně určitého množství vody. Nedostane-li se mu ji pak pravidelná práce organismu bývá porušena a za následek dostavují se různé nemoce jako neuralgije, bolení hlavy a pod.

Jest jisto a bezesporno, že nejlepším nápojem pro člověka a tedy i pro závodníka jest ten, který mu příroda v nejhojnější míře poskytuje, to jest čistá voda. Voda jest jediný nápoj, kterým lze absolutně ukojiti žízeň a zároveň jest nejlepším rozřed'ovačem pokrmů, připravujíc je takto ku dokonalému trávení.

Voda k používání má býti čistá. Voda přirozená ani převařovaná není úplně čistá, poněvadž obsahuje různé zárodky a rozpuštěné látky nerostné a jediná snad voda čistá jest voda destilovaná.

Pro závodníky v přípravě možno vřele odporučiti, každodeně před snídaním vypíti sklenici vody, což má blahodárný vliv na jejich zažívání. Voda takto vypita prochází žaloudkem do cév a pročist'uje takto celý vnitřní system člověka, pročist'uje chodbu, kterou prochází potrava.

Mezi jídlem není dobře píti jakýkoliv nápoj. V případu zácpy znamenitě poslouží lžíce kuchyňské soli rozředěna ve sklenici vody.

Není také dobře píti vodu mezi jídlem, nýbrž až po jídle. Lépe jest vodu zvolna srkati nežli vypíti celou sklenici na jednou.

Mléko.

Mléko jest výborný nápoj, zejména komu jest umožněno požívati je ve stavu čerstvém přímo po dojení, při teplotě nejméně 98 stupňů Fahrenheita. Jenom takovéto mléko je dokonale výživné a naprosto stravitel-

né. S ochladnutím mléka značná část výživnosti jest ztracena a třeba by mléko znovu bylo ohřáto na dotyčný stupeň teploty, nenabude již své původní výživnosti.

Mylný jest náhled, že samotné mléko mohlo by býti dostatečnou potravou k výživě těla. Pravdou jest, že pouze mateřské mléko jest perfektní potravou pro novorozeně, ale ne mléko kravské nebo jakékoliv jiné.

Podmáslí:

Výživná cena podmáslí pro organismus těla lidského jest velmi značná, a proto možno našim závodníkům v přípravě piti podmáslí co nejvřeleji odporučiti. Jednak obsahuje podmáslí v sobě látky ze kterých jest tělu dodávána zdravá a bohatá krev a kyselina obsazena v podmáslí rozpouští a rozřeďuje znamenitě veškeré hmotné látky obsaženy v krevních tělískách, čímž se podporuje oběh krve. Také na játra a ledviny má požívání podmáslí blahodárný vliv. Když si může závodník popřáti denně láhev a po případě i více dobrého čerstvého podmáslí, pak zajisté, že v brzku bude moci zřetelně pozorovati blahodárný vliv této potravy na sobě.

Znamenitá dieta pro závodníka jest, když každodenně s podmáslím požívá vejce, čerstvé ovoce, zeleninu, saláty a vystříhá se pokud možno nejvíce masa, moučných jídel a kořeněných pokrmů.

Čaj.

Pití čaje má se závodník vystříhati, neboť požívání čaje v té formě jak se obyčejně děje, jest škodlivo žaloudku a vůbec vnitřním orgánům těla. Jediný možný způsob požívání čaje možno připustiti a to, když jest rozředěn mlékem nebo smetanou, čímž jeho škodlivost a nepříznivé následky na organismus lidského těla jsou značně zmírněny.

Káva.

Káva černá může býti závodníky v mírném množství požívána. Ačkoliv považována jest za nápoj škodlivý, poněvadž obsahuje coffein a v pravdě obsahuje jej asi 1.24 proc. tak že jest ho oproti jiným zážívným látkám v kávě nepatrný zlomek, účinky její na tělo lidské v mnohém směru jsou příznivé. V prvé řadě podporuje vydatně trávení, má velmi utišující vliv na nervy a jest dobrým ochraným prostředkem proti bakteriím, poněvadž tyto usmrcuje. Přirovnávati následky pití kávy k následkům pití lihových nápojů jest nesprávno a neodůvodněno.

Bílá káva to jest smíchaná s mlékem nemá býti závodníky požívána, poněvadž tato v mnohých případech působí nezáživnost.

Alkoholické nápoje.

Poněvadž všechny alkoholické nápoje obsahují určitou částku nitrogenu, tedy požívání jich nemůže na žádný způsob prospěti k posílení a vývinu tělu lidského a každý závodník v přípravě má se bezpodmínečně vzdáti požívání alkoholických nápojů jakéhokoliv druhu, poněvadž pravidlem každého závodníka má býti vystříhati se všech pokrmů, které se neskytají tělu, přímou, zážívnou potravu.

Mnohý člověk má klamnou domněnku, že po požití alkoholu cítí se silnějším, čerstvějším, v čemž však jest na velikém omylu, poněvadž po krátké době rozčilení a rozjaření po požití alkoholu zmizí a tělo zůstane ještě ochablejší a zmalátnělejší.

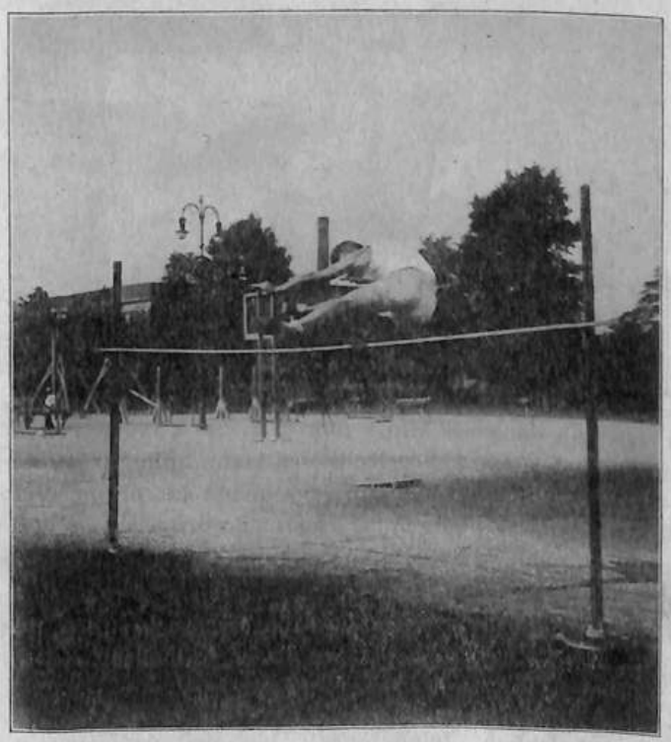
Nepříznivé následky požívání alkoholu jeví se hlavně na játra. Během delší doby požívání tohoto játra na pravé straně pod žebrama a v předu jsou nepřirozeně zvětšována, což působí nepříjemný tlak na žaludek a porušuje zažívání. V pokročilém stadiu se pak játra skrčují a tvrdnou, krev jest hnaná zpět do žaloudku a následek toho hemorhoidy a dropsy.

A proto možno směle říci, že požívání alkoholických nápojů pro závodníka jest škodlivé a nebezpečné.

Skok do výšky odbočmo.

Druhý způsob skoku do výšky, který jest hojně nejlepšími skokany používán jest skok odbočmo.

Rozběh k tomuto skoku jako ku každému skoku do výšky vůbec, dostačí úplně krátký od 7 do 10 yardů. Kroky při běhu nechť jsou drobné, pružné a mocně



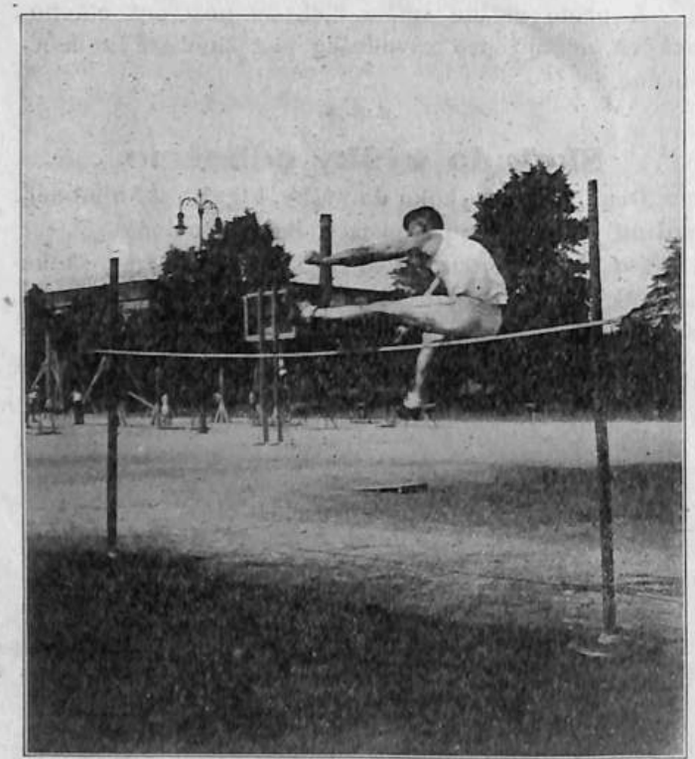
odrážející, běh ne příliš prudký. Při dlouhém a prudkém rozběhu ztrácí se snadně kontrola těla. Vyšvihnutí páží značně napomáhá k docílení vyššího skoku Páže vyšvihnou napřed, ne však příliš vysoko, právě v okamžiku odrazu. Při vysokém vyšvihnutí rukou nahoru napřímilo by se tělo a tím znesnadnila by se správná činnost nohou.

Provedení skoku jest následující:

Po odrazu proveden-li jest tento pravou nohou, nakloní se tělo do polohy odbočné k tyči a levá noha vymrští se mocně nahoru. Na to pravá noha rychle přešvihne pod levou nohou — obraz 1 — a učiní se doskok.

Skok přednožmo se strany:

Tento způsob skoku do výšky neprovádí se z rozběhu přímo proti středu tyčky, jako všechny jiné skoky do výšky, nýbrž z rozběhu poněkud stranou. Popíši skok tento z rozběhu z levé strany a odrazem pravé nohy. Po krátkém rozběhu ve vzdálenosti asi jednoho střevíce před tyčkou odrazíme se mocně pravou nohou a vyšvihujeme mocně levou nohou přes tyčku (obr. 2.) Při odrazu jakož i po dobu provedení skoku



a doskoku nalézá se tělo v poloze bočné k tyčce. Pravá noha přenáší se bezprostředně za levou nohu, avšak ne současně. Tělo nakloněno jest mírně ku předu. Výšvihem paží dopomáhá se značně k provedení a dosáhnutí větší výšky skoku . Tímto druhém skoku i slabší cvičenci dosáhnouti mohou pěkného skoku do výšky.

Skok přednožmo z předu:

Skok tento, který všeobecně pěstován jest v našich sokolských tělocvičnách, jest nejkrásnějším a nejefektnějším skokem do výšky, žel však není možno tímto skokem dociliti nejlepších výsledků, ačkoliv i tímto způsobem možno při stálé ma pravidelném cviku pěkných skoků dociliti.

Je to klasický způsob skoku a v pravdě jest to úchvatný pohled na cvičence, který po přímém rozběhu jako srnec přelítne tyčku a po lehkém pružném doskoku odchází.

Provedení tohoto skoku jest velmi jednoduché. Z krátkého rozběhu po mocném odrazu skrčí se nohy přednožmo a přelítne se tyčka uprostřed (obr. 3.)



a ukončí se jistým doskokem. Místo odrazu řídí se dle výšky. Čím vyšší skok tím vzdálenější musí býti odraz, jinak by cvičenec shodil při přeskoku tyčku. V opáčném případě odrazí-li cvičenec příliš daleko od tyčky, srazí obyčejně tyčku také.

Tento způsob skoku měl by býti pěstován ve všech tělocvičnách, aby cvičenci naučili se přesnému ovládání těla.

❧❧❧

Hodina cvičitelského sboru.

Koza na šíř — Mety skrčmo a roznožmo z rozběhu.

1. Skrčka.
2. Skrčka ze zášvihu.
3. Z náskoku s půl obratem v levo skrčka—doskok na levou stranu kozy.
4. Opáčně.
5. Dohmatem pravou rukou na levou stranu kozy obráceným hmatem skrčka na zad.
6. Opáčně.
7. Z náskoku s půl obratem v levo roznožka — doskok na levou stranu kozy.
8. Opáčně.
9. Náskok do stoje o rukou a skrčka.
10. Náskok do stoje o rukou a roznožka.
11. Náskok do stoje o rukou — půl obrat v levo ve stoji o rukou a skrčka.
12. Opáčně.
13. Náskok do stoje o rukou, půl obrat v levo ve stoj, o rukou a roznožka.
14. Opáčně.



Pořádá Jos. Paskovský, 2606 So. Millard ave., Chicago, Illinois.

Cvičení "Bar-Bells" pro sokolice.

(Lze provésti též tyčemi obyčejnými.)

Na hudbu našeho národního tance "Beseda" sestavil J. Čermák.

(Dokončení.)

Část III. (Třeti tura.)

V prvních taktech hudebního úvodu každá cvičenka opět uchopí oběma rukama svoji tyč a sudé úkrokem v levo zaujmou patřičný rozstup.

Rejdovák, 16 taktů — takt valčíkový (volně.)

"Letěla husička . . ." až ". . . . do potoka . . ." 8 taktů.

