If undeliverable return to:
SOKOL AMERICKÝ, 2146-50 Blue Island Ave.,
Chicago, Ill.—Return Postage Guaranteed.

Published and distributed under permit No. 415 authorized by the act of October 6, 1917, on file at the Post Office of Chicago, Ill.—By order of the President, A. S. Burleson, Postmaster General.

SOKOL AMERICKÝ.

VĚSTNÍK SOKOLSKÉ OBCE V AMERICE.

No. 12. **VOL. 42.**

Office: 2146—2150 Blue Island Ave., Chicago, Ill.

OBSAH:

J. Stibr: Na východě svitá . . . — Vlad. Struppl: I. Slet Sokolské Obce v Americe. — Václ. Konečný: Na adresu mnohých. — Zpravodaj Sletový. — Zápisky a zprávy. — Technická Příloha. — Opravy ku prostným cvič. žen a dorostenek. — Pokyny ku cvič. prostným mužů. — Prostná cvičení mužů (opravena). — Cvičení pro žákyně.

Entered as Second-Class Matter Jan. 14, 1904, at the Post Office at Chicago, Ill., under the Act of Congress of March 3, 1879.

February, 1921.

Pro dobrou informaci

o poměrech v Čechách, čtěte časopisy z Čech. Po 5c zašlem: Národní Politiku, Národní Listy, Kopřivy, Rašpli. Po 10c Humoristické Listy. Po 15c Smích Republiky, Český Svět, Světozor, Obzor Národohospodářský.

10 různých čísel Nár. Listů, 35c

5 sletových čísel Smíchu Republiky 70c, vázané v album $1.00. 20 za sebou jdoucích čísel S. R. uzavíraje sletová, $2.75, vázané v album $3.75 vyplaceně. **S. R. jest velice uměleckou památkou neb darem.** Pro všechny časopisy přijímáme též předplatné. **Vážeme knihy vkusně, pevně a levně,** máte-li něco k vazbě, dostaňte si ve vašem zájmu naše ceny.

Máme úplný výběr knih, časopisů, pohlednic, samoplnících per, atd. Navštivte náš obchod neb si dopište o seznam.

J. RŮŽE
347 E. 73rd St.
NEW YORK

LAWNDALE STATE BANK

Nejstarší banka státní v Lawndale

3205-07 západní 22. ulice **CHICAGO, ILLINOIS**

POD DOZOREM STÁTU ILLINOIS

Zasílá peněžní zásilky do Československa spolehlivě a rychle, ježto má přímé spojení. Pro větší zásilky značné slevy.

Ředitel našeho zahraničního oddělení p. VLADIMIR STRUPPL, jest dokonale obeznámen s poměry ve staré vlasti, a poradí Vám ve všech záležitostech. Spojení se všemi bankami ve větších městech Evropy. Potravinové poukázky do Československa, Německa, Polska, Uher a Rakouska.

Sokolovna New Yorského Sokola

420-422-424 východní 71. ulice

PRVNÍ TŘÍDY JÍDELNA

Telefon 2322 - 79th Street. **FR. BARTŮNĚK, obchodvedoucí.**

Tel. Lenox 6577

UPOZORNĚNÍ!

Bratrům Sokolům odporučuji svůj hojně zásobený

ZLATNICKY A KLENOTNICKY OBCHOD

1356 První Avenue mezi 72. a 73. ul. v New Yorku.

Mám na skladě velké množství hodinek, démantových, snubních, pečetních prstenů, knoflíků, náramků, lovelierů a jehlic. Pravé zlaté, platynové a démantové náhrdelníky. Vzdor válce jest u mne ten největší výběr granátového zboží. Stříbrné zboží v nejnovějším slohu. Watermanové Ideal péra od $2.50 do $15.00 na skladě. Správky rychle a levně vyřizuji.

Za hodnotu písemně ručí **Fred'k Pavlíček.**

KÁVA—ČAJ

Dámy, které vzpomínáte na kávu Mocha, Java a Ceylon, zkuste naši jakost za 45c lb. Káva tato jest chloubou plantáe, lahodnější kávy vůbec není.

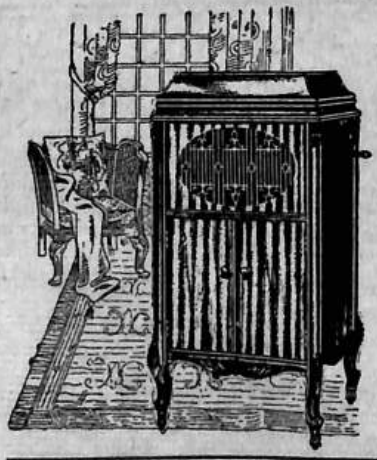
Naše káva "SLOVANKA" za 40c lb. uspokojí každého milovníka dobré kávy.

Za 35c lb. nabizíme velmi dobrou kávu DA CAPO blend.

Objednejte si malou zásilku na zkoušku aneb si pište o vzorky a přesvědčte se, mnoho-li můžete ušetřit.

BENEŠ—Inc., 397 Grand Avenue, Astoria, L. I., New York.

Importerský obchod kávou a čajem.



Victor, Columbia a Brunswick mluvící stroje

přinesou do vašeho domu světovou, nejlepší hudbu. Ceny mírné.

Rekordy ve všech řečích—každý měsíc nové.

100% spokojenost zaručuji na mých pianech a samohracích pianech za ceny překvapující.

Nové české válečky se slovy i beze slov.

Seznamy a cenníky zašlu na požádání zdarma.

Importované hudebniny. Všechny hudební potřeby.

JOSEPH JIRAN

1333 W. 18th St. **Chicago, Ill.**

Velký výběr koncertin, harmonik, houslí a jiných nástrojů přímo z Čechoslovakie

SOKOL AMERICKÝ

VĚSTNÍK SOKOLSKÉ OBCE V AMERICE.

ROČNÍK XXXXII. CHICAGO, ILL., 15. ÚNORA 1921. ČÍSLO 12.

Bratří a sestry!

Stojíme před vážnou přípravou ku I. sletu Sokolské Obce v Americe, který má býti měřítkem naší síly a vyspělosti a kterým máme lidu českému i americkému dokázati jasně, že Sokolstvo zdejší věrně plnilo příkazy našich nesmrtelných tvůrců nejen v dobách míru, ale i v době největší zkoušky, kdy veškeré úsilí a snahy naše byly připoutány k zápasu za českou samostatnost.

Popatřme jen na zářící příklad statečného Sokolstva ve staré vlasti, kde ani strašné poměry politické a hospodářské, ba ani ty nesčíslné oběti příšery válečné, jež tak hojně kosila v řadách sokolských, nedovedly otřásti pevnými základy Obce Sokolské, ochromiti její plodnou činnost, aniž seslabiti řady její. Ba naopak smělým projevem o VII. sletu Sokolstvo v době ne příliš utěšené ukázalo světu sílu svoji několikráte znásobenou od sletu VI. r. 1912. A což teprve ženy? Ty opravdu překvapily nejen mnohonásobnou silou početnou, ale i vzácnou výkonností svojí. A dorost? Ta naše pýcha, ta světlá naděj Sokolstva? Co ten dokázal, toho nelze slovy oceniti.

Dnes přišla řada na Sokolstvo americké, aby složilo účty ze své drobné práce každodenní, jež obrazem má býti silné vůle, bratrské lásky a kázně v utužování a odchovávání tělesné i mravní dokonalosti českého člověka. A těmto hodům našim slavnostním nejen zdejší veřejnost československá a americká, ale i vzácní hosté z Čech přihlížeti budou, aby svědky byli, ba i soudci výsledků našeho dosavádního snažení, proto budiž povinností každého jedince našeho, aby přiložil ruce ku velikému společnému dílu, tak aby Sokolstvo americké čestně obstálo přede všemi těmi, kdož budou nás posuzovati ne snad dle toho, co jsme chtěli, ale dle toho, co jsme vykonali. Zdar a úspěch spočívá v rukou nás všech, do posledního bratra a sestry, jednotlivci nemohou konati divy, nebude-li nadšení a pochopení pro práci všemi bez rozdílu.

Sletový výbor se všemi svými podřízenými odbory pracovními ujal se opravdu s chutí a nadšením přípravného díla, takže slet po stránce hmotné zdá se býti zajištěn, avšak po stránce mravní zárukou musí býti a to předem zajištěnou, zárukou pevnou — cvičící členstvo: muži, ženy a dorost! A to zdá se nám, že se dosud nerozehřálo. Nikdo nečekej až na poslední okamžiky, jak u nás bohužel bývá zvykem, s důkladnou a vážnou přípravou nutno začít ihned bezodkladně, neboť požadavky tentokráte jsou dosti značné a vyžadují pilného a sebeobětavého nácviku, má-li vystoupení naše býti korunováno úspěchem a ku cti naší Obce.