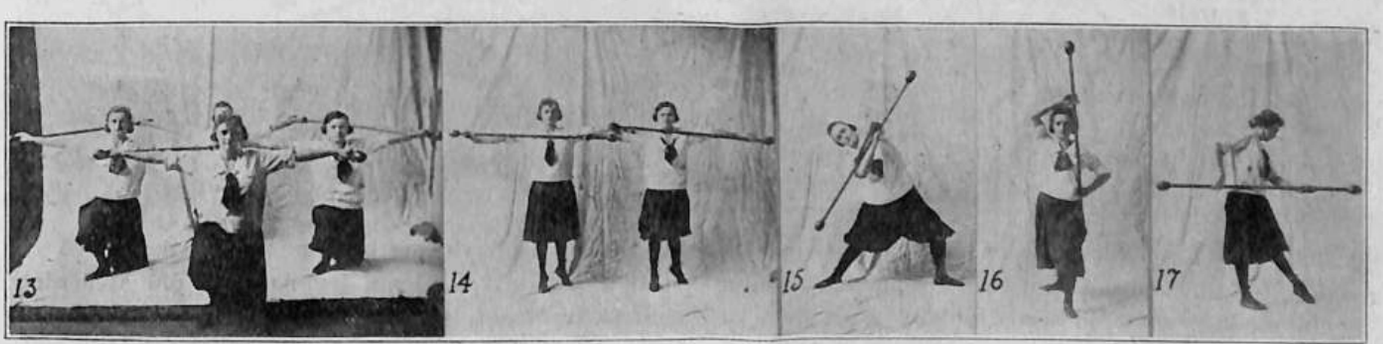
1ní takt: Stoj předkročný v levo, tyč k l. boku v l. dolů 1-3!

3ti takt: vzpřim a otočit trup v levo, tyč k l. boku kolmo, levá ruka v bok a pravá paže ohnuta nad hlavou (Obr. 16. pohled se strany výpadu) 1-3!

4tý takt: zákl. post. 1-3!

Od 5ho až do 8ho taktu opakovat, opáčně.

Hudba opakuje "Letěla . . .", při čemž opakujem cvičeni hořeji popsané pro tutéž hudbu s tim rozdílem, že na místě předkroků provádime zákroky a začínáme v pravo na místě v levo. Při hudbě "tralala . . ."



2hý takt: pravou přisun do stoje spatného a výdrž do konce taktu — v tomtéž taktu tři pohyby tyčí, na každou ¼ notu jeden pohyb: tyč rovně před prsa, levá přes pravou 1! tyč rovně nad hlavu 2! tyč rovně před prsa, pravá přes levou 3!

3ti takt: stoj předkročný v pravo, tyč rovně nad hlavou 1-3!

4tý takt: levou přisun do stoje spatného a výdrž do konce taktu — tyči opět tři pohyby: tyč rovně před prsa, pr. přes levou, tyč k pr. boku kolmo v pr. dolů 2! a tyč rovně dolů před tělem (zákl. post.) 3!

Od 5ho do konce 8ho taktu opakovat totéž, ale začít v pravo.

". . . tralalala . . . 8 taktů (v tempu rychlého valčíku.)

1ní takt: Výpad v levo stranou, tyč před prsa rovně, pravá přes levou 1-3!

2hý takt: úklon v pravo, tyč převrátit do rovné polohy před prsa, levá přes pravou (obr. 15.) 1-3!

opakujem též stejné cvičeni, jak popsáno s hora pro tutéž hudbu, ale začít v pravo a končit v levo.

Furiant — opakovat cvičení Části I.

"Kdybys ty Jeničku . . ." 16 taktů.

1ní takt: Přeměnný krok v levo v před a tyč k pr. boku, rovně v levo v před, trup mirně nachýlit v levo. (Obr. 17., pohled se strany.)

2hý takt: totéž opáčně, krok v pravo, tyč k l. boku, rovně v pravo v před.

3ti takt: jako prvni.

4tý takt: jako druhý.

"nebyl bys . . ." až "šavličku . . ." od 5. do 8. taktu.

5tý a 6tý takt: tyč rovně na prsa a výdrž až do konce 6ho taktu; stoj úkročný v levo 1! o levé noze celý obrat v levo do stoje úkročného v pravo 2! (zády k pův. směru.) o pravé noze celý obrat v levo do stoje úkročného v levo 3! (čelem opět v pův. směr) a pravou přisun do stoje spatného 4!

7mý a 8mý takt: Stoj předkročný v levo, ve stoji tomto pohyb hmitmo a zanožit v pravo, noha mirně v koleně ohnuta, (s vyškolenými cvičenkami může-

me provésti mírný výskok o l. noze ve výponu, jako při kroku Merkur) vzhůru trčit a tyč vyhodit do mírné výše (1!) tak aby v následující době octla se opět v rukou (2!) hled vzhůru obrácen (Obr. 18.) — Stoj zákročný v pravo tyč rovně na prsa (3!) levou zpět do stoje spatného a tyč rovně dolů (4!) (zákl. post.)

". . . po boku . . ." až "cizího . . ." opět 8 taktů.

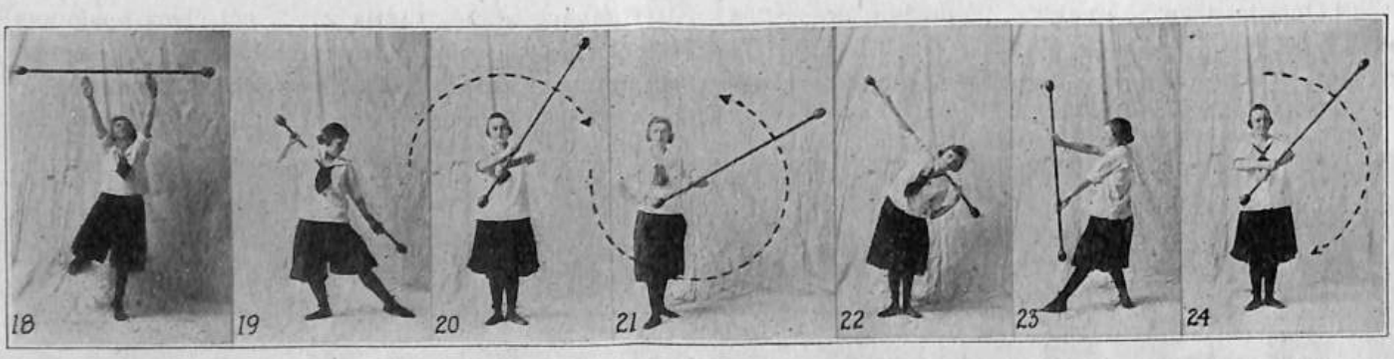
Od 9ho do konce 12ho taktu: Přeměnné kroky na zad, začít v pravo, ale při každém kroku tyč rovně k stejnomennému boku, t. j. měnný krok v pravo v zad, tyč u pr. boku a v pravo v zad a opáčně.

Od 13ho do konce 16ho taktu: opakovat cvičení 5ho, 6ho, 7ho a 8ho taktu opáčně (v pravo) a sice dvojný obrat v pravo s úkroky, postoj Merkur o pr. noze.

"Kalamajka" 16 taktů.

1ní takt: Mírný výskok na místě o pravé noze, levá při doskoku zaujme stoj únožný, podřep v pravo a tyč za l. rameno šikmo dolů, hled k l. ruce obrácen (obr. 19.) 1-2!

(Pokyny: Prvních 8 taktů "Letěla husička . . ." bude snad mnohým cvičenkám působiti nesnáze a sice tím, že provádíme kroky v ruchu volném, t. j. na jeden takt stoj kročný a na druhý přísun, kdežto cvičení tyčí provádíme v ruchu střídavém a sice: 1ní takt výdrž, v druhém taktu již tři pohyby, 3tí takt opět výdrž a v 4tém opět tyčí tři pohyby. Přeměnné kroky při hudbě "Kdybys ty Jeníčku . . ." bud'tež provedeny lehce, uhlazeně a tyč v poloze, jak naznačeno na vyobrazení. Tyč od l. boku k pravému a od pr. opět k levému přenášíme tak, že při přeměnách těch stále pohybuje se z jedné strany na druhou ve výši boku. Při dvojném obratu s úkroky volná noha budiž vždy při obratu napjata, špička asi výše kotníku a dolů odehnuta. V taktu 7mém zaujmou trup a nohy polohu jako při kroku Merkur a při trčení vzhůru mírný výskok o noze stojné, neb jen pohyb hmitmo. Hled při tom budiž vzhůru k tyči obrácen. Nacvičit dobře, tak aby tyče všech cvičenek v době následující (2!) dopadly do vztýčených rukou. Při přeměnných krocích na zad jest tyč vždy u stejnojmenného boku. Do cvičení při hud-



2hý takt: levá poskokem na pův. místo odrazí pravou do stoje únožného a zaujme podřep, tyč vrchním obloukem přenést do šikmé polohy v pr. dolů za pr. ramenem 1-2!

3tí a 4tý takt: vztyk v l., pravou návrat do stoje spatného, tyč nad hlavou rovně 1! rovně za hlavu 2! nad hlavu 3! rovně dolů 4! (1ní a 2hý takt každou polohu výdrž 2 doby — čili dvě ¼ noty — v 3tím a 4tém taktu jeden pohyb na každou ¼ notu.)

Od 5ho až do konce 8ho taktu opakovat cvičení prvních čtyř taktů, ale začít v pravo.

9tý a 10tý takt: tři kroky v před, pravou stoj spatný na 4tou dobu a soudobně s kroky: tyč na prsa rovně, 1! před prsa 2! (v před trčit) na prsa 3! dolů 4!

11tý a 12tý takt: čtyřmi kroky na místě celý obrat v levo. 1! 2! 3! 4! (tyč výdrž dole v předu rovně.)

13tý a 14tý takt: opět tři kroky v před (na pův. místa) pravou stoj spatný na 4. dobu a soudobně s kroky: tyč za hlavu rovně 1! nad hlavu rovně (vzhůru trčit) 2! za hlavu 3! dolů 4!

15tý a 16tý takt: čtyřmi kroky na místě celý obrat v levo. (Tyč výdrž v předu rovně.)

Hudba nyní opakuje "Kdybys ty . . . " při čemž celé cvičení opakujem od počátku až do konce, ale začínáme v pravo.

bě "Kalamajka" vložme opět poněkud co nejvíce živosti a kdykoliv klademe tyč na prsa při cvičeních s místa, tvoří paže pravý úhel, zálokti i předlokti výše ramen, čímž cvičení na vydatnosti velice získá. Při cvičení s místa, kdy klademe tyč za hlavu rovně, snižíme tyč za hlavu jen tak, aby paže tvořily pravý úhel, t. j. zálokti v poloze rovné, lokte stranou, hrud' zvednout— předlokti v poloze kolmé.)

Pokyny pro hudební doprovod: "Rejdovák" volný valčík — druhých 8 taktů "tralala . . ." poněkud rychleji. — "Kdybys ty . . ." jako obyčejná polka, a "Kalamajka" v tempu poněkud rychlejší polky.

Část IV. (Čtvrtá tura.)

Na počátku úvodu změnit hmat v podhmat.

"Měla jsem milence . . ." až ". . . v pivováře . . ."

8 taktů, hraje se dvakrát, tedy dohromady 16 taktů (volný valčík.)

1ní takt: Stoj předkročný levou a vtočit levou do rovné polohy před prsa.

2hý takt: pravou přísun do stoje spatného — pravou ruku šinout těsně k ruce levé, načež pomocí téže ruky švihnem pravým koncem tyče nahoru, takže konec ten opíše čelný kruh na levo (zevnitř) až tyč dospěje do rovné polohy před prsa (obr. 20.

počátek pohybu tyče nahoru) pr. ruku hned na to klademe v bok.

3tí takt: stoj předkročný v pravo, z rovné polohy otočením l .ruky do vnitř (na pravo) švih tyči dolů, takže pr. konec vykoná čelný kruh do vnitř (pr. ruka výdrž v bok) (Obr. 21.)

4tý takt: levou přísun do stoje spatného, předpažit v pravo v pol. dlanní a pr .konec tyče vpadne do pr. ruky, levá ruka octne se opět v poloze vtočeni (poloha tyče a rukou též jako v 1. taktu.)

5tý takt: pravou ruku opět šinout těsně k ruce levé, opět švih tyčí nahoru — čelný kruh zevnitř — při čemž pr. ruka tyč nepustí, ale když tyč dokončuje kruh, t. j. spěje do rovné polohy před prsa, šinem pr. ruku opět k pr. konci. (Pr. zápěstí pohybuje se před levou rukou. Viz obr. 20. a 24.) Další vysvětlení k tomuto krouženi viz doleji.

6tý takt: vtočit pravou do rovné polohy před prsa (dolů) a hluboký předklon.

7mý takt: záklon, vytočit pravou a vtočit levou do rovné polohy nad hlavou.

¼ notu neb dvě ⅛ noty jeden krok — tedy dva kroky vždy v jednom taktu.

"Počkej holka . . ." až ". . . ku-ku-ku!"

Tyče k pr. boku.

a) 2há, 3tí a 4tá cvičenka v pr. v bok, sestup 6 dob a dvěma kroky na místě obrat v pův. směr — dohromady 8 dob (4 takty.)

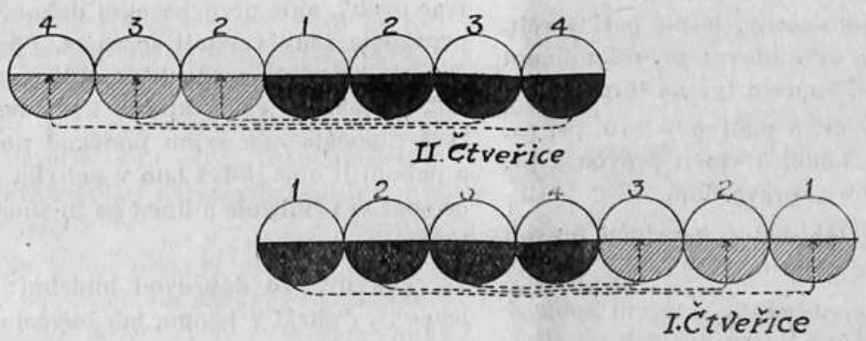
b) Následujících 8 dob (opět 4 takty): levé dvojice zatočí celé kolo do vnitř, t. j. v pravo, a pravá dvojice dva kroky v před, dva kroky na místě, dva kroky v zad a dva kroky na místě. 8 dob.