Nevěříme, že by válečná doba byla ochromila naší činnost, aniž že by otrávené ovzduší, v němž poslední dobou žijeme, mohlo udusiti tu bývalou lásku bratrskou v našich hnízdech, utlumiti to nadšení, jež vždy u nás se bylo projevilo, když jednalo se o skutečnou práci a čest jména sokolského, ba nevěříme a nechceme připustit, že by Sokolstvo americké mělo zklamati při prvním svém významném vystoupení pod společným praporem velké svorné rodiny sokolské.

Sestry a bratří cvičící! Čest sokolská, na kterou jste byli přísahali, volá vás ku práci, volá vás celý národ zdejší, jehož chloubou jste vždy byli — jděte po hlasu svého českého svědomí, vraťte se zas ku svým druhům v tělocvičnách a tam s nadšením a láskou připravujte se ku hodům našim nejkrásnějším, ku hodům, na nichž vy máte býti květem nejvzácnějším! Že nezklamete, s tou pevnou vírou ve vás chcem jíti přes překážky směle v před! Na zdar!

***

"NA VÝCHODĚ SVITÁ . . .?

Píše Jos. Štibr.

"Ne jenom ten kdo sám ví,
ale kdo vědění s jiným sdílí,
koná svou povinnost".

Slunce zlaté svobody počíná svými paprsky zahřívati duši člověka, by se hlásil ku právu, jež příroda dává a shodil se sebe pouta, jež mu člověk nelida na šíji vložil.

Uvolnění lidu ruského jest znamením volnějšího duševního života v dnešní pohnuté době.

Rusie ukázala, že nebyla tak otrockou, jak byla před oči světa stavěna a že byla před Germanií, která se vším tím do světa křikem o své kulturní vzdělanosti ukázala světu své vášně uchvatitelské panovačnosti a že těžko se sebe svléká krunýř železného neuprositelného muže.

Těš se český Sokole, neboť i ty zde máš podílu na práci a přijde doba, že sivý Sokol volně

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, ILL.

Pořadatel: Editor:
JARKA KOŠAŘ, 1928 S. 63rd Court, Berwyn, Ill.
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 výpravečímu listu našeho, aneb jednateli V. V. Předplatné, jakož i oznámky do listu přijímá jednatel Výkonného Výboru S. O. A., aneb ustanovení jednatelové zvláštní.
T. VONÁŠEK, 2345 So. Kedzie 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 přesídliváí se bratr sám, a sice možno-li do posledního toho kterého měsíce, s podotnutím, ku které jednotě náleží. Nové, odstouplé a vyloučené členy oznamuje tajemník aneb účetní jednot výpravčímu každý měsíc.

Tiskárna a výpravčí listu:
NÁRODNÍ TISKÁRNA, 2146 BLUE ISLAND AVE., CHICAGO, ILL.

se povznese nad slávskou zemí a bude hlásati volnost lidem dobré vůle.

Přijde doba ta, že holubičí slovanská povaha zvítězí nad neurvalostí a hrubostí povahy germanské a že svět si bude bráti příklad ze slovanské duše.

Ono seménko zaseté učitelem národů, Slovanem Komenským, počíná klíčiti a máme silnou víru, že hojně přinese ovoce.

Jenom muži a ženo slovanské krve, nepřestávej bušiti perlíkem svým do pověry a tmy, ať jiskry z tvé kovárny jak u kováře Lešetínského rozsvítí v hlavách těch kterých národů.

Svítá již na východě a třeba paprsky tohoto jasného slunce svobody a volnosti oslňují lid, že nemohou přímo do něho pohleděti, doba přinese, že zvyknou na toto velké štěstí a přispůsobí svůj zrak správným pohledem toho štěstí oceniti.

Jest na bíledni, že stará západní Evropa, u které slunce zapadá, nemůže se spřáteliti s jasností slunce východu.

Staří evropští diplomaté, kde srdce se muselo podrobiti zájmům vládnoucích tříd, nemohou pochopiti, že by lid mohl kráčeti za cestou srdce svého, hledíc pouze co pravda přináší a neohlížejíc se na tak zvané diplomatické cesty.

Doba se blíží, že co lid nebude chtíti, nikdo nebude chtíti, a co lid nevykoná, nikdo nevykoná; s tím se budou muset již ti staří mudrcové a pletichaři spřáteliti a zdali ne, také dobře neb čas jest větší moc a ten se převalí i přes jejich hlavy.

Víme, že v Rusku, odkud toto jasno přichází, není vše v pořádku, víme, že celek nepochopil, co předvídal velký Rus Tolstoj.

Avšak tak jako vše přináší doba, tak doba přinese, že ruský lid dá se cestou vykázanou a že za ním se dá lidstvo ostatní, poněvadž to bude cesta pravá, určená zákonem přírody a chráněná každým rozumovým člověkem věřícím ve právo a spravedlnost.

Nemůže již dlouho platiti starý řád šibalů a lhářů, kteří na účet důvěřujících jim mas lidových na těchto hříchy pášou a tyto jak Jidáš Krista za stříbrný kov prodávají.

Blíží se doba ta, kde pravda zvítězí nad lží a kde nebudou více lháři zákonem chráněni, poněvadž zákony budou dělány lidem a pro lid a ne jak doposud se dělo, že pár vyvolenců kuli zákony dělající korunované a jiné hlavy nedotknutelnými a masy lidové otročujíce.

Slunce svobody a volnosti již prvé paprsky posílá v nový svět, kde nebude ni pánů ni žebráků a kde než člověk uznávající svého souseda za stejného, s ním cenného, tomuto právo na život nebude chtít upírati a ono právo pouze sobě vyhražovati.

Jen za těchto poměrů nebude krev, jež po pláních světových tekla, vylita nadarmo a lidé, pokládající život svůj za vykoupení a osvobození lidstva, budou moci klidně spáti svůj věčný sen v pokoji, že vykonali své poslání a zemřeli za lepší život svých potomků.

⁂

I SLET SOKOLSKÉ OBCE AMERICKÉ v Chicagu 1921.

(III. zpráva.)

Čím více se blížíme jaru vstříc, tím více stoupá práce v Sokolstvu pro letní náš slet. Odbory pracují s chutí, návštěvy jsou překvapující, všude jest viděti zájem a radost nad počatým dílem. A každý, kdo má příležitost býti přítomen těmto schůzím, vidí, jak stavba sletu stává se stále určitější a určitější. Každá schůze přiblíží nás blíže k cíli, každá přináší nám něco nového, zajímavého. Leč veškerá tato pilná práce odborů by byla marná, kdyby naše tělocvičny zůstávaly na dále prázdny a cvičenci nejevili zájmu pro naší Olympiadu. Na velkou práci odborů musí býti dána odpověď z tělocvičen, kde vlastně klademe základy sletu. Vy bratři a sestry jste stavební materiál z něhož se má budova sletu vystavěti. Nebeřte věc tuto na lehkou váhu! Jde tu tentokráte o víc, než o pouhý Sokol, jde tu o dobrou pověst celého národa. Sokolstvo, ať je kdekoliv, má býti výkvětem naším, má neustále toužiti, aby idee Tyršovy zapustily své kořeny do všech vrstev národní společnosti. Každý, kdo se chce nazývati Sokolem, musí jím býti opravdu z celého srdce, nejen titulem ale i duchem. Sokol je představitelem nejpoctivější demokracie světa, a proto jest mu vyhražováno čestné místo na světovém zápasišti.

Dnes nelze stotožňovati Sokolstvo se žád-

nou jinou cizonárodní ideou, neboť celý vzdělaný svět zná velmi dobře československé Sokolstvo. Zná je ze zápasu o samostatnost jeho národa a proto bylo by zbytečno měniti anebo chtíti je svésti do kolejí normálního tělocvičného spolku.

Sám president Masaryk při svém návratu do vlasti v prosinci 1918 pravil, že naší akci zahraniční prospěla myšlenka sokolská měrou netušenou. Nikde nevěděli o Češích, ale zmínil-li se, že je synem národa, z něhož vyšlo Sokolstvo, všude byl radostně přijat a docílil úspěchu.

Proto bratři a sestry buďte hrdi na své členství v Sokolstvu, nezapírejte ryzost jeho, nesevšedňujte jeho význam a netlumte nadšení pro myšlenku vítěznou. Pod praporem sokolským musí státi pouze členstvo, jež zasvětilo svůj život vznešeným odkazům zakladatelů, svému národu, velké a slavné Slavii, všemu lidstvu, volnosti, rovnosti a opravdového bratrství!

Všem pak, kteří by rádi viděli Sokolstvo na jiné cestě, musí býti odpovězeno: Vari, z cesty!

Slet, největší náš svátek, nesmí trpěti nectnostmi denního života, ale musí býti vybudován opravdovými a poctivými Sokoly, by stkvěl se co zářný příklad národní síly a vyspělosti tělesné i duševní nad hučícím mořem zapomnění a národní ochablosti.

Plány sletu blíží se ke svému dokončení. Položme co nejdříve základy v tělocvičnách v podobě pilných návštěv cvičebních hodin. Čím větší návštěvy, tím pevnější základ k morálnímu vítězství. Jen usilovnou prací všech budeme moci spěti k vytčenému cíli.

Jsme teprve u základů a již ze staré vlasti z domoviny a kolébky Sokolstva, přicházejí první zprávy o příjezdu rodných bratří. Těší se na nás, připravují se ve svém teploučkém sokolím hnízdě k dalekému letu přes širý oceán. Přijedou k nám s láskou a vděčností ve svých srdcích! Přinesou pozdravy statisíců věrných, jež sdružuje sokolský prapor. I my jsme větev stromu sokolského; a nechceme býti větví povadlou, nenesoucí žádných plodů. Tužme se proto, abychom byli silni, neboť sílením jednotlivce, sílí i celek. Kde síla, tam zdraví. Jen zdravý národ nevymírá. Ku předu za cílem vytčeným, zpátky ni krok!

V nejbližší době rozjedou se po jednotách bratří, by byli Vám rádci v době předsletové. Přednášky rázu technického jakož i administrativního budou uspořádány ve všech jednotách, pokud bude možno. Dokažte hojnou účastí, že jste si vědomi povinnosti, jež byla na Vás vznesena, že pochopili jste význam sletu pro celou československou menšinu v Americe.

Za nedlouho objeví se i veliké plakáty, hlásající všem pevnou a nezdolnou naší vůli, složiti veřejné účty z mnohaleté práce. Budou první předzvěsti bližících se svátků, budou posly i do nejzapadlejších našich jednot vzájemné lásky a bratrství, budou prvním paprskem vycházejícího slunka naší Olympiády.

To jsou přípravy, od kterých pak ke sletu bude pouze skok; a proto nikdo nemeškej a chutě do práce Na zdar! *Vladimír Struppl.*

***

NA ADRESU MNOHÝCH!

Když br. Košař po posledním sletě 1909, 2. září loučil se s českou družinou odjíždějící z Chicaga, končil slovy: "Až příští výprava sokolská z Čech zavítá do Spoj. Států Severoamerických, nalezne jistě Sokolstvo zde sjednocené, sloučené v jeden mohutný celek". A hle, již nedělí nás dlouhá doba od okamžiku, kdy, budouli jen trochu poměry příznivé, zavítá sem opět sokolská družina česká. A tu tane mi na mysli otázka: "Bude slib, br. Košařem pronesený splněn? Naleznou opravdu naši vzácní hosté— jeden mohutný celek!!!? Otázku mou musí mi každý bratr a sestra zodpovědit: "Ano, slib daný roku 1909 bude splněn!" Mám za to, že br. Košař mluvil jménem všech Sokolů a že tento slib, daný Sokolem, musí být splněn.

Přípravy pro slet Sokolské Obce v Americe, v Chicagu jsou v plném proudu, práce sletové jsou rozděleny jednotlivým odborům, v nichž zasedají staří sokolští harcovníci američtí, vědomi svého těžkého úkolu. K nim apeluji a volám z plných plic: "Plň každý úkol na Tebe vznesený svědomitě, pracuj každý s láskou a sebezapřením do posledního okamžiku". A jaká bude slavnostní řeč až budem vítat české Sokolstvo? — "Vizte, — zde naše práce — naše skutky mluví za nás, — slib Vám r. 1909 daný je splněn." A to, myslím bude nejkrásnější uvítací řeč a pro naše milé hosty nejradostnější. Ale nesmí se každý spolehnout jen na ty bratry a sestry ve sletovém výboru, aby jen oni pracovali a úkol ten splnili. Každého bratra a každé sestry je povinnosti přispěti k tomuto splnění. Nepřiloží-li pomocnou ruku každý jednotlivý člen, je úmorná práce několika jednotlivců marná. Nesmí se každý spolehnout, že všecko vykoná ústředí v Chicagu a jednoty v městech ostatních nemají jiné povinnosti než naučit se jen "prostná". Snad mnohý řekne: "Čím bych já mohl přispět, na mně nezáleží, já nejsem nikde ve výboru." Chyba lávky! I na tom nejposlednějším členu záleží, aby výsledek byl dosažen. A tážete se snad, čím každý může přispět? — Bezpodmínečnou kázní sokolskou. Při loňském sletu v Praze navštívil nás 29. června po cvičení prostných v šatnách na sletišti starosta města Londýna a pln nadšení pravil: "Dvakráte ve svém životě konal jsem cestu kolem světa, viděl jsem mnoho, ale takovou kázeň jako vidím mezi vámi, neviděl jsem mezi žádným národem". A zástupcové různých států evropských, ve svých slavnostních řečech,

pbdivovali nejvíce naši kázeň. Tedy ukažme i Americe naši kázeň a její ovoce. Do výborů sletových zvolili jste si bratry, které jste uznali za nejschopnější, tedy plň každý jich pokyny a rozkazy. Svou lhostejností nestěžuj jich těžký úkol a zdárný výsledek. — *Utvořte jeden mohutný celek!!!*

Jako dříve sokol znamenalo obětovati svůj život za osvobození národa, tak dnes Sokol musí znamenati — charakterní nesobecký život a obětování sebe pravému bratrství.

Nemluvit krásně — ale žít,
nehorovat o vlasti — ale pracovat pro ni,
neporoučet druhým — ale také milovat druhé.

To musí být náš program pro nejbližší dobu. Buď každý na svém místě, buď každý v pravdě Sokolem a Sokolkou a výsledek — nezklame! Václav Konečný.

***

ZPRAVODAJ SLETOVÝ.

Zápis ze schůze výboru Prvního Sletu Sokolské Obce v Americe, v Chicagu 1921, *konané v pondělí, dne* 3. *ledna* 1921.

Schůzi zahájil starosta výboru br. Ant. Mueller za přítomnosti všeho úřednictva a hojné účasti zástupců.

Čten zápis z ustavující schůze a přijat beze změny.

Na odporučení Výkonného Výboru přijat za člena Sletového Výboru br. Vladimír Štruppl.

Br. Vonásek čte, co Výk. Výborem očekáváno od jednotlivých odborů — a, jelikož uznáno, že stávající odbory nemohly by práci žádanou vykonati, usneseno tyto úplně zreorganisovati.

Br. starosta jmenuje 5ti členný užší výbor, sestávající z bratří: Plačka, Doležala, Košaře, Zárobského a Klepala ku jmenování zástupců do jednotlivých odborů dle znalosti jejich schopností. Výbor jmenoval do

Odboru Jednatelského: Sestry: Dobiášová, Poláková a Mirovská; bry.: Vonášek, Janský, Faubitz, Jakoubek, Budilovský, Klaus, Hrubý, Holas, Továrek, Klepal, Štruppl a Prchal.

Do *Odboru Hospodářského,* spojeného se *Stavebním* jmenovány sestry: Greenwaldová, Nováková, Oselková, Rakova; bratří: Charvát, Čížkovský, Chobotský, Hora, Pešek, Starý, Šimaner, Stočes a Čámský.

Do *Odboru Finančního* sestry: Schefflová, Kaliková, Topolová; bří.: Zárobský, Hanzlík, Mrázek, Sedláček, Popelka, Štěrba a Čeněk Křišťan.

Veškeré výbory doplní se dle nutnosti a druhé zvolí, kdy bude toho potřeba.

Do schůze dostavili se lékaři z československé lékařské komise Dr. Ant. Kolínský, Dr. V. Petřík, Dr. F. Vacek a Dr. J. Driml, povolaní sem k studování zdejšího zdravotnictví Rockefellerovým institutem. Dr. Kolínský, přinášející s sebou odporučení Česko-Slovenské Obce Sokolské v Praze, vysvětluje jejich poslání zde v Americe a slovy srdečnými vybízí ku další spolupráci na budování naší Republiky Česko-Slovenské.

Jemu odpověděl br. starosta, prohlásiv, že slova jeho padla v půdu úrodnou a slíbil za všechny pomoc v díle národa.

Br. Vonášek ještě upozorňuje, že máme ve svém středu několik bratří, již vyučují na vyšších školách a mohou jim cenně posloužiti.

Dlouho rokováno o finančním založení sletu veškerým členstvem a usneseno, by všechno členstvo, soustředěné v Sokolské Obci přispělo obnosem jednoho dollaru a mimo toho ještě místní jednoty mužů po $100, žen po $50. Příspěvky tyto čítány budou co půjčka Sletovému Výboru a vydaří-li se slavnosti naše, po splacení dluhu, učiněného při sbírce pro podpoření Sletu Československé Obce v Čechách, opět vráceny.

Přijato doporučení bra. Jarky Košaře hospodářskému odboru, by co nejdříve hleděl zajistiti místo pro slavnostní vystoupení, i další místnosti, jichž bude potřeba a navrhuje, by hledělo se zajistit místo kryté, aby v pádu nepohody náš slet neutkal se s nezdarem.

Příští schůzi usneseno konati za tři týdny, totiž dne 24. ledna 1921.

Na zdar! Karel M. Prchal, tajemník.

Ze schůze Sletového Finančního Výboru, konané dne 7. ledna v Sokole Chicago.