"Kde bych . . ." až ". . . zahrádku."

c) čtveřice 6 kroků v před, na 7mou a 8mou dobu ve stoji výkročném v levo celý obrat v pravo výponmo (8 dob) a opakovat na pův. místa (druhých 8 dob.)

"Hrách a kroupy . . ." 16 taktů. (Hrát rychle.)

d) Cvičenky prvních čtveřic přiřadí se k levému boku 4té (viz vysvětl.) a cvičenky druhých čtveřic přiřadí se k pravému boku 1ní — 8 dob.



(Obr. C.)

8mý takt: vzpřím a vytočit levou do zákl. polohy.

Hudba opakuje, při čemž opakuje se totéž cvičeni (začít opět vlevo) s následujícími změnami: v prvních čtyřech taktech zákroky na místě předkroků a v 6tém taktu vtočit pravou do rovné polohy nad hlavou při čemž vykonáme záklon, v 7mém taktu vtočit levou do rovné polohy před prsa a předklon.

"Tra-la-la—" až do konce, 16 taktu!

1ní čtyři takty: opakujem cvičení hořenních čtyř taktů, s dvěma úroky v levo.

6tý takt: pravou vtočit do rovné polohy v pr. stranou za hlavou a úklon v levo (obr. 22.)

7mý takt: vzpřím a otočit trup v levo — vytočit pravou a vtočit levou do rovné polohy nad hlavou.

8mý takt: trup zpět otočit, a vytočit levou do zákl. polohy.

Od 9ho do konce 16ho taktu totéž opáčně a sice: úkroky v pravo, pravá počne vtočením, levá vtočí do rovné polohy v l. stranou za hlavou, úklon v pravo a v 7mém taktu otočit trup v pravo.

Furiant — opakovat cvič. části I. (nadhmat.)

"Kuželka." Jelikož při hudbě této cviči se s místa — pochody — nebudu označovat cvičení dle taktů, ale dle dob; — pochoduje se v ruchu rychlém, na jednu

e) Opakovat totéž — druhých 8 dob.

(Způsob provedeni: 1ní, druhá a 3tí cvičenka první čtveřice obrátí se v levo v bok, směrem k 4té, a jedna za druhou zástupem jdou před 4tou a přiřadí se jedna po druhé po jejím levém boku. Celá přeměna provedena jest v 8 dobách. Druhé čtveřice totéž opáčně a sice: 4tá, 3tí a 2há obrátí se v pr. v bok, směrem k 1ní, jdou zástupem před 1ní a jedna po druhé přiřadí se po jejim pravém boku. Viz obr. C. To opakujem ještě jednou v témže směru, jenže při opakováni 2há, 3tí a 4tá cvičenka první čtveřice přiřadí se k l. boku první, a 3tí, 2há a 1ní v druhé čtveřice, přiřadí se k pr. boku 4té. Na to provedem obě ty přeměny opáčně, čímž vrátí se cvičenky opět na svá pův. místa. Cvičenky pochodující v levo zaujímají svá místa obratem v levo, a cvičenky pochodující v pravo, zaujímají místa svá obratem v pravo. Na správné provedení obratů těchto budiž bedlivě dohlíženo.)

V následujících 16 dobách totéž opáčně, čímž octnou se čtveřice v sestupu na svých pův. místech.

"Andulko vem kosu . . ." 8 taktů.

a) První 4 takty: pravé dvojice zatočí celé kolo v levo a levé: 2 kroky v před, 2 na místě, 2 kroky na zad, a 2 na místě, 8 dob.

b) Druhých 8 dob rozstup od prvni jako v cvičeních předešlých a na poslední dobu sklonit tyč dolů před tělo — podhmat.

"Však nám tak nebude . . ." (valčík) 16 taktů.

1ní takt: stoj přednožný v levo, podřep v pr., a vtočit levou do kolmé polohy před prsa, v levo dolů (Obr. 23., pohled se strany.)

2hý takt: vztyk, levou zaujmout stoj spatný, pr. ruku šinout dolů k ruce levé a švih pr. koncem tyče na levo (Obr. 24.) až do rovné polohy před tělem — když tyč obloukem dolním spěje do rovné polohy, pr. ruku šinout opět na konec.

3tí takt: stoj přednožný v pravo, podřep v levo a pr. ruku vtočit do rovné polohy před prsa.

4tý takt: vztyk, pravou stoj spatný, levou ruku šinout k pravé a levým koncem tyče švih na pravo — levou ruku šinout opět k levému konci a když tyče obloukem dolním spěje nahoru do rovné polohy —

5tý takt: stoj zánožný v levo, podřep v pravo a vtočit levou do rovné polohy nad hlavou.

6tý takt: vztyk, levou stoj spatný, levou paži skrčit, (l. ruku schýlit as do výše hlavy) pr. ruku šinout k ruce levé a švih pr. koncem tyč na levo.

7mý takt: stoj zánožný v pr. a podřep v levo, pr. ruku šinout opět k pr. konci a vtočit pravou k pr. boku do kolmé polohy v pravo dolů.

8mý takt: vztyk, pravou stoj spatný a vytočit pravou do rovné polohy dole před tělem.

(Činí-li tento spůsob vtáčení a vytáčení spojený s kroužením tyče obtíže, lze provésti tak, jak vysvětleno doleji v pokynech. Kratšími tyčemi dá se cvičení provésti snadno, delšími již jest obtížnější.)

Od 9ho do konce 16 taktů totéž opáčně.

"Hezká jsi panenko bývala . . ." 3 takty.

1ní takt: tyč k pr. boku v pr. dolů.

2hý takt: (pr. ruka drží tyč u pr. boku jako při nástupu neb cvič. pochodových) — upažit v levo.

3tí takt: připažit v levo.

"Ty Jeníčku . . ." až do konce—8 taktů, čili 16 dob.

a) prvních 8 dob: sestup k 1ní cvičence, jako v ostatních cvičeních a obrat v pův. směr.

b) druhých 8 dob dvojice zatočit celé kolo zevnitř a na poslední dobu zastavit.

Odchod.

(Pokyny: Dlouhá tyč, opatřena ještě na koncích koulemi, působi při vtáčení a vytáčení obtíže a proto nutno před vtočením neb vytočením vždy hbitě ruku vtáčejici neb vytáčejici šinout bliže konce a po vykonaném pohybu opět šinout ruku na pův. místo. Druhá ruka drží tyč jen volně, tak aby při vtáčení tyč volně rukou pohybovati se mohla, což vytáčení a vtáčení značně usnadní. V 2hém taktu prvni sestavy, kdy švihnem tyčí nahoru, pr. konec pohybuje se čelným kruhem zevnitř, až dospěje opět do rovné poloby před prsa, hled'me tudiž, aby tyč nebyla vyšvihnuta nad rovnou polohu, ale ať z polohy této otočením levé paže pohybuje se směrem opáčným, t. j. dolů. V 5tém taktu pr. ruku šinem k levé, kde pravá ruka napomáhá tyči v rychlejším pohybu, ale tyč neopouští. Při tomto pohybu pohybuje se pr. ruka před levou a jakmile dospívá tyč do rovné polohy, šinem pr. ruku k pr. konci, načež hned provedem vtočení. Při cvičení s místa "Kuželka . . ." pochoduje se poněkud v rychlejším tempu. Při hudbě "Však nám tak nebude . . ." provádíme vtáčení a vytáčení spojené s kroužením tyče. Při cvičení tomto ruka, kterou vzdy šinem k ruce nalezajici se v poloze vtočení, tyč neopustí, ale v zápěstí poněkud ohnuta pohybuje se malým kruhem před rukou, která byla vtočila a hned na to šinem ji zpět na pův. její místo na konci. To se opakuje při všech vtáčenich v této sestavě, takže ruka tato, kterou šineme k ruce, která byla vtočila, tyči v kroužení značně napomáhá. Každý pohyb budiž zde přesně dokončen, neboť při vtáčení vidíváme tu vadu, že tyč neociťuje se v poloze, do které jsme vtočiti chtěli, t. j. že začíná se již tvar druhý, aniž předcházejici dokončen byl. Kroužení provedem vždy ve stoji spatném. Působi-li však tento spůsob kroužení cvičenkám obtíže, můžeme nacvičit tak, že jakmile ruka, kterou k vtáčejici ruce šineme, tyči v počátečním švihu poněkud pomohla, pustí tyč a uchopí ji opět, když tato v pohybu svém k volné ruce opět se přibližuje a hned na to šinem ruku na konec tyče.

Pokyny pro doprovod hudební: "Měla jsem milence . . ." hrát v tempu, jak obyčejně jest hráno pro tanec. "Tralala . . ." v stejném tempu. "Kuželka" v tempu rychlého pochodu, jelikož při této hudbě cvičíme jen cvičení rejovitá. Však pamatujme, že pro tanec hraje se "kuželka" 4krát, pro cvičení hraje se jen jednou. Za ní následuje "však nám tak nebude . . . " celých 16 taktů a hned na to 3 takty "hezkou jsi panenko bývala . . ." V těchto taktech zvednou cvičenky tyče k pr. boku. Jakmile hudba začne "Ty Jeníčku," provedou cvičenky na 6 dob sestup, 2 doby kroky na místě a posledních 8 dob zatočeni dvojic a zastavit.

* * *

Cvičení toto jest mnohem snadnější k nacvičení, nežli si vedoucí na první pohled budou představovati, neboť jako při tanci Besedy po druhém neb třetim provedení i zde hudba vždy již sama bude cvičenkám připominati, jaké cvičení při zvucích těch provedeno býti má. A tu opět jako bych slyšel námitky, že při Sletu s větším počtem nelze cvičení to provésti, když musí být čtveřice odpočítávány. Ale i to jest snadnější nežli se mnohým zdá. V každé Jednotě může býti nacvičeno samostatně, liché cvičenky ať střídaji se s cvičenkami sudými, tak aby s cvičením každá obeznámena byla jako sám vedoucí. Při Sletu pak sestaví se cvičenky různých Jednot tak, aby vždy jednotlivé oddíly, t. j. různé Jednoty společně tvořily jeden proud a jsou-li všechny

cvičenky důkladně s cvičením obeznámeny, tu při zkoušce bude snadné sestaviti i nové čtveřice a kde třeba i proudy doplniti. Proto jest žádoucno, při cvičení doma i čtveřice střídati a sice v druhé hodině ať ty, které byly prvními zaujmou místa druhých a opáčně. Každá cvičenka budiž obeznámena s cvičením tak, aby mohla cvičiti v čtveřici jako 1ní, 2há, 3tí neb 4tá — a jako členka čtveřice první neb druhé. Při dobrém, methodickém vedení jest to možné — ale na prvním místě budiž vedoucí s cvičením náležitě obeznámen (-na), neb tím bude práce jejich již z polovice vykonána. Že nutno jest dohlížeti na přesné polohy paží, nohou, trupu i tyčí, doufám, že není dnes již třeba připomínati.)

Hodina cvičitelského sboru.

Kůň na šíř s madly.

Ze vzporu v předu na madlech.

1. Výšvih únožmo pravou — kolo přednožmo pravou — přednožka v levo.
2. Výšvih únožmo levou — kolo přednožmo levou—kolo odbočmo v pravo — přešvih odbočmo v pravo na před — přednožka po předu přes krk do stoje na zemi.
3. Výšvih únožmo levou — kolo přednožmo snožmo po předu nad předním madlem s dvojným obratem v levo do stoje na zemi.
4. Výšvih únožmo levou — kolo přednožmo levou — kolo odbočmo v pravo a kolo přednožmo snožmo s dvojným obratem nad předním madlem do stoje na zemi.
5. Výšvih únožmo levou — kolo přednožmo levou — přešvih odbočmo v pravo na před a přehmat pravou do podhmatu — kolo přednožmo snožmo po zpátku s jedním a půl obratem do stoje na zemi.
6. Z náskoku dohmatem pravá na hřbet — levá podhmatem na přední madlo—přešvih přednožmo snožmo po předu s celým obratem v levo do vzporu na madlech v předu — kolo odbočmo v levo na zad s přehmatem pravé do podhmatu — přešvih přednožmo snožmo po zpátku s celým obratem v levo do vzporu v zadu na předním madle a krku — kolo odbočmo v levo na zad s odskokem na zem.

Veškeré uvedené sestavy cviči se také na druhou stranu.

"Člověk jest tvůrcem poměrů. Povaha jest to, která z poměrů tvoří existenci. Dle tvůrčí mohutnosti této měří se naše síla. Z docela téhož materiálu jeden člověk buduje paláce, druhý svede z něho jen bídnou chatrč, jiný vystaví z něho sýpku, jiný zase útulnou villu — a žulový balvan, který člověku slabému brání dále postupovati svojí cestou, jest člověku silnému jen stupněm, jímž se povznáší do výše . . . "—Lewes.

Cvičení pro žáky 10 až 14 roků na slet Okrsku Minnesota v roku 1920.

Sestavil Franta Drassal.

Cvičí se s činkami 1 libernimi. Základní postavení, stoj spatný, činky v připažení. Každý oddíl cvičí se čtyřikrát na stranu jak psán a čtyřikrát opáčně.

A. *Oddíl prvý.*

1. Výpon — předpažením vzpažit — (činky vodorovně nad hlavou, hled vzhůru.
2. Výpad pravou v před — upažením činky srazit za tělem.