Schůzi zahájil br. Záhrobský, jenž vysvětlil příčinu svolání této schůze a žádá na zvolení stálých úředníků. Usneseno, by zvolen předseda, náměstek, jednatel. Pokladník zvolen hlavním tělesem.

Stanoveny záruky pro jednatele $2.000; pokladníka $5.000. O platu nejednáno, až jak velká práce s úřady těmi bude spojena. Záruky mají býti soukromé. Za předsedu zvolen Jan Mrázek, místopředsedou Josef Hanzlík, jednatelem Cyril Popelka. Ujednáno, by schůze Finančního Výboru konány byly každý druhý a čtvrtý pátek v měsíci v místnostech Sokola Chicago.

Veškeré peníze mají býti deponovány na Lawndale State Bank. Má býti zaveden čekovní system. Čeky budou podepsány předsedou, jednatelem a pokladníkem.

Uloženo jednateli, by obstaral knihy takové, by mohl býti přesný záznam učiněn a dle toho snažší kontrola. Též obstarává stvrzenky.

Doporučeno, by členové Finančního Výboru navštívili schůzi Jednatelského Výboru, kde další pokyny budou jim dány.

Tím schůze skončena a příští ustanovena na pátek dne 28. ledna. Usneseno, by schůze Výboru nebyly obesílány.

Na zdar! Cyril Popelka.

Zápis ze schůze výboru Prvního Sletu Sokolské Obce v Americe, v Chicagu 1921, konané 24. ledna 1921.

Přítomen velký počet zástupců a úřednictvo všechno, až na omluvené sestru Mirovskou a bra. Houkala. — Vítaje přítomné zástupce, starosta br. Mueller vybízí k největší součinnosti, aby práce naše splnila všechny naděje v ní kladené. — Zápis předešlé schůze přečten a schválen bez opravy. — Br. Jarka Košař hlášen do Výboru Sletu za Ústřední technický Odbor.

Z Jednatelského Odboru: Zasláno pozvání bru. presidentu republiky Česko-Slovenské, Presidiu Národního Shromáždění a mateřské jednotě Sokolu Pražskému. — Navrhuje se vypsati soutěž na dopisnice. Ponecháno jednatelskému odboru k dalšímu projednání. Odbor oznamuje, že plakáty posledního Sletu Česko-Slovenské Obce Sokolské v Čechách přijaty i pro náš Slet. Schváleno. — Dále se navrhuje, vyzvati p. obchodníky k předložení vzorků sletových památek. Schválené dostanou stvrzení Sletového Výboru a obchodník po zaplacení sletové značky na svoje výlohy v trh uvede. — Předsednictvo vypracuje soutěž v tom smyslu. Odporučuje se vydati sletový odznak a dáno odboru jednatelskému pracovati na vydání odznaků pro členstvo asi po 25 centech. K uvážení předložena otázka vydání sletových nálepek. — Zamítnuto. K rozhodnutí předloženo, má-li Zpravodaj Sletový býti tisknut co část Sokola Amerického, či vydáván zvláště, měsíčně, či čtrnácti-denně. Usneseno vyhraditi tomuto zvláštní stránky v Sokole Americkém a přítomné členstvo Výkonného Výboru, pozádané v této věci, nám vyhovuje. Do odboru povolán br. Jaroslav Turek. — Odporučuje se určiti plat hlavního tajemníka a odkázáno Finančnímu Odboru s tajemníkem k projednání. — Radostně překvapující byla zpráva sletového zpravodaje bra. Štruppla, že dle sdělení br. Konečného, který právě přijel z vlasti, ku slavnostem našim přijedou bří. z předsednictva Česko-Slovenské Obce Sokolské z Prahy a pracuje se na vyslání Vzorného Družstva Mužů a Vzorného Družstva Žen.

Z Hospodářského Odboru, spojeného se Stavebním: Dopsáno na několik míst o sdělení podmínek, na nichž možno by bylo získati místo pro hlavní den slavnostní. Správa Coliseu požaduje 1.000 dollarů za neděli, 2nd Armory obnos 400.00 dollarů. Hospodářský Odbor vyšetří, zda budova 2nd Armory vyhovuje, totiž zda dosti místa pro 500 až 600 cvičenců a asi 10,-000 sedadel. Pakli ano, má ihned býti složen závdavek. — Br. Košař žádá, by jakmile zajištěna bude místnost pro hlavní den sletový, hned zajištěn byl i Plzeňský Park na celý den následující, totiž na pondělí a zajištěno místo pro závody v pátek a v sobotu před-hlavním dnem. Je-li možno, má slet býti ve dnech od 25. do 30. srpna. Odkázáno Odboru hospodářskému.

Z Finančního Odboru: Odbor stanovil záruku účetního na 2.000 dollarů, pokladníka na 5.000 dollarů. Schváleno. Odbor zavede řádné knihy, by byla úplná kontrola a veškerá hotovost složena bude na Lawndale State bance. Do odboru povolán br. August Novák.

Br. Jarka Košař s radostí konstatuje nadšení a zájem ve schůzích výboru a prosí, by nadšení ze srdcí zanesli zástupci do všech vrstev lidu našeho, zejména do tělocvičen. Za Ústřední Technický Odbor oznamuje, že nutno bude zaměstnati kočující cvičitele k vůli správnému nácviku a žádá, by výlohy s tím spojené počítány byly kvýlohám Sletového Výboru. Přijato.

Br. Štruppl oznamuje, že s brem. Prchalem navštíví jednoty místní i v blízském okolí k vůli zvýšení činnosti, dále žádá, aby všechny články sletu se týkající byly čteny a ukazováno na ně při všech příležitostech. I v časopisech anglických čas od času budou zprávy sletové.

Br. Plaček odporučuje závod místních a okolních jednot, dle něhož první cenu obdržela by jednota, které největší procento členstva cvičilo by na sletu. Oevzdáno Jednatelskému Odboru k vypracování.

Br. Štruppl upozorňuje, že doba, do níž mají býti odevzdány zakázky na slavnostní kroj i cvičební úbor je téměř prošlá a dosud nedošlo žádných objednávek. Nabádá k rychlému jednání.

Tajemník hlásí tyto příspěvky došlé a odevzdané v ruce pokladníka: Od Sokola Slávského, Chicago $100; od Sokola Crete, Nebraska $90; od Sokolek Havlíček Tyrš, Chicago, $50; od Sokola Minneapolis, Min., $19; od Sokola Havlíček Tyrš, Chicago, $100; od Sokola Karel Jonáš, Cicero, Ill., $100; od Sokola Detroit, Mich., $148; od Sokolek Chicago $50; od Plzeňských Sokolek, Chicago, $50.— Celkem $707.00.

Příští schůzi usnešeno konati za tři týdny, totiž v pondělí, dne 14. února 1921. Na zdar!

Karel M. Prchal, sletový tajemník.

Zápis o schůzi jednatelského odboru, dne 14. ledna 1921 o 8. hodině večerní.

Přítomni: Tomáš Továrek, Václav Klaus, Václav Jakoubek, Josef Holas, Terezie Dobiášová, Marie Mirovská, Antonie Poláková, Karel M. Prchal a Vladimír Struppl. Omluveni bří. Vonášek a Hrubý. Neomluven br. Klepal.

Jako hosté přítomni br. Popelka, Záhrobský a Mrázek od finančního odboru.

Br. starosta zahajuje schůzi a sděluje, že zapisovatelem pro tuto schůzi bude br. Struppl. Přečten návrh pravidel pro jednatelský odbor. Pravidla byla s opravou o úředních zprávách přijata.

Ředitelství Sokola Chicago bude požádáno, by místnosti Obce nebyly po dobu sletu a pří-

prav propůjčovány jiným spolkům, ježto by to stěžovalo agendu sletové kanceláře, která je v této místnosti umístněna. Zvolena deputace br. Prchal a sestra Poláková, aby tlumočili u ředitelstva tuto žádost jednatelského výboru.

Hospodářskému odboru odkázáno pořiditi tabuli návěstní s nápisem "Úřadovna Sletu Sokolské Obce Americké v Chicagu 1921". Dále schránku na poštu. Účty mají býti postoupeny přímo finančnímu odboru. Dále má se pořiditi pryžové razítko s úředním nápisem pro potřebu kanceláře.

Bratři Prchal a Struppl zmocněni, by vyjednali se spolkem Smetana slavnostní představení "Prodané nevěsty", zvláště též co se týče finanční stránky.

Schváleno přijetí pražských sletových plakátů za úřední plakát sletu Obce a pořízení správných přetisků. Odkázáno Sletové úřadovně.

Schváleno vypsání soutěže na sletové pohlednice a umělecké upomínky; podrobnosti soutěže, jakož i další rozhodnutí o sletovém odznaku a nálepkách ponechány k rozhodnutí širšímu sletovému výboru.

Schváleno jednohlasně pozvání kolébky veškerého Sokolstva pražské jednoty "Sokol" a uložení jeho provedení bratru Prchalovi.