3—4. Výdrž.

B.

1. Půl obrat v levo na patách do stoje rozkročného— upažit (činky vodorovně).
2. Půl obrat v levo do podporu dřepmo zánožmo pravou předpažit dolu (pravá obloukem nahoru).

3—4. Výdrž.

C.

1. Vzpřím a klek na pravou — paže ohnout úpažmo —činky kolmě na ramena.
2. Výdrž v kleku—upažit do polohy dlanní.

3—4. Výdrž.

D.

1. Vztyk ve stoj zánožný pravou—vzpažit upažením —činky srazit nad hlavou—půl obrat v pravo.
2. Přísunem levé, stoj spatný a upažením připažit.

A. *Oddíl druhý.*

1. Stoj výkročný levou, skrčit paže předpažmo — činky na prsou kolmo.
2. Stoj výkročný pravou, upažit činky kolmo.
3. Přísunem levé dřep—připažením předpažit, činky kolmo.
4. Výdrž.

B.

1. Vztyk a výpon—vzpažit činky vodorovně nad hlavou (hled vzhůru.)
2. Půl obrat vlevo—výpad v levo v před — činky obloukem na pravo levá předpaží šikmo vzhůru, pravá ohne zapažmo za tělem (hled na levou ruku).

3—4. Výdrž.

C.

1. Vztyk do stoje zákročného pravou—mrštit pravou do zapažení.
2. Výdrž v postoji—předpažit levou a obloukem na horu předpažit pravou — srazit činky v předu.
3. Odhyb v levo do výpadu—kruhem na horu předpažit levou, srazit činky v předu kolmo.
4. Výdrž.

D.

1. Předhyb levou—páže skrčit zapažmo, činky na boky vodorovně (poloha dlanní).
2. Trčit do připažení a přísunem pravé stoj spatný.
3. Připažit (základní postavení).
4. Výdrž.

Oddíl třetí.

A.

1. Stoj zánožný pravou, upažením vzpažit — činky srazit nad hlavou.
2. Klek na pravou—upažením srazit činky pod levým kolenem.
3—4. Výdrž.

B.

1. Mrštit do upažení— (výdrž v kleku) činky kolmo.
2. Vzpažit pravou (činka vodorovně poloha palcová) — levá obrátí činku do polohy dlanní.
3. Vzpažit levou—upažit pravou—(výdrž v kleku).
4. Výdrž.

C.

1. Vzpažit pravou—levá výdrž (výdrž v kleku).
2. Napnutím pravé podpor dřepmo zánožmo pravou (činky každá na jedné straně levého chodidla.)
3—4. Výdrž.

D.

1. Vzpřím a výpad pravou v před—paže ohnout úpažmo dovnitř pravá přes levou, činky nacházejí se uvnitř loktů.
2. Mrštit do upažení, půl obrat v levo do stoje únožného pravou (činky v poloze hřbetní).
3. Přísunem pravé stoj spatný — připažit.
4. Výdrž.

Oddíl čtvrtý.

A.

1. Upažit—činky v poloze hřbetní.
2. Páže skrčit úpažmo dovnitř, pravá nad levou, činky kolmo v loktech, stoj úkročný v pravo.
3—4. Výdrž.

B.

1. Oblouky dolů a upažením vzpažit, činky srazit nad hlavou. (Výdrž v postoji).
2. Předklon—předpažit upažením — činky srazit v předpažení. Výdrž v postoji.
3—4. Výdrž.

C.

1. Půl obrat v levo do předhybu levou — upažit pravou, předpažit levou (činka na zemi před levou špičkou, (při obratu tělo zůstane v předklonu).
2. Předpažit levou v podpor v předu—trčením levé na zad.
3—4. Výdrž.

D.

1. Předkrokem levé do podporu dřepmo zánožmo pravou.
2. Vzpřím a odhyb v pravo — páže skrčit předpažmo, činky kolmo na ramenou. Záklon.
3. Přísunem levé stoj spatný — předpažením připažit.
4. Výdrž.

SOKOLICE.

Základní postavení. Cvičenky odpočítané na levé a pravé zástupy. Kroužek v pravé ruce, levá v bok pravá v připažení. Nářadí dřevěné kroužky 6ti coulové.

Hudba Varsuviana Mazurka. Každá slabika znamená jeden takt 1—2—3.

Prvý odd. Všechny cvičí stejně.

Část prvá.

A. B. Dva mazurkové kroky v levo stranou—pravá paže vzpáží upažením v oblouk nad hlavou a levá v bok.
C. Dvojný obrat v levo s poskoky—upažit (pravá obloukem dovnitř).
D. Unožit pravou — úklon v pravo — levá vzpaží v oblouk, pravá vzpaží rovně s pravou nohou (hled na pravou špičku).
A. B. Dva mazurkové kroky v pravo stranou — levá vzpaží v oblouk, pravá ohne připažmo dovnitř.
C. Dvojný obrat v pravo poskokem — upažit levá obloukem dovnitř.
D. Unožit v levo — půl obrat v levo odhyb v pravo — upažit a předklon.
A. Valčíkový krok levou v před — levá vzpaží v oblouk nad hlavou, pravá ohne připažmo dovnitř.
B. Valčíkový krok pravou v před — pravá ohne nad hlavou a levá připažmo dovnitř.
C. Stoj úkročný v levo a stoj skřížmý pravou v před — celý obrat na špičkách v levo — vzpažit v oblouk, uchopit kroužek oběma (hled vzhůru).
D. Podřep zánožmo levou dovnitř (hled vzhůru).
A. B. Dva mazurkové kroky v levo stranou — pravá obloukem dovnitř vzpaží v oblouk, levá obloukem zevnitř ohne předpažmo dovnitř.
C. Půl obrat v levo — krok merkur levou v před — kroužek uchopit nad hlavou oběma (pravá obloukem dolů).
D. Přísunem pravé stoj spatný — paže obloukem zevnitř do základního postavení.
Totéž opakovat ještě jednou ale počínat v pravo.

Část druhá.

Všechny.

1.

A. Stoj přednožný v levo zevnitř — levá paže ohnuta před tělem, pravé vzpaží v oblouk, hled na levou špičku.
B. Stoj skřížný levou v zad — vzpažit v oblouk v levo, pravá ohne dovnitř před tělem (hled přes pravé rameno na špičku levou.)
C. Mazurkový krok v levo stranou — předpažit na levo (levá obloukem dovnitř, uchopit kroužek oběma a obrátit ruce do polohy malíkové dovnitř.
D. Na první notu, úkrok levou — na druhou notu stoj skřížný pravou v zad, — na třetí notu opět

úkrok v levo stranou do stoje přednožného pravou zevnitř (obrátíme tělo poněkud na pravo) levá ruka vzpaží v oblouk — pravá předpaží dolů šikmo a mírný předklon.

Levé.

2.

A. B. S. Tři mazurkově kroky v pravo stranou — pravá ruka s kroužkem ohne v předu do vnitř, levá výdrž.

D. Dva podupy a půl obrat v pravo (uchopit kroužky vzájemně se cvičenkou pravou v připažení.

Pravé.

A. Jeden mazurkový krok v pravo stranou — pravá paže ohne též dovnitř a levá výdrž.

B. Úkrok v pravo stranou — stoj skřižný levou v zad a opět úkrok — paže změní polohu.

C. Stoj přednožný levou zevnitř, obrat tělem poněkud na levo.

D. Dvěma podupy půl obrat v levo a vzájemně uchopit kroužky se cvičenkou levou v připažení.

Všechny.

3.

Cvičení psáno pro levou a pravá cvičí opáčně, tak aby výpady prováděny byly proti sobě.

A. Výpad v pravo stranou — vzpažit pravou zevnitř a výkrut kroužku zapažit levou s výkrutem.

B. Odhyb ve výpad v levo stranou — vzpažit zevnitř levou a zapažit pravou.

C. Jako první takt. A. ve 3.

D. Přísun pravé stoj spatný—držet kroužky vzájemně v předu dole.

4.

A. B. C. opakovat výpady, ale začít v levo stranou.

D. Přisunout levou ve stoj spatný, pustit kroužky a připažit.

Levé.

5.

A. Stoj zánožný levou a celý obrat v levo na špičkách ve stoj přednožný levou, pravá vzpaží v oblouk, levá ohne v předu do vnitř.

B. C. D. Tři mazurkové kroky levou v před — paže výdrž.

Pravé.

A. Zákrok pravou v zad do stoje přednožného levou — pravá vzpaží v oblouk, levá ohne v předu dovnitř.

B. Paže výdrž—jeden mazurkový krok levou v před.

C. Půl obrat v pravo (čelem k původnímu postavení) úkrok v levo stranou stoj přednožný pravou zevnitř — pravá paže ohne před tělem, levá vzpaží v oblouk.

D. Stoj skřižný levou v zad — poloha paží opáčně (hled přes levé rameno).

6.

Levé.

A. Stoj úkročný v levo s půl obratem v pravo (v původní postavení) výšvihem pravou dovnitř přednožit povýš — uchopit kroužek oběma v předpažení v levo v přič (pravá obloukem zevnitř, kroužek vodorovně).

B. C. Opakovat to samé v pravo a v levo.

D. Třemi poskoky půl obrat v pravo — upažit pravá obloukem dolů.

Pravé.

A. B. C. D. To samé co levé jen konají obrat v levo počínají obrat doskokem na pravou.

7. Všechny.

A. Klek na zad levou — vzpažit, uchopit kroužek oběma a výkrut.

B. Předklon — paže výdrž ve vzpažení.

C. Vzpřím — upažit kruhy dovnitř.

D. Vztyk a připažit.

8.

A. B. C. D. Opakovat to samé, ale klek na pravou a na místo předklonu záklon. Na poslední takt ve vztyku spojíme půl obrat v původní postavení. Opakovat celou část druhou, ale opáčně (pravé teď konají to, co konaly levé avšak opáčným směrem a levé to co konaly pravé a též opáčným směrem.)

Část třetí.

1.

A. Opakovat první čtyři takty části druhé. (Levé i pravé) A. B. C. D.

2.

A. B. C. D. Opakovat druhé čtyři takty části druhé a uchopit kroužky.

3.

A. Stoj zánožný pravou dovnitř, levá cvičenka pravou a pravá levou, celý obrat na špičkách podvinutím se pod kroužky a připažit (cvičenky jsou zády k sobě obráceny).

B. Výskokem do stoje rozkročného upažit.

C. Levá cvičenka půl obrat v pravo (pravá v levo) a klek, levá na levou (pravá na pravou), vnitřní paže výdrž v předpažení vnější paže vzpažit (nepouštět kroužky).

D. Vztyk a celý obrat na patách zevnitř a klek levá na pravou (pravá na levou) — vzpažit a předpažit opáčně (ale nepouštět kroužky).

4.

A. Vztyk a obrat k sobě zády do stoje rozkročného upažit.

B. Výskokem stoj spatný připažit.

C. Stoj zánožný pravou, pravá levou a celý obrat v pravo čelem proti sobě.

D. Pustit kroužky a dva podupy.

5. Opakovat cvičení části druhé 5. A. B. C. D.

6. Opakovat čtyři takty oddílu druhého 7.

7. A. Výpad levou v před — předpažit kroužek vykroutit.
   B. Odhyb pravou — záklon — paže skrčit — kroužek na prsou.
   C. Předhyb v levo trčit do vzpažení s výkrutem.
   D. Stoj spatný přísunem levé.
8. A. Opakovat to samé v pravo.
   B. Opakovat to samé jako v 7. B. ale opáčně.
   C. Opakovat jako v 7. C. ale opáčně.
   D. Půl obrat v původní postavení — přísunem pravé stoj spatný.
   Opakovat celý třetí oddíl ještě jednou ale počínat opáčně.

Část čtvrtá.

Opakuje se část prvá v levo a v pravo.

Žákyně od 10 do 14 let. — Cvičení s tyčema.

Základní postavení stoj spatný, tyč dolů rovně. Rozstup na upažení s tyčí v pravé ruce:

I.

1. a. Stoj zánožný levou — tyč nad hlavou rovně.
   b. Výpad v levo stranou — tyč k pravému rameni vodorovně v pravo stranou.
   c. d. Výdrž.
2. a. Půl obr. v levo do stoje zánožného levou, tyč k levému rameni šikmo dolů v zad.
   b. Odhyb do výpadu levou v zad — tyč u levého ramene (levá v předpažení, pravá výkrut v podhmat.)
   c. d. Výdrž.
3. a. Stoj zánožný levou — tyč kolmo před tělem.
   b. Výkrokem levé v před půl obrat v pravo na pravé patě do stoje únožného levou — tyč nad hlavu rovně.
   c. d. Výdrž.
4. a. Půl obrat v pravo — přísunem levé stoj spatný předklon — tyč za hlavu rovně.
   b. Vzpřím — tyč dolu rovně (základní postavení).
   c. d. Výdrž.

Oddíl II.

1. a. Stoj skřižný pravá před levou, tyč na prsa rovně.
   b. Celý obrat v levo na špičkách — tyč před prsa rovně.
   c. d. Výdrž.
2. a. Předklon — tyč výdrž.
   b. Vzpřím a dřep — tyč skřížit na prsa pravá nad levou.
   c. d. Výdrž.
3. a. Vztyk do stoje spatného — tyč výdrž.
   b. Výpad v pravo stranou — tyč skřížit na prsa levá nad pravou.
   c. d. Výdrž.
4. a. Půl obrat v levo do stoje zánožného pravou — tyč nad hlavou rovně.
   b. Přinožením pravé stoj spatný — tyč dolu rovně (základní postavení).
   c. d. Výdrž.

III.

1. a. Stoj výkročný levou v před — tyč na prsa rovně.
   b. Stoj výkročný pravou v před — tyč nad hlavu rovně.
   c. Půl obrat v levo na patách do stoje rozkročného — tyč za krk rovně.
   d. Výdrž.
2. a. Půl obrat vlevo ve stoj zánožný pravou trčit šikmo v před levou, ohnout pravou nad hlavou (pravá v podhmatu).
   b. Stoj výkročný pravou v před — tyč pod pravou páži vodorovně v před (pravá obloukem vzhůru — levá pod pravou páži).
   c. Klek v levo — tyč k levému rameni kolmo (levá nahoře, pr. obl. dolů.)
   d. Výdrž.
3. a. Vztyk do stoje zánožného pravou — tyč nad hlavu rovně.
   b. Podřep zánožmo pravou — tyč před prsa rovně.
   c. d. Výdrž.
4. a. Přísunem pravé stoj spatný — tyč nad hlavu rovně.
   b. Půl obrat v levo do stoje zánožného pravou — tyč obloukem v pravo k levému rameni vodorovně v levo stranou.
   c. Přísunem pravé stoj spatný — tyč dolu rovně (základní postavení).
   d. Výdrž.

IV.

1. a. Únik pravou v zad — předklon — položit tyč na zem v předu.
   b. Přísun pravou — vzpřím — dřep — paže skrčit předpažmo v poloze dlanní. (Chytač míče).
   c. d. Výdrž.
2. a. Výskok do stoje zákročného pravou — potlesk dlaněma nad hlavou.
   b. Odhyb v pravo — přednožit povýš levou dovnitř — ohnout mírně v koleně — paže skrčit k pravému rameni.
   c. Výpad levou v před — vrh míčem pravou — zapažit levou.
   d. Předklon—uchopit tyč oběma u pravého konce.
3. a. Vzpřím půl obrat v pravo a mírný úklon v pravo — páže skrčt k pravému rameni (tyč na rameně jako míčová pálka) ruce drží tyč u jednoho konce těsně u sebe.
   b. Mírný předklon a vzpřím, mávnutím tyče v před šikmo vlevo zpět vložit na pr. rameno.
   c. Předhyb v levo, mávnutím tyče odpálit míč.
   d. Výdrž.
4. a. Přísunem levou do stoje spatného — mírný předklon — tyč ku předu šikmo dolu (volný konec tyče dotýká se podlahy).
   b. Vzpřím — sunout levou k volnému konci do základního postavení.
   c. d. Výdrž.

Prostná cvičení žen

pro VII. slet všesokolský, určená též pro zájezd na Slovensko roku 1919.

Celé cvičení skládá se ze čtyř oddílů, mezi nimiž, při mezihře, cvičí se vložka, takže celé cvičení tvoří jednotlivý celek. Každý oddíl jest složen ze tří vět: A, B, C. Věta C rovná se vždy větě A, s malou jen změnou ke konci. Tyto tři věty — trojvěti, cvičí se v I., II. a III. oddíle dvakrát, ve IV. oddíle jen jednou. Vložka vždy jen jednou.

V textu jsou označeny římskými číslicemi takty, arabskými jednotlivé čtvrti (doby).

Základní postavení: stoj spatný, připažit, ruce otevřené. Kde není jinak udáno, jsou vždy paže napjaty, ruce otevřeny.

4 takty předehra.

ODDÍL I.

Věta A—8 taktů 4/4.

I. 1. Výpon, předpažením vzpažit, palcová, hled vzhůru.
2. výdrž.
3. stoj spatný, předpažit, palcová,
4. stoj výdrž, upažit, dlanní.

II. 1. Vzpažit, palcová, hled vzhůru,
2. podřep únožmo v pravo, upažit, dlanní.
3. výdrž,
4. vztyk, přísunem pravé stoj spatný, připažit.

III. a IV.—I. a II. takt opačně.

V. 1. Podřep přednožmo v pravo, předpažit, hřbetní,
2. vztyk a podřep únožmo v pravo, upažit, hřbetní,
3. vztyk, přísunem pr. stoj spatný, připažit,
4. výdrž.

VI. — V. opáčně.

VII. 1. Stoj zánožný v levo, vzpažit zevnitř, dlanní, hled vzhůru,
2. výdrž.
3. skrčit upažmo, ruce v týl, lokty nazad, prsty jsou opřeny o týl,
4. trčit vzhůru zevnitř, dlanní, hled vzhůru.

VIII. 1. Přísunem levé stoj spatný, upažením připažit.
2.—4. výdrž.

Věta B.

I. 1. Ohnout připažmo, ruce sklopeny, prsty se do-

I. 1. Ohnout připažmo, ruce sklopeny, prsty se do-

týkají ramen se strany,
2. zanožit v pr. zevnitř, výpon na levé, trčit vzhůru zevnitř, palcová, hled vzhůru, kříž prohnout,
3. přinožením pravé stoj spatný, skrčit připažmo (jako v 1. době),
4. zanožit v levo zevnitř, výpon na pravé, trčit vzhůru zevnitř, palcová.

II. 1. Přinožením levé stoj spatný a
1.—2. ze vzpažení zevnitř zvolna upažovat s převracením paží do polohy hřbetní a dlanní, totiž: "prv-" — hřbetní, "ni" — dlanní, "dru-" — hřb., "há" — dlanní,
3. převrátit do hřbetní a připažit,
4. výdrž.

III. a IV. — I. a II. opačně.

V. 1. Upažit, hřbetní,
2. výdrž, otočit paže do pol. dlanní ("dru-"), a hned hřbetní ("há"),
3. ohnout upažmo, prsty se vpředu dotýkají,
4. mrštit stranou, hřbetní.

VI. 1. Výpad v pravo vpřed, vzpažit, palcová, (paže, trup a levá noha jsou v jedné přímce, hlavu nezaklánět),
2. výdrž.
3. vztyk, celý obr. v l. na patách a předhyb v levo (do výpadu v levo vpřed) a dolenimi oblouky (připažením) vzpažit, palcová (jako v 1. době),
4. výdrž.

VII. 1. V postoji výdrž, skrčit upažmo, ruce v týl,
2. trčit vzhůru, palcová,
3. skrčit upažmo, ruce v týl,
4. trčit vzhůru ,palcová.

VIII. 1. Vztyk, přísunem pravé stoj spatný, upažením připažit,
2.—4. výdrž.

Věta C.

I.—VI. takt jako věta A, beze změny.

VII. 1., 2. a 3, i 4, beze změny, jen ke konci čtvrté doby ze vzpažení zevnitř vzpažit (mezidoba),

VIII. 1. Půlobr. v levo, přísunem levé stoj spatný a upažením připažit.
2.—4. výdrž.

I. oddíl, t. j. věty A, B, C, ještě jednou, ale odchylka: ve větách A a C v VII. taktu doba prvá jest stoj zánož v pravo, v VIII. t. věty C, pak půlobr. v pravo.

I.Vložka při mezihře—8 taktů 4/4.

I. 1. Krok pravou vpřed, do stoje zánož. v levo, levá v koleně poohnuta, připaženo, prsty rukou mírně ohnuty k tělu.
2.—4. výdrž.

II. 1. Výpon na pravé, odpažit, ruce sklopeny (vdech),
2. zpět do stoje zánož. v levo (levá poohnuta), připažit, ruce se vztyči při pohybu, v připažení se opět spustí a prsty ohnou k tělu (výdech). Pohyb paží v době 1. a 2. hodně měkký,
3.—4. výdrž,

III. a IV.—I. a II. opačně.

V. 1. Přísunem pravé stoj spatný.
1. a 2. zvolna do výponu a upažovat, hřbetní, ruce jsou sklopeny (vdech),
3. a 4. zvolna ve stoj spatný, ruce se vztyči a zvolna připažovat (výdech),

VI. — V.

VII. 1. Krok pravou vzad do stoje přednož. v levo, skrčit připažmo, prsty se dotýkají vnější strany ramen,
2. výdrž,
3. krok levou vzad do stoje přednož. v pravo trčit vpřed, ruce vztyčeny, dlaně vpřed, prsty napjaty,
4. výdrž.

VIII. Přísunem stoj spatný, připažit,
2.—výdrž.

ODDÍL II.

Věta A—16 taktů 3/4.

I. 1. Stoj zánož. v levo, levá v koleně poohnuta, kolena u sebe, otočit trup v pravo (o 90 proc.), předklon, upažit, hřbetní, hled na pr. ruku (dle původního směru levá směřuje přímo vpřed, pravá přímo vzad),
2. a 3. výdrž.

II. 1. Vzpřím, otočit trup zpět, levou ve stoji zánož. napnout, nejkratší cestou vzpažit, palcová, hled vzhůru,
2. — 3. výdrž.

III. 1. Stoj výdrž, zvolna upažovat s kroužením zápěstí:
1. ve vzpažení sklopit ruce dovnitř a kroužek napřed,
2. a 3. ještě druhý a třeti kroužek napřed při volném upažování.

IV. 1. Výpon na pravé, zanožit levou, poniž, čtvrtým kroužkem záprstí upažit, ruce vztyčit,
2. přinožením levé stoj spatný, připažit,
3. výdrž.

V.—VIII. = I.—IV. opačně.

IX. 1. Stoj výkročný v pr. stranu do stoje unož. levou, úklon v levo, pravou upažením vzpažit ohnutě, hřbet ruky nahoře, levá ruka vbok, hřbet vpředu, prsty ohnuty nazad,
2. — 3. výdrž.

X. 1. Vzpřím, půlobr. v pravo do stoje zánož. levou, upažit, dlanní, záklon v lopatkách, hlava otočena v pravo, hled na pravou ruku,

XI. 1. Stoj výdrž, hlubší záklon, připažit,
2. skrčit předpažmo zevnitř, hřbety rukou k sobě, ruce ve výši ramen (ruce se zdvíhají před tělem),
3. vzpažit, paže poohnuty, ruce sklopeny dovnitř, prsty k sobě, hled vzhůru, (pohyb paží v době 1. až 3. plynulými obl.)

XII. 1. Vzpřím, půlobr. v l. do st. únož, pravou (přenes. váhy těla), trčit vzhůru, paže i prsty napjaty, palcová,
2. přísunem pravé stoj spatný, upažením připažit,
3. výdrž.

XIII.—XVI. = IX.—XII. opačně.

Věta B. = 16 taktů 3/4.

I. 1. Krok levou vpřed, ke konci doby výsledek na levé ,pravou skrčit přednožmo ( ), skrčením předpažmo zevnitř, ruce u sebe, trčit vzhůru a
2. krok pravou vpřed, upažením připažit, ruce zdviženy zevnitř stranou do vodorovné,
3. krok levou vpřed, paže výdrž.

II. 1. Stojem skříž pravou vpřed celý obr. v l. do výponu spatného, odpažit, ruce svisle (pohyb paží po obratu),
2. stoj spatný, vztyčit ruce a připažit, ruce spustit, 3. výdrž.

III. a IV. = I. a II.

V. 1. Předklon, odpažit — hlava mírně zdvižena,
1. — 3, 6 drobných klusových krůčků vpřed na nejbližší značku, levá začíná (v každé době 2 krůčky).

VI. 1. Vzpřím, přísunem levé stoj spatný, předpažit, palcová,
2. upažit, dlanní,
3. připažit.

VII. 1. Stoj výkročný pravou vpřed do stoje zánož. v levo, pravou předpažit vzhůru, ruka mírně vztyčena, dlaň vpřed, zapažit v levo, ruka zdvižena, hřbet ruky nahoru,
2. — 3. výdrž.

VIII. 1. Celý obr. v l. do stoje zánož. v pravo, přenes. váhy těla, a přís. pravé stoj spatný, pravou vzpažit a předpažením připažit, levou nejkratší cestou připažit, 2. — 3. výdrž.

IX.—XV. = I.—VII.

XVI. 1. (Necvičí se obrat). Přenes. váhy těla stoj přednožný v pravo a přís. pravé stoj spatný, na původní značku, připažit, pravou předpažením.

Věta C.

I.—XV. = jako ve větě A beze změny.

XVI. 1. Celý obr. v pravo do stoje zánož. v levo, přenes. váhy těla, trčit vzhůru, paže i prsty napjaty, palcová,
2. přísunem levé stoj spatný, upaž. připažit,
3. výdrž.

II. oddíl, t. j. věty A, B, C, ještě jednou, XVI. takt věty C cvičí se bez obratu:

XVI. 1. Přenes. váhy těla stoj přednož. v levo, trčit vzhůru, palcová, paže i prsty napjaty,
2. přísunem levé stoj spatný, upažením připažit,
3. výdrž. (Končíme čelem v původ. směru).

II. Vložka při mezihře = 12 taktů 3/4.

I. 1. Krok pravou vpřed dovnitř do stoje zánož. v levo dovnitř, trup otočit na levo (o 45 stupňů), ruce v bok, hřbety rukou k pasu. Hlava se nenatočí, hled vpřed v původ. směru,
2. — 3. výdrž.
Takty II., III. a IV. výdrž.

V. = Otočit trup zpět a I. opáčně.
VI.—VIII. výdrž.
IX. 1. Krok pravou vzad do stoje přednož. v levo, pravou vzpažit, dlaň vzhůru, v lokti poohnutou, levou skrčit předpažmo, prsty se dotknou pr. ramene, hřbet ruky nahoře.
X. = IX. Opačně, paže změní polohu dol. oblouky.
XI. 1. Stoj zánož. v pravo, mírný předklon, zapažit, prsty rukou mírně sevřeny, palec se dotýká prostředníku, = základní post. ke III. oddílu, 2. — 3. výdrž.
XII. Výdrž.

ODDÍL III.

Věta A = 8 taktů 3/4.