Návrh přednesený br. Strupplem, týkající se návrhu br. Košaře o reorganizaci sletového výboru, byl po delší debatě všemi hlasy zamítnut. Schváleno povolání br. Jaroslava Turka do jednatelského odboru prozatímně co hosta s poradním hlasem, po vyřízení všech formalit pak co řádný člen odboru.

Mluvčím za jednatelský Odbor v širším sletovém výboru zvolen br. Struppl.

Zpráva finančního odboru přednesená br. Popelkou byla jednohlasně schválena.

O organisaci sletového zpravodaje přenecháno k rozhodnutí sletovému výboru.

Ježto program tím vyčerpán a nikdo se k slovu nehlásil, skončil br. starosta schůzi. Příští schůze 28. ledna v 8 hod večer. Zapsal:

Vladimír Struppl.

Ze schůze Jednatelského Odboru Prvního Sletu Sokolské Obce Americké v Chicagu 1921, konané dne 28. ledna, 1921.

Přítomni: br. Továrek, sestra Dobiášová, Poláková a Mirovská, br. Vonášek, Jánský, Klaus, Taubitz, Hrubý, Holas, Struppl, Prchal a právě z Čech přijetý br. Konečný. Omlouvá se br. Jakoubek. Neomluveni bří. Klepal a Budilovský.

Schůzi zahájil předseda odboru br. Továrek, představil a uvítal do Odboru povolaného br. Turka.

Zápis poslední schůze nemohl býti čten, jelikož nebylo ho po ruce.

Zapisovatelem za nepřítomného br. Klepala zvolen pro tuto schůzi br. Prchal.

Bři. Struppl a Prchal oznamují, že navštívili Pěvecký Sbor "Bedřich Smetana" a dle usnesení poslední schůze přeptali se, zda uspořádal by pro nás ve slavnostní dny představení "Prodané Nevěsty" a za jakých podmínek. Sbor s ochotou vyšel nám vstříc a sdělí podmínky, jak bude mu možno. Jednáno dosud nezávazně. Navrženo požádati též Ústřední Pěveckou Jednotu. Pro přítomnou dobu ponecháno bratrům Strupplovi a Prchalovi.

Sletový Výbor ponechal nám rozhodnouti v otázce vydání dopisnic a usneseno, jelikož zbylo asi 40,000 dopisnic ze zájezdu do Čech, možno-li, použít těchto. Br. Vonášek bude hledět vyřídit s br. Košařem.

Sletové členské odznaky, jak výborem odporučeno, mají býti v krátkém čase vydány a sestry Dobiášová a Poláková dojdou na několik míst, obstarají vzorky a ceny.

Usneseno rozeslati provolání k jednotám místním a okolním, že bratři Strupp a Prchal je navštíví, kdy hotovy budou je přijmouti a promluví o sletu i programu Sokolstva. Dáno tajemníku k vyřízení.

Br. Prchal dotazuje se ohledně daně ze sletových památek a odporučeno, by žádný poplatek dosud určován nebyl a aby bylo žádáno, by i korporace a jednotlivci, kteří třeba zdarma míní rozdávati upomínky sletové, požádali o Sletovou značku.

Sestra Poláková byla se přeptat, zda možno, by místnost knihovny Sok. Chicago byla vyhražena pouze Výkonnému Výboru a Výboru Sletovému. Je žádána měsíční náhrada v obnosu $25.00. Tajemník oznámí Výk. Výboru. Povoleno upevniti nadpis Sletové kanceláři přes chodník a odkázáno Hospodářskému Odboru obstarati. Schránku na dopisy zakoupí tajemník a podá účet.

Br. Struppl činí dotaz stran bratří Slováků a odevzdáno br. Vonáškovi a Prchalovi.

Br. Popelka žádá o vystavení záruk pro účetního a pokladníka Finančního Odboru. Obstará br. tajemník.

Br. Taubitz činí dotaz ohledně tajemníka Jednatelského Odboru a poukazuje, že již podruhé do schůze se nedostavil, neomluviv se. Tajemník mu dopíše a pozve do příští schůze jež bude 11. února.

Tajemník požádá dopisem soudce pana Sabatha o zapůjčení psacího stolu Sletovému Výboru. Dále požádá Hospodářský Odbor, by zástupce svého vysílal do schůzí Jednatelského Odboru, aby Hospodářský Odbor vypracoval svoje pravidla a předložil k schválení a aby jemu zasílal kopii zápisků ze schůzí Odboru.

Sletové plakáty dají se přetisknout, jakmile bude určitě stanoveno datum sletu.

Schůze Odboru usneseno neobesílat. Na zdar! Karel M. Prchal, tajemník.

ZÁPISY A ZPRÁVY ČINNOVNÍKŮ.

ZPRÁVA JEDNATELE SOKOLSKÉ OBCE, T. VONÁŠKA.

Sestry a bratři! Dovolte mi, prosím, předložiti Vám obraz činnosti naši v uplynulém roce. Rok 1920 je veškerému Sokolstvu památným, velice památným. V něm provedeno s úspěchem netušeným velkolepé dílo. S radostí podotýkám, že i my na úspěchu jeho máme podíl. Nechci vystavovati na odiv to, co povinnost sokolská nám ukládala vykonati, chci jen ukázati, že americké Sokolstvo je v jádru dobré, chci zdůraznit, že s ním možno počítati v případech výminečných. Poprve v dějinách Sokolstva českého byla od nás žádána hmotná pomoc a obraceny k nám zraky bratří zápasících těžce s poměry a překážkami přirozenými i umělými, práce přípravné tak stěžujícími.

Opatří Sokolstvo americké potřebných padesát tisíc dollarů na Hooverovy potravní poukazy, aby umlčena byla více méně smyšlená záminka pro křik: "odložte slet!"

Jak jsme odpověděli? Většina jednot okamžitě povolila žádaný dollar na člena, z pokladny povoleny další dary neb zapůjčeny dluhopisy Půjčky Svobody, by výbor mohl se na ně vypůjčiti. Přes devatenáct tisíc bylo sebráno na darech a ty s dalšími pěti tisíci dollary darovány českému lidu, prostřednictvím naší České Obce Sokolské, která druhých dvacetpět tisíc doll. půjčky uvázala se splatit. Z minulého roku má tedy V. V. do vínku dluh, a aby ho čestně splatit mohl, pořádán je v tomto roce slet — první to Slet Sokolské Obce v Americe, jenž, jak snadno může býti, může býti posledním, neb bude-li uskutečněna myšlenka spojení všeho Sokolstva po celém světě pod jeden prapor, nebude života Sokolské Obce, co takové, na dlouho. Docíliti úspěchu finančního při tomto sletu není žádnou lehkou prací, vyžaduje značné námahy. Je třeba, by si členové sletového výboru uvědomili, že jsme se stali bezděčnými dlužníky — dlužníky z povinnosti k našim drahým, k idei zděděné, k té věčně krásné a vzácné myšlence Fuegnera a Tyrše, jež je nám zřídlem nadšení pro život. Připomenou-li si to, pak jistě napnou všechny své síly, všechen svůj důvtip a přičiní se, by Sokolská Obec zbavena byla zatížení nutností přivoděného a provede slet tak, aby se honosil nejen finančním, ale i mravním úspěchem. A k tomu mu bude jistě napomáhati věrné a oddané členstvo a přízeň českého lidu, pro nějž vše toto je podnikáno.

Začal jsem s tím nejkrásnějším, ne z obavy, že by v množství všednich, někde i rmutných událostí se ztratilo, ale proto, aby tato ukázka toho, co při trochu dobré vůle možno i u nás vykonati, byla povzbuzením k novému napnutí sil, by První slet Sokolské Obce v Americe byl věrnou ozvěnou onoho velkolepého v Praze, by docíleno bylo i poměrného zdaru.

V roce minulém mělo dojíti k uskutečnění spojení se Slovenskou Tělocvičnou Jednotou Sokol. Bylo smluveno ve společném výboru, ale předsednictvo teprve 15. ledna se sešlo a pojednávalo o zprávě. Ve schůzi té odporučení výboru zamítnuto, a nám odpověděno, že spojení překáží pokročilost naše. I účast na výpravě k sletu s námi byla odepřena.

Rozdělení čtyř set doll. svobodomyslným školám, které se hlásily o podporu na sjezdu, nebylo dosud provedeno, protože V. V. rád by poděli i školy na sjezdu nepřihlášené, ale stejně podpory zasluhující. Se strany D. A. S. New York byla vedena stížnost, že usnesení sjezdu nebylo výborem na stanovy dbáno, že zásady D. A. S. nebyly do stanov vtěleny, a jiná usnesení sjezdová byla pominuta. Do schůze V. V. pozváni zástupci z Východu, dlící na sjezdu Č. N. Sdruženi a před nimi celá stížnost projednávána.

Bylo docíleno dohody v tom smyslu, že zásady D. A. S. budou dány do tisku ve velikosti stanov a každému sboru bude poslán dostatečný počet výtisků. To však nestačilo k uklidnění bratří D. A. S. Stáli na uveřejnění resoluce, v které br. pořadatel urážen, a protože V. V. neustoupil se svého rozhodnutí, začalo odstupování sborů od Sokolské Obce.