I. 1. Krok pravou vpřed, ke konci doby výskok na pravé ( ) ohnout zánožmo v levo (v pravém úhlu, kříž prohnut, ohnout připažmo pravou a trčit vpřed vzhůru, dlaň vpřed, levou zapažit zevnitř, hled na pr. ruku,
2. dva drobné skoky nazad na značku, levou, pravou — předpažit, ruce vztyčeny, dlaně vpřed,
3. skokem stoj spatný na značce, připažit.
II. — opačně.
III. 1. Upažit, ruce vztyčeny, hled na pr. ruku, dvojný obrat v levo,
1. — 3. šesti drobnými klusovými skoky na místě: "prv-" = levou, "ní" = pr., "dru-" = levou, a tu jsme právě čelem vzad, "há" = pr., tře-" = t. "tí" skokem do stoje spatného v původním směru.
IV. 1. Stoj spat. výdrž, skrčit připažmo, prsty na vnější straně ramen,
2. trčit stranou, ruce vztyčeny,
3. připažit.
V. 1. Krok pravou stranou, ke konci doby výskok na pravé ( ), ohnout zánožmo v l. zevnitř, pravou upažením vzpažit zevnitř, ruka sklopena, zapažit zevnitř levou, prsty se dotknou nártu l. nohy, hled na pr. paži,
2. dva skoky v levo stranou (levou, pravou skřížit za levou), odpažit, ruce vodorovně zevnitř,
3. skok do stoje spatného na značce, připažit.
VI. = V. opačně.
VII. 1. Vzpažit upažením, ruce vodorovně zevnitř, dlaně vzhůru,
1. — 3. dvojný obrat v levo šesti drobnými klusovými skoky na místě (podobně jako v taktu III.), hled vzhůru.
VIII. 1. Stoj spatný, skrčit upažmo, ruec nad rameny,
2. trčit dolů (ruce nejkratši cestou), 3. výdrž.

Věta B = 16 taktů 3/4.

I. 1 — 3. Stojem zánož. pravou zvolna do kleku, předpažením vzpažit zevnitř, dlaně vpřed, záklon, hled vzhůru.
II. 1. Ukončit klek i záklon a nehnutě výdrž po 2. a 3. dobu.
III. 1. Výdrž v kleku, vzpřím, 2. a 3. spojitě předklon, předpažit vzhůru zevnitř (dlaně as 10 cm nad zemí),
IV. 1. Dokončit pohyb a v 2. a 3. době nehnutě výdrž.
V. 1.—Vzpřím a spojitě zvolna vztyk do stoje zánož. v pravo, předpažením vzpažit.
VI. 1. Stoj výkroč. pravou vpřed, vzpažit zevnitř, ruce vodorovně zevnitř, hled vzhůru, 2. a 3. nehnutě výdrž.
VII. 1. Celý obrat v levo, přenes. váhy těla a přisunem pravé výpon spatný,
1. — 3. oblouky dovnitř zvolna upažit, ruce sklopeny (ve druhé době prochází paže připažením).
VIII. 1. Ruce vztyčit,
1. — 3. zvolna ve stoj spatný a připažovat.
IX.—XIV. = I.—VI.
XV. 1. — 3. = bez obratu: přenes. váhy těla a přis. pravé výpon spat., oblouky dovnitř zvolna upažit.
XVI. 1. — 3. Ruce vztyčit a zvolna připažit, stoj spatný.

Věta C.

I. — VI. = jako ve větě A beze změny.
VII. 1. Upažením vzpažit, ruce vodorovně zevnitř, dlaně vzhůru,
1. — 3. šesti drobnými klusovými skoky na místě jeden a půl obr. v l. (dva skoky vždy na čtvrt kruhu).
VIII. 1. Stoj spatný, skrčit upažmo, ruce nad rameny,
2. trčit dolů, 3. výdrž.
Oddíl třetí, t. j. věty: A, B, C, ještě jednou. Ve větě C VII. takt s odchylkou:
VII. 1. Upažením vzpažit, ruce vodor. zevnitř, dlaně vzhůru,
1. — 3. šesti klusovými skoky na místě dvojný a půlobr. v l. (při třetím skoku na: "dru-" právě čelem vzad). Končíme čelem v původním směru.
VIII. 1. Skrčit upažmo, ruce nad rameny,
2. trčit dolů, 3. výdrž.

III. vložka = 8 taktů 3/4.

I. 1. Stoj výkročný pravou vpřed do stoje zánož v levo, ohnout připažmo (mezidoba) a trčit stranou, ruce vztyčeny, 2. a 3. Výdrž.
II. 1. 2. 3. Výdrž.
III. 1 Stoj výkročný levou vpřed do stoje zánož. v pravo, skrčit přípažmo, ruce na vnější straně ramen, 2. a 3. Výdrž.
IV. 1. 2. 3. Výdrž.
V. Ve stoji výdrž,
1. předpažit dolů na levo, ruce sklopeny,
2. ruce vztyčit,
3. připažit, ruce svisle.

Pohyb paží na 1—3. vláčný.

VI. = V. opačně.

VII. 1. Krok pravou vzad ve výponu, skrčit připažmo, ruce na vnější straně ramen,
2. krok levou vzad ve výponu, trčit vpřed, ruce vztyčeny,
3. krok pravou vzad ve výponu, upažit, ruce vztyčeny.

VIII. 1. Přísunem levé stoj spatný na značce, připapažit, 2. a 3. Výdrž.

ODDÍL IV.

Věta A. = 8 takt 4/4.

I. Stoj výkročný pravou vpřed do stoje zánož. v levo, pravou ohnout přípažmo, dlaň vpřed (mezidoba) a hned trčit vpřed vzhůru, ruka vztyčena, dlaň vpřed, levou zapažit zevnitř, ruka vztyčena, hřbet nahoře, hled na pr. ruku, 2. — 4. výdrž.

II. 1. Skrčit připažmo (mezidoba) a trčit levou vpřed vzhůru, pravou vzad zevnitř, stoj výkroč. levou vpřed do stoje zánož. v pravo (jaka I., ale opačně).

III. = II. opačně.

IV. 1. Přísunem levé stoj spatný, vzpažit zevnitř, dlaně vpřed, hled vzhůru, 2. — 4. výdrž.

V. 1. Stoj výkročný pravou vzad do stoje přednož. v l., zapažit, mírný předklon, 2. výdrž.
3. vzpřím, stoj výkročný levou vzad do stoje přednož. v pr., dol. obl. předpažit, ruce vztyčeny, dlaně vpřed. 4. výdrž.

VI. = V.

VII. 1. Stoj skříž. pravou vzad, výpon na značce, vzpažit zevnitř, ruce vodorovně stranou, dlaně vzhůru, hled vzhůru, 2. — 4. výdrž.

VIII. 1. Přís. pravé stoj spatný upažením připažit, liché zástupy výdrž, sudé zástupy celý obr. v levo stojem skříž. pravou vpřed do stoje spatného (obrat po připažení), 2. — 4. výdrž.

Věta B.

I. 1. Stojem zánož. levou klek, předklon, pravou skrčit předpažmo, předloktí dovnitř vodorovně, loket opřen o pr. koleno, trup mírně natočen v levo, levou ohnout připažmo, l. ruka uchopí pravou v záruči, hřbety obou nahoře, mírný předklon hlavy, 2. — 4. výdrž.

II. 1. a 2. výdrž,
3. sudé zástupy výdrž,
Radost: Liché: vzpřím a vztyk, stoj skříž. levou vzad a výpon, pravou vzpažit mírně ohnutou, loket stranu, dlaň vzhůru, levou předpažit vzhůru dovnitř, mírně ohnutou, dlaň vpřed, hled na ruce, hlava mírně zakloněna v levo (nezakrývat si l. paží obličej),
4. výdrž.

III. 1. — 4. Všechny výdrž.

IV. 1. a 2. Výdrž.
3. liché zástupy klek na levou, jako v 1. době I. taktu,
sudé: vzpřím, vztyk, a totéž co ve II. taktu cvičily liché.

V. 1. — 4. Výdrž.

VI. I. a 2. Výdrž,
3. sudé zástupy klek na levou, jako v 1. době I. taktu,
Žal: Liché, vzpřím, vztyk do stoje zánož. levou, záklon v lopatkách, pravou skrčit předpažmo vzhůru, předloktí dovnitř před obličejem, hlava otočena na pravo, levou zapažit zevnitř, prsty sevřeny (palec proti prostředníku),
4. výdrž.

VII. 1. — 4.Výdrž.

VIII. 1. a 2. Výdrž,
3. liché zástupy: klek na levou jako v I. taktu,
sudé: vzpřím, vztyk do st. zánož. levou a totéž co v VI. taktu cvičily liché.

IX. 1. — 4. Všechny výdrž.

X. 1. a 2 .Výdrž,
3. sudé zástupy: klek na levou jako v I. taktu,
Boj: Liché: (už na 2. b.) vzpřím a vztyk přísunem levé stoj spatný a výpad v pravo stranou (přesně při doznění 3. doby), levou upažit, hřbetní, pravou skrčit upažmo, předloktí vzhůru, ruka v pěst, hlava otočena v levo (nápřah k vrhu oštěpem). 4. výdrž.

XI. 1 — 4. Výdrž.

XII. 1. — 2. Výdrž,
3. liché vztyk, klek na pravou jako v I. taktu, ale opáčně,
sudé cvičí totéž co dříve liché v X. taktu,
4. výdrž.

XIII. 1. — 4. Výdrž.

XIV. 1. a 2. Výdrž,
3. sudé pozor!: vztyk, celý obr. v l. na špičce levé nohy, a klek na pravou, jako v I. taktu, ale opačně (tedy l. loket na l. koleně atd.),
Vítězství: Liché zástupy: vzpřím, vztyk, přísunem prav. stoj spatný, patu l. nohy mírně zdvihnout, koleno pokrčit vpřed zevnitř, pravou vzpažit poohnutě, loket vpřed zevnitř, ruka sevřena palcem vzhůru (drží kopí), levou připažit ,ruka vodorovně zevnitř, hřbet nahoře (opírá se o štít), hled přímo, 4. výdrž.

XV. 1. — 4. Výdrž.

XVI. 1. Liché výdrž,
sudé: vzpřím, vztyk, přísunem pravé stoj spatný a zaujmou tutéž polohu co liché,
2. výdrž,
3. všechny připažit, stoj spatny, 4. výdrž.

Věta C.

I. až VII. takt jako ve větě A.

VIII. 1. 2. 3. 4. Výdrž.

IX. 1. Stoj spatný přísunem levé, upažením připažit, 2. — 4. výdrž.



Pořádá Jos. Paskovský, 2606 So. Millard ave., Chicago, Illinois.

Cvičení sokolic na nářadí.

Hodina 3.

Žebřík vodorovný — Ručkování: Vis a změny.

Z náskoku do visu na štěřiny pokos.

1. Přednožit pravou — opakově — odskok.
2. Opáčně.
3. Komihání ve svisu napřed a na zad.
4. Komihání ve svisu stranou a přehmatování střídnoruč.
5. Přehmatování střídnoruč do svisu na přičlích a zpět — opakově.
6. Přehmatování střídnopaž do visu podhmatem na štěřinách a zpět — opakově.
7. Přehmaty na přičlích celý obrat v levo a zpět.
8. Opáčně (celý obrat v pravo).

Z náskoku na jednu štěřinu pobok nadhmat.

9. Střídavě vis o jedné ruce.
10. Střídavě přehmaty do podhmatu a nadhmatu .

Různosti:

1. Zvedání předmětu (kapesníku) předklonem ze stoje rozkročného o nohou napjatých.
2. Totéž ze stoje spatného.
3. Zvedání předmětu (kapesníku) ústy z kleku, ruce založeny v bok.
4. Přeskakování předmětu o nohou napjatých bez ohnutí v kolenou.
5. Závod v poskakování o nohou napjatých.
6. Dřep přednožmo pravou a vztyk (z počátku s mírnou dopomocí).
7. Opáčně (přednožmo levou).
8. Závod v poskakování dřepmo.
9. Sedání ve dvojicích zavěšených v loktech.
10. Totéž ve trojicích.

Koza na šíř.

Mety skrčmo.

1. Výskok do podporu klečmo zánožmo pravou, — odskok na zad.
2. Opáčně.
3. Výskok do podporu klečmo — odskok na zad.
4. Výskok do kleku — upažit — odskok na před.
5. Výskok do kleku zánožmo pravou — upažit — odskok na zad.
6. Opáčně.
7. Výskok s půl obratem v levo do podporu klečmo zánožmo pravou — odskok v pravo stranou.
8. Opáčně.
9. Výskok do podporu dřepmo — odskok na před.
10. Náskok do podporu dřepmo s půl obratem v levo —odskok v pravo stranou.
11. Opáčně.
12. Náskok do podporu dřepmo zánožmo pravou — odskok na zad.
13. Opáčně.
14. Náskok do podporu dřepmo zánožmo pravou s půl obratem v levo — odskok.
15. Opáčně.

Cvičitel a jeho způsobilost k povolání.

Ukazování a předcvičování.

Jednim z hlavních úkolů cvičitele jest, aby při nácviku v prvé řadě vysvětlil a naznačil cvičencům co a jak mají cvičiti a zde ovšem přirozeno jest, že cvičitel sám musí přesně cvičení ovládati.

Jest jisto, že není možným aby cvičení, které jest prováděno cvičitelem, který sám nemá jasné představy proč cvičí a co cvičí mohlo míti jakýchkoliv zdárných výsledků.

Nejlépe a nejspolehlivěji znázorniti může přirozeně cvičitel žákům co a jak mají cvičiti, když jim prakticky předvede před oči, čili sám předcvičí to, čemu je učiti chce a zde ovšem jest zapotřebí, aby učitel nejen měl jasnou představu o tom, co nacvičuje, ale aby byl schopen to přesně a správně předcvičiti a ukázati.