Jednoty Sokolské zamítly návrh na placení 5 ctů ze člena k Č. N. S. čtvrtletně, ale mnohé uposlechly vyzvání V. V. k přistoupení ke Svazu Svobodomyslných, jenž byl znovusorganisován.

Na začátku roku také byla projednávána otázka obesláni sletu závodníky a závodnicemi. Konečně U. T. O. rozhodnuto bylo, aby poslána byla dvě družstva Sokolů a dvanáct Sokolic. Posláno tedy jedno družstvo do nižšího a jedno do vyššího oddělení a Sokolice měly provésti ukázková cvičení. Na výpravu borců bylo utraceno přes deset tisíc a výsledky? Ty jsou dosud v živé paměti. O tom však širší zpráva z U. T. O.

Myslím také, že by bylo dobře, kdyby zásadním usnesením Sokolské Obce bylo, nikdy více nepodnikati nějakou výpravu byť i tím bylo umožněno vyslání většího množství závodníků k sletu, jako bylo v tomto případě.

V Nové Praze, Minn., byly pořádány okrskové závody a s potěšením zaznamenávám, že potkaly se s velkým úspěchem; i závody v Crete, Neb., měly dobrý vliv na západní bratry, neb krátce na to pořádán byl slet v Dodge. Na obou místech byly brány pohyblivé obrázky. I v Clevelandu byl pořádán župní slet. Z téhož Detroitští odnesli mnoho cen.

Jednota Čech z Clevelandu a ona ze Cedar Rapids vyrovnaly povinnosti své dle slibu sjezdu daného.

Spor Jednot v Newarku v následcích nezdařeného spojení bral na sebe nesokolskou tvářnost a pochopitelně rozladil náladu veřejnosti.

K závodům župy Střední došlo teprve v prosinci, ale závody její byly novinkou, byly tajné. Litovati je, že účast na nich byla slabá. V Racine jako kouzelným proutkem dotknuta oživla jednota návratem br. Vác. Kučery. Za příklad může býti postavena ve sbírce na potravinový fond a pak i zastoupením svým v družstvu sester k sletu vyslaných. Br. Kučera, jenž nyní zas v Dallas, Tex., kde hodlá, jakmile mu rodinné poměry dovolí zahájiti činnost oživovací a to nejen v městě jmenovaném, ale i po okolí. Protože úřadovna vojenské statistické kanceláře požádala o stanovy, dal V. V. naše převésti do angličiny, a bylo by radno, aby na příště po každém sjezdu i anglicky byly vydány. Jeden z otisků překladu je právě v rukou právníka obhajujícího bratra Drassala v St. Paul, Minn.

Stálé zdražování tisku Sokola Amerického odůvodňované zdražováním papíru a zvyšováním mzdy, přimělo V. V. k rozhodnutí, by v letních dvou měsících Sokol Americký nebyl vydán, ale za to aby po návratu bratří ze sletu bylo vydáno slavnostní číslo.

Pomýšleno také na změnu formátu Sokola Amer. a zmenšení stránek, ale ke konci roku dostavil se obrat k lepšímu, tiskárna nabídla slevu deseti procent a snížení ceny o $110.00 na čísle, když by mohla tisknout Sokola na novinářském papíru. Br. J. Košař chtěl se vzdáti pořadatelství, když jemu přičítal D. A. S. psaní úvah jemu nepřátelských, ale poděkování to nepřijmuto. Protože D. A. S. dal do veřejnosti příčiny odstoupení od Sokolské Obce, usneseno, by veřejnosti bylo sděleno naše stanovisko.

Když proti brům. Paskovskému, Musilovi a Kubcovi bylo se strany legionářů útočeno, požádal br. Paskovský o zastání se ho. Výsledek toho bylo svolání veřejné schůze Českým Národním Sdružením, na níž však obhájení napadených bratrů znemožněno. Později zvolen na žádost legionářů výbor, který by společně s výborem jejich a jiných těles pokusil se o jakés nápravy v našem národním životě. Dr. Goričar hodlal založit tak zvanou The American Slav Society a žádal V. V., by zvolila zástupce nějakého do schůze ustavující, ale zdá se, že k uskutečnění myšlenky té nedojde. Když bedny s knihami dodány byly knihkupci Springerovi, majitelé si stěžovali, že cena naše je na poměry ve vlasti panující příliš vysoká a že v tom není ani provise za práci s prodejem spojenou. Proto usneseno bylo, aby členové V. V., kteří ve vlasti budou, dohodli se na nějaké ceně, by knihy mohly být prodávány, a aby koupeny byly knihy pro Obec za částku smluvenou. Jaké překvapení však Výbor čekalo, když účet za knihy koupené přišel. Tam připočteno padesát procent na knihy českého vydání a za naše knihy jsme měli dostati as tolik, co stálo dovozné. Počítali jsme, že dostaneme kolem dvou tisíc doll., což by bylo zaplatilo vydání jich, zatím však jsme dostali as 30,000 korun. Uspokojením nám může při tom býti to, že jsou uznanými vzácnými pomůckami.

Požádali jsme také Nár. Hlavní Řád ČSPS. o zvolení výboru, který by společně s naším vypracoval nějaký plán, dle kterého by působeno bylo na český dorost, aby se přidržoval našich českých spolků. Na výzvu tu Úřadovna dosud neodpověděla, aniž Jednota Českých Dam, která byla též požádána o spoluúčinkování v tom směru. Na věci této by se mělo pracovati a součinnost vlivných těles měla by být získána, má-li náš národní život zde být prodloužen. Při poradách v Praze po sletu konaných dotknuta byla také otázka o sloučení Sokolstva československého pod jeden prapor. Dle toho plánu Sokolstvo americké bylo by župou Československé Obce. Dle přání předsednictva Československ. Obce, by jednáno bylo o otázce té přímo, bez prostředníků, dopsáno Slovenské Těl. Jednotě Sokol a Slovenské Obci Sokolské, by se s námi spojily a tak umožnily provedení myšlenky té. Dosud žádných odpovědí od těchto těles nepřišlo. Jedním z nejúčinnějších kroků V. V. učiněných pro poučení ciziny o naší soustavě bylo vydání brožury o dru. M. Tyršovi a jeho soustavě tělocvičné v angličině. O dílo to má zásluhu br. Čermák. Na několika sjezdech bylo již jednáno o vydání naší soustavy v angličině. Stále si namlouváme, že naše soustava má přednosti a že bychom měli se zasadit o zavedení ji do škol veřejných, ale neměli jsme žádného pamfletu, kterým bychom osoby mající v takových záležitostech nějakého slova, o tom mohli poučiti. Brožura byla poslána všem členům American Physical Culture Ass'n a různým vychovatelům a s hrdostí mohu konstatovati, že vykonala své poslání, dostalo se nám mnoho přípisů děkovných a na universitu státu Wisconsin museli jsme poslati o 50 výtisků více. I pro náš dorost má knížečka ta cenu, může se z ní poučiti o sokolství, může poznati z ní přednosti naší tělocvičné výchovy. Během minulého roku oslavovalo několik jednot své víceleté trvání. Slávský Sokol v Chicagu 30leté, Plzeňský Sokol 35leté, Sokol Čech v Clevelandu 40leté, Sokol J. A. Komenský v Chicagu 15leté. Do Obce přistoupily Sokolice Detroit, Lyons, Ill., T. J. Sokol East St. Louis, J. A. Komenský, Cleveland, Ohio.

Jednotám v Texasu nevedlo se ani v posledním roce valně, vzdor tomu, že Ústřední Výbor župy Jižní sídlem v St. Louis přičiňoval se, by činnost nějakou vyvodil u nich. Slibná Jednota ve Fort Worth, Tex., zanikla a odkazem jejím Obci byla pohledávka tisíc doll., kterou měla na budově národní. Pohledávka tato je splácena měsíčně, peníze jsou skládány na Fort Worth Stockyards National bank, a tato je zase posílá na V. V. Protože splátky jsou malé, vezme to as devět roků, než celý obnos bude splacen. Částka tato je určena na potravinový fond. Na Pacifickém pobřeží a sice v Los Angelesu začíná zas klíčiti život sokolský. Nejdříve sestry tamnější vzchopily se k práci a na podnět několika bratří ze San Francisca následovalo obrození mužské Jednoty .