Oblek cvičitele nechť jest vždy přizpůsoben cvičení, aby různé polohy mohly býti zřetelně pozorovány. Cvičitel nechť bez vyjímky opatřen jest při cvičení cvičebními střevíci, jinak, jednak nemá pevného postoje při demonstrování cvičení a jednak žáci vidouce, že sám nezachovává dané předpisy, mysli, že také jim to může býti časem dovoleno.

Při předcvičování toho či onoho prvku, jest nutno různé polohy a postoje žákům z různých stran ukázati, zároveň zřetelně a jasně vysvětliti jak se takové prvky prováděti mají a upozorniti v čem se obyčejně chybuje. Je-li cvičení příliš složité, nechť cvičitel rozdělí si je na několik oddílů a jeden po druhém vyvětlí a nacvičí, ovšem, možno-li tak učiniti. Nechť nepřistupuje však dříve k dalšímu nácviku jiné části, dokud není jedna správně a dokonale nacvičena.

Odporučitelno jest, aby cvičitel při přípravě provedl různé polohy nového cvičení buď to před zrcadlem aneb před jiným zkušeným cvičitelem a dal se od něj opraviti.

Chyby, kterých se má každý cvičitel vystříhati:

Cvičiti bez rozvrhu, bez dokonalého uspořádání látky.

Vyšetřovati každou maličkost, každou nepatrnost a dělati křik pro ní, může-li se to vyříditi chladně beze všeho rozčilování.

Kárati celou třídu pro chybu, nepozornost aneb neposlušnost jednoho žáka.

Dělati mnoho pravidel aneb dělati jakákoliv pravidla vůbec a pak je nevymáhati. Mnohdy stává se, že učitel nadělá si tolik pravidel, že ani sám není v stavu si je pamatovati.

Učiti mnoho látky v jedné hodině.

Dělati sliby a nedodržovati je.

Odsuzovati některého žáka přenáhleně, bez důkladného vyšetření.

Dávati tělocvičná cvičení za trest.

Všímati si bystrých a schopných žáků a zanedbávati méně schopné a těžce chápající.

Mnoho zbytečně mluviti.

Býti nerozhodným, málo energickým.

Nevysvětliti žákům, že každý úspěch stojí námahu.

Opravovati zbytečně a býti netrpělivým.

Dávati některým žákům přednost před druhými. Všichni musí býti v očích cvičitele sobě rovni, všichni musí míti stejná práva a stejné povinnosti.

Cvičitelské hodiny Župy Střední.

Minulého měsíce zahájeny byly Technickým Odborem župy Střední cvičitelské hodiny v síni Sokola Havlíček Tyrš. Technický Odbor činil přípravy ku pravidelnému župnímu kursu cvičitelskému, který však žel netečnosti jednot v župě sdružených a jednak malým zájmem těch, kteří by v prvé řadě potřebovali zopakování a pročerpání látky tělocvičné, to jest našich bratrů cvičitelů, náčelníků a členů cvičitelských sborů, nepřišel k uskutečnění.

Smutný a zajímavý to úkaz práce v době, kdy nedostatek cvičitelů pociťujeme v tak veliké míře, kdy vidíme zřetelně, že tělocvičny naše nám upadají očividně, poněvadž nejsou vedeny způsobem, který by odpovídal moderním požadavkům tělesné výchovy. Smutný to zajisté úkaz, kdy na jedné straně jednoty při každé příležitosti naříkají, že nemají schopných cvičitelů.

Technický odbor župy střední rozhodl se tedy, aby využitkovány byly zimní měsíce, zahájiti pravidelné cvičitelské hodiny, aby se poskytla možnost poučení těm, kteří zájem o cvičení tělesná jeví. Zejména pak, aby cvičitelům sokolským usnadněna byla jejich práce, bylo projektováno přednášení látky tím způsobem, aby dle ní bratři cvičitelové v tělocvičnách postupovati mohli. Za tím účelem rozvrženy byly cvičitelské hodiny na 6 zimních měsíců a odbývány budou každou neděli dopoledne v Sokole Havlíček Tyrš. Látku přednáší prozatím: bratr Čermák, ženský tělocvik a taneční kroky, bratr Paskovský cvičení prostná a bratr Brouk cvičení pořadová. Bratr Jarka Košař přislíbil, že vybéře si látku později, poněvadž v přítomné době jest příliš zaměstnán.

Celkem navštěvuje hodiny asi 25 posluchačů, kteří jak zdá se jeví opravdový zájem a bylo by si pouze přáti, aby vytrvali až do konce. Není sice možno z posluchačů těchto vychovati schopné cvičitele v několika hodinách, ale jisto je, že ti, kteří projdou jimi, dostanou jakous předběžnou přípravu k velkému hlavnímu kursu cvičitelskému, který nejdéle do dvou let uspořádán bude Ústředním Technickým Odborem.

Jak již z prvu řečeno, bylo původně míněno v těchto hodinách poskytovati bratrům cvičitelům látku tak, aby usnadněna byla jim práce v jejich tělocvičnách . Žel, že až na nepatrnou výjimku bratři cvičitelové se hodin neúčastňují. Tedy dobrý úmysl Technického Odboru Župy Střední není jak vidno patřičně oceňován tam, kde by měl býti přijat s nadšením.

Cvičení prostná.

Cvičení prostná tvoří podstatnou část nejen naší soustavy sokolské, ale možno říci téměř všech jiných soustav tělocvičných. Cvičení prostná sama o sobě jsou téměř jediným odborem naší soustavy, ve kterém možno propracovati každý jednotlivý sval těla lidského a proto také jejich veliký význam ve výchově tělesné, který však žel ještě u mnohých bratrů cvičitelů není chápán.

Opatrný a obezřelý cvičitel pomocí cvičení prostných doplňuje výcvik tělesný tam, kde cvičením na nářadí a jinými odbory zasáhnouti nemůže. A proto důležito jest, aby každý cvičitel byl dokonale s cvičeními prostnými obeznámen jak po stránce praktické tak po stránce technické. Zejména důležito jest, aby každý cvičitel ovládal v prvé řadě názvosloví prostných cvičení, bez kterého jest dnes cvičitel sokolský nemyslitelný.

Názvosloví prostných cvičení, které až doposud nám úplně dostačovalo, má v tělocviku ženském, zejména nyní, kdy tance jsou sokolicemi s takovou oblibou pěstovány dosti značné mezery a potřebuje v tom-

to ohledu rozšíření, k čemuž zajisté v krátké době dojde.

Co jsou cvičení prostná?

Cvičení prostná jsou taková cvičení, která mohou býti prováděna každým jednotlivým cvičencem na zemi bez jakéhokoliv nářadí a bez jakékoliv dopomoci čistě pouhou činností vlastních svalů dotyčného cvičence.

Každý pohyb těla lidského provedený za podmínek právě uvedených možno zařaditi do cvičení prostných, ovšem však, že každý pohyb není stejně vydatný a stejně vhodný pro pěstování síly a pružnosti tělesné a zde záleží velmi mnoho na cvičiteli nebo cvičitelce, aby při výběru cvičení prostných pro pravidelnou cvičební hodinu sáhl pro cvičení nejcennější, nejpřiměřenější a nejvydatnější.

Při výběru cvičení prostných jest důležito aby zvláštní pozornost byla věnována následujícím podmínkám:

1. Aby výběr jejich byl správným po stránce hygienické, zdravotní. Totiž, aby vybírána byla taková cvičení, která jsou vhodná pro udržování a pěstování lidského zdraví a síly respective k správnému vývinu soustavy tělesné.

2. Aby vybírána byla taková cvičení, pomocí kterých by svalstvo celého těla bylo procvičováno, totiž aby cvičitel při tvoření sestav prostných cvičení střídavě svalstvo celého těla zaměstnal a procvičil.

3. Aby byla vybírána cvičení zvlášť vhodná pro cvičení a utužování zanedbávaných skupin svalstva.

4. Aby při výběru cvičení prostných brán byl zřetel ku cvičením takovým, která přispívají k tomu, aby tělo navyklo si správnému držení, správným postojům, zejména pak ta, která přispívají ku správnému držení hlavy a přímému držení těla.

5. Aby vybírána byla cvičení vhodná věku a vyspělosti cvičenců. Podmínka tato jest jednou z nejdůležitějších. Jak často setkáváme se na veřejných cvičeních a vystoupeních s nemilým zjevem, že děti a často i cvičenci dospělí zápasí se cvičením nevhodným a nesnadným. A proto každý cvičitel při výběru cvičení prostných, nechť si uvědomí plně vždy čeho jsou síly a paměť těch schopny, pro které cvičení připravuje. Nechať pamatuje na to, že paměť dítek ve věku od 6 do 10 let nesmí přepínati ani přetěžovati jakýmkoliv složitým těžkým cvičením a že sáhnouti zde musí ke cvičením jednoduchým, střídavě zaměstnávajícím paže, nohy a trup. Ve věku přes deset let možno již použíti cvičení složitější, kombinovati pohyby rukou a nohou nebo rukou a trupu a podobně. S dorostem od 14 do 18 let možno cvičiti již dosti složité sestavy avšak ne takové, kterými by síly jejich byly přepínány.

Jak u dítek tak i u cvičenců dospělých nechť cvičitel vždy na zřeteli má vyspělost těch pro které cvičení připravuje a sestavuje. Je přirozeno, že pro začátečníky nebude používati cvičení prostných, ve kterých jsou polohy zvláště obtížné a nesnadné, poněvadž tito zápasiti musí se správným provedením poloh. Proto pro cvičence méně vyspělé použije vždy poloh jednoduchých a nenamáhajících.

Značnou pozornost jest věnovati při sestavování prostných cvičení z místa, aby po docvičené sestavě cvičenci vrátili se zase na své původní místo. Proti tomuto požadavku často nezkušení cvičitelové hřeší a pak povstávají z toho nesnáze. — Toto připomenouti sluší hlavně k vůli cvičením určeným pro veřejná vystoupení.

Pro takováto cvičení prostná, která jsou určena pro veřejnost jest nutno, aby vyhovovala požadavkům krásna, estetiky — veřejná cvičení naše jsou naším nejlepším prostředkem propagačním pro sokolskou věc, jsou to ukázky naší práce v tělocvičnách a tu dbáti máme toho, aby i po této stránce ničeho nemohlo se nám vytýkati.

Přihlášky cvičenců do vzorného družstva pro VII. slet všesokolský.

Na výzvu rozeslanou bratrům župním náčelníkům, aby v nejkratší době přihlásili bratry, kteří by se chtěli připravovati do vzorného družstva pro VII. slet všesokolský v Praze, došla teprve přihláška bratra náčelníka župy střední a západní, kteří přihlašují následující bratry:

Do vyššího oddílu:

Sokol Havlíček Tyrš:
Oselka Karel,
Ludický František.

Sokol Chicago:
Jindřich Šmídl,
Richard Molcar,
Jan Martiny,
Edvard Knourek.

St. Louis, Mo.:
Anton Ječmen,
Hugo Ječmen,
Frank Novák.

Sokol Plzeňský:
Franta Paul,
G. Veselý,
Vác. Stránský,
Boh. Mikuta,
Jan Krištůfek,
Ben Lebduška.

Sokol Omaha.
Fr. Kocourek,
Fr. Říha.

Sokol Komenský:
Čáp,
Koštál.

Do nižšího oddílu:

Sokol Havlíček Tyrš:
Římňáč Karel.

Sokol Chicago:
Jiří Šmídl,
Frant. Vorel.

St. Paul, Minn.:
Br. Ševčík,
Br. Vondrák.

Vyzývám tímto důrazně bratry náčelníky župní, aby během nejkratší doby zaslali přihlášky těch bratrů, kteří se chtějí účastniti roztříd'ovacích závodů pro vybrání vzorného družstva, aby s nimi mohly býti navázány styky a dány jim patřičné pokyny.

Jos. Paskovský,
náčelník Obce Sokolské v Americe.

Ukázky Systemu Delsartova vyjadřovaní se pohyby těla.



Hrdost.



Vyzývavost.



Odmítavost.



Rozkaz.



Mlčenlivost.



Vzývání.



Zármutek.



Žal.

Přebíjená čili Volley Ball.

Přebíjená jest jednou z velmi rozšířených a mládeži americkou s nadšením a oblibou pěstovaných her. Hra tato byla původně sestavena a před 25 lety poprvé předvedena cvičitelem Morganem na konvenci učitelů tělocviku ve Springfieldu. Od této doby vnikla téměř do každé tělocvičny ve Spojených Státech a pěstuje se ve značné míře i mimo Spojených Států. Tak ku příkladu na Filipinách jest zařízeno přes 3000 hřišť pro tuto hru.

Hra tato hodí se výborně k zábavě jak mladých tak starých, jest přístupná ženám právě jako mužům, může býti hrána hráči slabé soustavy tělesné právě tak dobře jako cvičenci vyspělými, poněvadž záleží úplně na hráči, jakou sílu a energii chce při hře vyvinouti.

Hra může býti prováděna na každém dosti velikém hřišti v přírodě neb v tělocvičně. Počet hráčů mimo závodní hry, kde jest stanoven na 6 jest libovolný.

Výhody a dobré účinky hry této po stránce tělesné výchovy jsou mnohé. Předně při hře dostává se téměř celé tělo do vydatného pohybu, který přirozeně zvyšuje oběh krve a poněvadž tělo při hře musí býti stále vzpřímeno, umožňuje tím co možná nejhlubší vdechování. Jelikož síť, přes kterou se hraje, jest přes 7 střevíců vysoká, jsou cvičenci nuceni při sledování míče ve hře stále držeti hlavy vzhůru a těla vzpřímena, což má značný vliv na přímé držení těla, a ztěží bychom nalezli hru, která by po této stránce tělesné výchovy lépe vyhovovala.