Těl. Jednota Sokol New York ve společné schůzi s T. S. Dívek a Paní New York usnesla se prostřednictvím V. V. a našeho Sokola Amer. upozorniti Jednoty, že na úkor vlastní vyhovují různým žádostem o podporu finanční, a tím, jak ani jinak nemůže být, zabrzdují pokrok vlastní. Resoluce v tom smyslu přijmutá byla doslovně uveřejněna v orgánu, ale zdá se, že by radno bylo učiniti zásadní usnesení, by spíše podpory veřejnosti bylo dožadováno, než aby podpora byla udílena. Bylo by záhodno i širší vrstvy lidu našeho upozorniti, jaké každá naše jednota břemeno nese, a jak potřebuje finanční podpory k provádění svého poslání. Nesmí být na to pohlíženo jako na skrblictví neb sobeckost, ale jako na sebechránící opatření. Pravdou je, že dali jsme se strhnout vřavou válečnou k účasti na mnohých podnicích, a že zanedbávali jsme účely vlastní, následek čehož jeví se v našich tělocvičnách i pokladnách jednot a proto je nanejvýš nutno, abychom obrátili plnou pozornost k sobě samým, neb tím přece sloužíme lidu našemu.

Na sklonku roku v městě New Yorku obviněno Sokolstvo veřejným úředníkem z vychovávání dorostu v bolševismu. I Výkonný Výbor podílel se na obraně resolucí zaslanou úředníkům města, jakož i časopisům anglickým. Je nutno, by Sokolstvo bylo stále na stráži, aby mohlo odrážeti útoky z předpojatosti, neb neznalosti, vedené proti dobrému jménu Sokolstva a našeho národa.

S potěšením mohu také sděliti, že novoroční dárek pro onemocnělého bratra dra. J. Rudiše Jičínského dnešního dne dostoupil obnosu tisíc dollarů, a že ještě některé jednoty přispějí. Z kusé této zprávy vysvítá jasně, co práce činorodé bylo vykonáno. Mnohé jsem musel pominouti, aby zpráva nestala se příliš obsáhlou. Tu si však každý člen snadno doplní, sleduje-li zápisy o schůzích. Zpráva finanční není dosud dohotovena, neb uzávěrku nemohu učinit před prvním, doufám však, že budu moci ještě v únorovém čísle přinésti všechny číslice, vyjadřující poměr jednot k Obci. Předem však podotýkám, že málo jest jednot, které plně nevykonaly svou povinnost.

Loučím se s Vámi co Váš jednatel žádostí o pro-

minutí všech těch chyb, jichž, věřte, mimovolně jsem se dopustil. Lituji, že mi není možno nadále pracovati, a že nemohu zkušeností, jichž jsem nabyl ve prospěch Obce uplatnit, poměry mi však nedovolují setrvati. Přijměte můj srdečný dík za shovívavost, již jste ke mně měli. Nezapomenu nikdy uznání, jež jste mi projevili.

Mým upřímným přáním je, aby snahy Vaše nalezly lepšího pochopení nejen u sester a bratří, ale i v nejširších vrstvách národa našeho, by práce vaše byla usnadňována a zpříjemňována, by s lepší chutí mohli jste v před jíti. Zvláště pak přeji zdaru vašemu velikému podniku v tomto roce: Prvnímu sletu Sokolské Obce. S tím zůstávám Váš

Tomáš Vonášek.

❧❧❧

Zápis o schůzi V. V. konané dne 31. ledna 1921.

Schůzi zahájil br. starosta J. Plaček za přítomnosti sester: Šlaufové, Dobiášové, Kubičkové, bří. Čermáka, Vlka, Doležala. Košaře, Makyty, dr. Neumana a Muellera, Fr. J. Kubce, Černýho. Zápis o předcházející schůzi čten a schválen. Plzeňský Sokol dopisem stěžuje si na nedodržování slibu při spojování Nár. Jednoty Sokolské s Župou Fuegner Tyrš. Stížnost projednána a jednateli uloženo odpověděti, že V. Výb. uznává stížnost za oprávněnou, ale že V. V. za okolností stávajících je bezmocným k učinění nápravy. S povděkem na vědomí vzata poznámka na konci dopisu učiněna, že Plzeňský Sokol přičiní se o zdar sletu. Ústřední výbor župy Střední přenechává žádost Sokola Slávského, by účty Sletového Výboru byly podrobeny prohlídce V. V. k vyřízení. Br. Plaček sděluje, že sletový výbor rozhodl, by zpráva jeho byla dána do tisku a rozeslána po všech jednotách k posouzení. Usneseno, by účetní výbor V. V. při prohlížení knih také zprávu přehlédl. Resoluce Sokola Moravan po přečtení uznána za nevhodnou k uveřejnění a jednateli uloženo podati vysvětlení. Na dotaz Sokola K. Jonáš usneseno odpověděti článkem stanov volby starosty se týkajícím, jenž zřejmě praví, že starostou Jednoty může být zvolen člen ,jenž k ní přináležel plný rok. Čteny pak dopisy Ústředního Výboru župy Východní. V prvním jsou dotazy následující: proč nebylo usnesení ze společné schůze T. J. S. New York a Sokolek New York pořadatelem Sok. Amer. v úvahách rozvedeno a proč nebylo dáno do širší veřejnosti; 2) proč vyslána byla sestra Paskovská k sletu; 3) kde zůstala slíbená zpráva starosty Obce o Zájezdu do vlasti. Jednateli uloženo, by poslal výstřižek z novin zprávy bra. starosty, a poukázati na uveřejnění resoluce v S. Amer. a poznámky k ní, jakož i zodpověděti data týkající se sestry Paskovské. V druhém dopisu projevena je nespokojenost s výběrem cviků prostných k sletu a žádáno je, by, možno-li vypracována byla nějaká jiná cvičení, by se Obec prokázala něčím původním a vlastní tvorbou. Pokud se týče poznámky o bru. Jiráskovi, jednatel má vysvětliti, že mu dal oněch $150.00 Sletový výbor a ne Výkonný Výbor. Jednatel sděluje, že zodpověděl dopis župy Severovýchodní, v němž dotaz zda při sletu budou také závody. Sokol Čech z Clevelandu oznamuje odložení sletového poplatku neb neuznává, že by výbor potřeboval tak velký obnos. Dopis má být předán sletovému výboru. Sokolská Jednota Filadelfie bude oslavovat své 25leté trvání a přeje si, by V. V. při oslavě té byl zastoupen. Z ohledu na výši jízdného usneseno poslati blahopřejný dopis a požádati župní výbor by na útraty V. V. poslal k oslavě té významné zástupce. Oslava bude 19. března. Br. Heinige člen D. A. S. v Little Ferry sděluje, proč sbor ten odstoupil od S. Obce. Vzato na vědomí. T. J. Sokol Milwaukee žádá za sproštění placení poplatků za dva dlouholeté členy své, nyní v okresních ústavech se nacházející a sice pro bratry: 85letého Fr. Čížka a 56letého ochrnou stiženého Jana Šemberka. Vyhověno. Podobně stalo se se žádostí T. J. S. St. Louis pro bra. Augusta Třísku, jenž trvalou nemocí stal se výdělku neschopným. Jednota St. Louis žádá také o zásluhní listiny pro bry.: Fred Altmanna, Karla Bergsteina, Fr. Bursíka, Jos. Betlacha, Fr. Becka, Michala Černýho, Karla Dolejšího, Jana Feitla, Ant. Hajka, Fr. J. Holmana, Jos. Ječmena, Jana Kučeru, Jos. Macnera, Fr. Rafela, K. Sádlo, Vác. Šedivce, Vác. Skalu, Jilji Šišku, Jos. Srnku, Jana Třísku, Aug. Tržiska, Vác. Vokurku. Má být vyhověno a k oslavě 55letého trvání má býti poslán jednatelem blahopřejný přípis. Sl. Šárka Hrbkova ředitelka Čecho-slováckého oddělení při Amer. Červeném Kříži důtklivě žádá o sdělení přibližného počtu Sokolů, kteří stali se členy Amer. Čer. Kříže pro r. 1921. Jednatel poukazuje na obtíže zjistiti něco podobného, v čemž s ním souhlasí i dr. Mueller, jenž jak sděluje upozornil již vedoucí kruhy Čer. Kříže na nepraktičnost kampaně vedené na r. 1921. Jednatel má v smyslu jednání odpověděti. Br. Jos. Zavadil z Baltimore žádá o vrácení půjčených dluhopisů Svobody na zajištění půjčky na potraviny a bří. Doležal a jednatel mají vyhověti jak jen jim možno. Účet Generálního konsulátu na dva doll. 7 ctů. za dopravu bedny ze skladiště do úřadovny povolen k výplatě a podobně naloženo s účtem za dovoz bedny s knihami z New Yorku do Chicaga znějícím na 18.83, kterýžto účet zaplatil br. Horlivý a připojil ho k účtu svému za poštovné ,který obnášel za leden $4.49. Účet pp. Kušty a Mejdricha v obnosu $26.00 za tiskové práce poukázán k výplatě. Jednatel sděluje, že Technický Odbor župy Střední požádal o objednání 100 Těl. novinek vydaných br. Erbenem a že z usnesení Ú. T. O. objednávku zvýšil na 200 výtisků a poslal za ně 1400 korun, což na amer. měně stálo $20.60, na kterýžto obnos vystavil ček. Schváleno. Ústředna Č. N. S. posílá stvrzenku na dluhopisy vrácené $15,-700.00. Jednatel předčítá pak zprávu o činnosti S. O. v roce 1920 a táž má být uveřejněna spolu s onou o Ú. Techn. Odboru, která též byla přečtena. Jednatel sděluje dále, že finanční zpráva bude hotova v několika dnech a navrhuje, aby svolána byla mimořádná schůze, na niž by na základě zprávy té mohl být učiněn rozpočet pro nastávající rok. Schváleno. V této mimořádné schůzi má být také provedena volba jednatele, neb v této schůzi nemohlo být tak učiněno. O místo jednatele dopisem uchází se br. Fr. Horlivý, jenž po několik měsíců byl jednateli k ruce. V mimořádné schůzi má být také projednána otázka vedení garančního fondu sletového a zodpovědnosti zaň. Přítomný jednatel župy Střední, br. M. Brichta předkládá dopis p. J. L. Tupý-ho na vyvrácení obvinění učiněného br. F. L. Musilem ve schůzi V. V. a žádá o vyloučení dotyčného z řad sokolských. Protože V. V. nemůže žádosti takové vyhověti, usneseno, by dopsáno bylo bru. F. L. Musilovi, by odvolal urážku učiněnou. Br. Ad. Vlk sděluje, že má dojíti k sloučení Jednoty Slávoj s Tábor Slovanské Lípy a upozorňuje na podmínky, za jakých se tak státi má. S potěšením tato zpráva na vědomí vzata byla. Bří. Doležal a Černý po-