Hra záleží v tom, že míč musí býti udržován po celou dobu hry ve vzduchu a nesmí dopadnouti na zem. Při tom jest přebíjen z jedné strany hřiště protivnými družstvy hráčů na druhou stranu, přes napnutou síť. Poněvadž udržování míče nahoře vyžaduje si dosti veliké zručnosti hráčů, tedy začátečníkům možno povoliti jeden dopad na zem před přebitím na druhou stranu, čímž se jim hra usnadní a poskytne příležitost nabyti cviku.

Pravidla na přebíjenou.

1. Hřiště:

   Hřiště musí býti v obdélnikovém tvaru, který nesmí přesahovati rozměry 35 ku 60 střevícům a prosté jakýchkoliv překážek. Rovněž do výšky 15. střevíců nad hřištěm nesmí se nacházeti žádná překážka. Ohraničeno musí býti zřetelně viditelnými čárami nejméně 2 palce širokými a po stranách každé čáry musí býti nejméně tři střevíce volné prostory, rovněž prosté jakýchkoliv překážek.

2. Míč:

   Míč kulatý, sestávající z pryžové duše pokryté koženým obalem a nesmí míti v obvodu méně nežli 26 a více nežli 27 palců. Není dovoleno, aby váha jeho přesahovala 9 unci a naopak nesmí vážiti méně nežli 7 unci.

3. Síť:

   Síť méně nežli 3 střevíce široká není přípustná a musí býti dostatečně dlouhá, aby dosáhla z jedné strany hřiště na druhou. Oka nesmí býti tak veliká, aby jimi mohl míč prolítnouti. Při hře dbáti se musí toho, aby byla síť napnuta za všechny čtyři rohy, přesně uprostřed hřiště a hořejší část její úplně vodorovná ve výši 7 střevíců 6 palců.

4. Pravidelné závodní družstvo sestává ze 6 hráčů. Náhradník může vyměniti hráče pouze tehdy, ohlásil-li se u vrchníka a jen u příležitosti když při hře padl míč na zem, což ohlašuje znamení vrchníka.

5. Při pravidelné závodní hře soudcuje jeden vrchník a dva pozorovatelé. Povinnosti jich jsou vytknuty v odstavci 14. a 15.

6. Názvosloví:

   a. Hřiště vlastní a protivné strany.
   Hřiště na kterém hraje družstvo jmenuje se vztahem k družstvu hřištěm vlastním a obráceně vztahem k družstvu protihrajícímu hřištěm protivníků.

   b. Pořad podávací:
   Pořad dle kterého přichází hráči na řadu aby míč do hry podávali, nazýváme "Pořad podávací".

   c. Postupná změna míst hráčů při hře jmenuje se "Výměna míst".

   d. Podávání:
   Nahazování míče do hry určeným hráčem odrážejícím jednou nebo oběma rukama míč do hřiště protivníků nazýváme podáváním. Při podávání není dovoleno hráči překročiti čáru ohraničující hřiště. Na čáře státi jest dovoleno.

   e. Poznamenávání postupu hry nazývá se bodováním.

   f. "Strana chybná" volá vrchník, by upozornil, že podávající strana neziskala svého bodu aneb bylo-li překročeno pravidlo.

   g. Pokračuj ve hře:
   Hráč, který se dotkne míče, který není ze hry, považuje se jako pokračující ve hře.

   h. Mimo hřiště:
   Jakmile se míč dotkne podlahy aneb jakéhokoliv předmětu mimo hřiště jest označen slovy "Mimo hřiště".

   i. Míč ze hry:
   Míč považován jest ze hry jakmile jest jako takový vrchníkem označen.

j. Zdržovati hru:
Kterýkoliv hráč, který dle náhledu rozhodčího snaží se bez potřeby hru zdržovati anebo zastavovati jest pokládán za úmyslného zdržovatele hry a podle pravidel s ním naloženo.

k. Nadhazování:
Jestli-že jest míč hráčem uhozen dva nebo vícekráte bezprostředně po sobě, nutno pokládati to za nadhazování.

7. Hra:
a. Počet bodů:
Celá hra záleží z 21 bodů.
b. Nenastoupí-li družstvo v určité době ku hře, to jest nejdéle jednu minutu po daném znamení vrchníka, pak jest pokutováno.
c. Pokuta tato obnáší jeden bod ve prospěch družstva, které bylo v čas na místě.

8. Losování o hřiště nebo podávání:
Vedoucí družstva rozhodne losováním, která strana prvá podává anebo kterou polovici hřiště zaujme.

9. Podávání:
a. Při zahájení hry míč jest podán prvým určeným podávačem.
b. Podávač vykonává svůj úkol tak dlouho, až na povel rozhodčího "Změna míst" vymění hráči svá místa a na řadu k podávání přijde hráč jiný.
c. Jakmile chybující strana provede změnu místa, určený podávač protivného družstva podá míč.
d. Neplatné podání:
Podání při kterém míč uhodí do sítě anebo jakéhokoliv jiného předmětu, jest počítáno za chybné.

10. a. Míč může býti odražen v každém směru jednou nebo oběma rukama, ale nesmí se dotknout podlahy, vyběhnouti z hranic hřiště, nebo pod síť.
b. Míč může býti v družstvu odrážen neurčitý počtkráte, pokud ovšem není tím hra zdržována.
c. Míč, který se dotkne jak při hře tak při podávání sítě a přepadne na druhou stranu, hraje stále.
d. Když některý hráč vyrazí míč z hranic hřiště, jest to počítáno za chybu jeho družstva. Vrchník má ihned zavolati "Strana chybná".
Hráčům chybného družstva jest dovoleno dostati zpět míč, avšak nesmí překročiti síť ani hranic svého hřiště.
e. Každý míč aneb podání může býti zachyceno od sítě.
f. Míč, který se dotkne čáry ohraničující hřiště, není pokládán za chybný.

11. Co hráč nesmí činiti:
a. Odraziti míč pěsti.
b. Odrážeti míč, je-li podporován některým jiným hráčem, aneb dotýkati se nějakého předmětu.
c. Nadhazovati míč, to jest tentýž hráč míč několikráte po sobě odraziti.
d. Chytnouti anebo držeti míč.
e. Přesahovati přes síť při odrážení míče.
f. Podávati v jiném pořadu nežli stanoveném.
g. Dotknouti se sítě:
(v případu, že by dva hráči protivných stran dotkli se sítě najednou, nepočítá se chyba a míč podá se znovu tímtéž podávačem.)
h. Zasahovati do hry protivné strany překročením jejich hřiště.
i. Pokřikovati aneb vůbec volati na soudce (pouze vedoucí družstvo v nutném případě může tak učiniti).
j. Činiti jakékoliv poznámky a urážlivě se o soudcích vyjadřovati.
k. Činiti osobní neb urážlivé poznámky o protivném družstvu.
l. Znovu vstoupiti do hry, když byl jednou vyloučen.

12. Pokuty:
a. "Strana chybná!" volá vrchník při překročení pravidla 11. odstavec a až l družstvem podávajícím míč.
b. Jeden bod má býti přiřčen při překročení pravidla II. odstavec a až h družstvem přijímajícím míč.
c. Přiřčení bodu protivné straně může se státi při prvém a musí se státi při druhém překročení pravidla 11. odstavec i až l.
d. K vyloučení ze hry jest oprávněn vrchník v každém případu porušení pravidla 11. odstavce j a k a při opakovaném porušování pravidel v odstavci 9—12.
e. Družstvo, které odepře hráti po obdržení pokynů od vrchníka, je pokutováno jedním bodem ve prospěch družstva protivného.

13. Podávajícímu družstvu počítá se jeden bod k dobru, když druhému družstvu nepodaří se vrátiti míč přes síť do hřiště zpět.
(Bod nesmí býti počítán, když míč jest ze hry.)

14. Povinnosti vrchníka:
a. Vrchník rozhoduje ve všech případech bodování. On jest vrchním soudcem. On rozhoduje, kdy míč jest ve hře aneb ze hry, kdy má býti bodováno, kdy strana jest v chybě a může stanoviti pokuty.
b. Rozhoduje v případech překročení pravidel. Je oprávněn v každém případě k tomuto rozhod-

nuti i tehdy, kdyby z jakékoliv příčiny hra byla pro několik okamžiků zastavena.

c. Poznamenává výsledek bodování a jeho záznamy jsou rozhodující.

15. Povinnosti pozorovatelů:

a. Pozorovatelé musí zaujmouti místo ve dvou protilehlých rozích hřiště, tak aby každý mohl přehlédnouti dvě strany tohoto. Kdykoliv míč dopadne blízko čáry, zavolá pozorovatel "dobře", aneb v případu chyby "zastav".

b. Na žádost vrchníka podávají svůj úsudek v případech, kde tento jest si nejistým.

c. Před započetím hry pozorovatelé dostanou od vedoucího družstva podávací pořad a dohlížejí k tomu aby byl přesně dodržován.

Cvičení athletická.

Vrh oštěpem.

Vrh oštěpem jest zajisté jedním z nejstarších cvičení athletických, které pěstováno bylo od pradávných dob.

Všichni téměř národové starověku a všichni národové primitivní až do dnešního dne používali a používají oštěpu jako oblíbené zbraně lovecké a válečné. Národové kulturní, jako Egypťané, Japonci, Číňané, Řekové a Římané, používali oštěpu ku svým hrám, zábavám, cvičením tělesným.

Ve starém Řecku, kde cvičení tělesná těšila se takové oblibě, vrh oštěpem řadil se k nejčestnějším zápolům ve kterých národní hrdinové helenští měřili své síly a svou obratnost. Ve hrách Olympických vyhraženo bylo vrhu oštěpem čestné místo v pětiboji. Aby vrhnuto mohlo býti oštěpem co nejmocněji, upevňovali Řekové asi uprostřed oštěpu řemennou kličku, která však u moderního závodu není přípustná. Řekové vrhali oštěpem buď z místa anebo z rozběhu.

Jako cvičení závodní pěstován byl původně ve Švédsku a teprve po Olympických hrách v roce 1896 počalo se vrhání oštěpem i v jiných zemích.

Cvičení toto provádí se z rozběhu na rovině. Vrh musí býti proveden před značkou a to tak, že tato značka nesmí býti překročena ba ani dotknuta kteroukoliv nohou.

Nářadí, oštěp jest jednoduchá tyčka z tvrdého dříví, aby se při letu netřásla, která jest opatřena ocelovým hrotem na konci.

Officielní délka oštěpu jest stanovena na 8 střevíců 5 *coulů*, čili 2 metry.

Oštěp má býti tak vyvážen, aby těžiště jeho nalézalo se 2.953 střevíců čili 90 centimetrů od hrotu a 1.203 yardu čili 110 centimetrů od zadního konce.

Pro bezpečný a pevný hmat jest oštěp na těžišti ovinut šňůrou v rozměru 6.3 coulů (16 centimetrů). Tento ovin nesmí zvětšovati obvod oštěpu více než 25 cm. (t. j. 9'5 coulů).

Na oštěpu nesmí býti žádných zářezů, ani kožených pásků k usnadnění vrhu nesmí býti použito.

Při závodu ve vrhu oštěpem vrhá se buď to pouze jednou rukou, anebo střídavě oběma rukama. Při vrhu oběma rukama buď to určí se, že nejlepší vrh kteroukoliv rukou jest počítán, aneb počítá se průměr z nejlepšího vrhu pravou a levou rukou.

Provedení vrhu.

Závodník postaví se asi 18 yardů za značkou. Oštěp drží se pevným hmatem pěsti nad ramenem tak, že záloktí jest ve vodorovné poloze se zemí.

Hmat. Oštěp drží se mezi palcem, ukazovákem a prostředníkem. Ostatní prsty jsou jen z lehka přiloženy na oštěpu.

S oštěpem v této poloze rozběhne se závodník k vrhu. Při rozběhu postupně stále zvětšuje se rychlost běhu až do okamžiku kdy se oštěp vrhne. Asi pět yardů před značkou napne závodník ruku v zad tak, že se nachází ruka v rovnoběžné poloze s oštěpem.

V rozběhu v tom okamžiku když pravá noha nachází se v zadu (tělo nakloněno jest v zad) uchopí se oštěp pevně a vrhne mocně v před. Oštěp musí se vrhnouti nejen rukou, ale celou páží i ramenem. Tělo nahne se ku předu a váha těla přenese se na levou nohu.

Závodník jak již dříve uvedeno, nesmí se při vrhu dotknouti značky žádnou nohou ani nesmí překročiti značku dříve dokud vrh jeho není zaznamenán.

Vrh měří se od značky až k místu, kde se oštěp hrotem svým dotknul půdy.

Vrh jest neplatný, dotkne-li se oštěp kteroukoliv částí dříve země nežli hrotem aneb když se oštěp v letu zlomí taktéž.

Rekordy:

Olympický jednou rukou (1912 200 střevíců 10¼ coule.

Olympický pravou i levou dohromady 358 střevíců 11 coulů.

Nestačí čítati dobré rady, nýbrž třeba je uváděti ve skutek. Podaří-li se vám zachrániti cokoli konservovati na delší dobu, opraviti, ušlechtiti, věc neužitečnou ještě využitkovati nebo jinou užitečnou využitkovati dokonaleji, je to vedlejší výdělek, jenž domácnosti může více prospěti nežli peníz mimo dům vydělaný.

"Každé jitro je svěžím začátkem. Každým jitrem začínáme takřka svůj život znovu. Máme to úplně ve své moci. Když však přijde jitro se svojím svěžím začátkem, měl by včerejšek zůstati včerejškem a nic bychom s ním již neměli míti. Běží o to, abychom využili první hodiny tohoto nového dne se vším jejím bohatstvím a leskem, se všemi jejími velikými, pro věčnost rozhodnými možnostmi."—Trine.