žádáni o navštívení schůze sboru Č. N. Hřbitova a požádati o prodloužení půjčky s poukazem na dopis bratrské Československé Obce Sokolské, která je ochotna na požádání poslati peníze, ale ráda by viděla, by ji bylo poshověno aspoň do té doby než cena československých korun stoupne, což je v dosti brzké době. V . V. však nemilým je, že důvěrník Sboru C. N. H. br. Jos. Šmejkal ustřihal kupony z dluhopisů co záruku za půjčku daných. Kdyby byl poslán býval účet za úroky, byly by bývaly zaplaceny tak, jako bylo učiněno na banku. Protože br. starosta musel odejeti z města a sestra Štěpánková místostarostka nebyla schůzi přítomna. předsedal br. Doležal do zakončení schůze. Výbor zvolený k docílení lepší součinnosti národních těles sděluje, že dosud do žádné schůze nebyl zavolán a že dosud žádné kroky v tom směru nebyly učiněny. Pro pokročilost doby zpráva sletového výboru nemohla být vyslechnuta, je však ve veřejných časopisech uveřejněna. Tím schůze skončena. Příjem a vydání za leden byly jak na přiloženém výkazu.

Příjem za měsíc leden 1921.

TJS. Mladočech, Racine, Wis. za přísp. $83.20
Za oznámku 11.35
TJS. Ravenna, Neb., za přísp. 19.20, do f. sj. 1.20 20.40
Sokolky Philadelphia ,za přísp. 2.60
Sokolky Libuše 2.30
D. A. Sokolice Little Ferry, N. J. za přísp. 2.60
TJS. Town of Lake za přísp. 95.60, do f. sj. 5.97, pro novor. dar 100.00, brožury 10.00.....211.57
TJS. Town of Lake, novoroč. dar členu 30.00
TJS. Jan A. Komenský, Guy, Tex., nov. dar.... 5.00
T. S. D. a Paní New York, za př. a 10c na vým. 27.95
T. S. D. a Paní New York novor. dar..... 10.00
Sokol K .Jonáš, novor. dar 25.00
TJS. Nová Vlast, Cleveland, O. ,novor. dar.... 50.00
TJS. Fuegner Tyrš, So. Omaha, Neb., novor. dar 37.50
Sokolky Karel Jonáš, Cicero, Ill., za přísp. 11.60
Sokolky Karel Jonáš, Cicero, Ill., za přísp. 11.60
TJS. Wilson, Kans., za přísp. 3.60
TJS. Řip. Pittsburgh, 24.40, do f. sjezd. 6.10.... 30.50
TJS. Ord, Neb., za přísp. 6.80
TJS. St. Paul, za přísp. 36.40, dobroč. 3.60..... 40.00
Sokolky Omaha, Neb. na novor. dar 10.00
TJS. Žižka, Dallas, Tex. 71.40
Sokolky Libuše, Crete, Neb., přísp. 9.00
TJS. Antigo, za přísp. 25.20
TJS. Minneapolis, za přísp. 7.60, na nov. dar 22.00 . . . . 29.60
TJS. Antigo, nov. dar. 11.00
TJS. Schenectady, nov. dar 25.00
TJS. Tábor Slov. Lípy, za přísp. 88.80
Pancner F., za Dětský Těl. 2.00
TJS. Crete, Neb., nov. dar 7.05
TJS. Nová Vlast, za přísp. 213.20
TJS. Portland, Ore., nov. dar 10.00
TJS. Čech, nov. dar, Cleveland, O. 25.00
TJS. Newárk, za přísp. 23.10
TJS. Crete, Neb., za přísp. 37.20
Sokolky Libuše, Dallas, Tex., nov. dar 32.25
Sokolky Mladočech, Racine, Wis., dar nov. .. 9.50
TJS. K. Jonáš, Cicero, Ill. za přísp. 107.90
TJS. Newark na novor. dar 10.00
TJS. Schuyler, Neb. ,za přísp. $36.00, dar. nov. dar 5.00 . . .. 41.00
TJS. Omaha, Neb., za přísp. 70.05, do f. sj. 16.90 86.95
Sokolky Portland, Ore., za přísp. 15.90, dar nov. 10.00 . . .. 25.90
Sokolky San Francisco, za přísp. 2.80, do f. sj. 2.80, na potraviny 1.40 ..... 7.00
Sokolky San Francisco, za přísp. 2.90, na potraviny 1.45 . . .. 4.35
Sokolky Plzeňské, za přísp. 54.80
Sokolky Plzeňské, za přísp. 44.40
TJS. New York, za přísp. 230.30
TJS. Manitowoc, Wis., za přísp. 13.20, dar nov. 5.00 . . . . 18.20
Sokolky Havlíček Tyrš, za přísp. 24.00
Tábor Slovanské Lípy, dar. nov. 50.00
Sokol Mladočech, za brožury 2.50
Plzeňský Sokol, za přísp. 163.20
TJS. Dodge, Neb., nov. dar 10.00
TJS. J. A. Komenský za přísp. 136.90, dar nov. 10.00 . . ..146.90
TJS. Tyrš, Omaha, Neb., dar nov. 11.00
TJS. Milwaukee, za přísp. 56.30 ,do f. sj. 13.70.. 70.00
Fort Worth, na potraviny 14.27
TJS. Dodge, Neb. za přísp. 28.50
Čepický Leo., předpl. na S. A. do vlasti 1.50
TJS. Praha, Oklahoma, Neb., za přísp. 22.40
T. S. D. a P. Newark, za přísp. 4.40, do f. sj. 8.10 12.50
Sokolky Los Angeles, Cal., za přísp. 6.20
Sokolky Blesk Baltimore, za přísp. 7.30, do f. sjezd. 5.80 . . . . 13.10
Sokolky Long Island, N. Y., za přísp. 5.10
TJS. Denham, Minn., za přísp. 6.00
TJS. Omaha, Neb., dar nov. 25.00
Sestra R., Omaha, dar nov. 5.00
Z. O. S. Slavoj, dar nov. 25.00
Sokolky Chicago, do .fsj. 23.20, dar nov. 25.00 48.20
TJS. Seattle, Wash., za přísp. 17.20, do f. sjez. ..1.50, na vým. 10c 18.80
TJS. Howells, Neb., za přísp. 30.40, do f. sjezd. 1.90 . . . . 32.30
TJS. Berwyn, dar novoroční 25.00
TJS. Oklahoma City, za přísp. 16.80
TJS. Little Ferry, N. J., dar nov. 25.00
Rektořik Fr., předpl. 1.00
TJS. Fuegner Long Island za přísp. 26.00, do f. sjezd. 6.50 . . .. 32.50
Č. A. Sokol za přísp. 21.50
TJS. K. Jonáš, Cicero, Ill., za přísp. 107.20
TJS. Newark, za přísp. 22.60
Za oznámku 44.00
TJS. Scio, Ore., za přísp. 4.00, na dar nov. 2.50 6.50
TJS. Chicago, Ill. 207.15
TJS. Čechie, za přísp. 39.60
Sokolky Slávské, za přísp. 10.20
Sokolky Tábor Slov. Lípy, do f. sjezd. 10.10, dar nov. 10.00 . . .. 20.10
Sokolky Havlíček, Cleveland, O., 11.30, 17.70, do f. sjezd. 13.30 . . .. 42.30
Sokol Detroit, Mich. za přísp. 124.40, dar nov. 50.00 . . . .174.40
TJS. Hawthorne, za přísp. 15.00
TJS. St. Louis, Mo., za přísp. 67.50
Úroky z dluhopisu Svobody 21.30

Celkem $1,163.52

Vydání za leden 1921.

Číslo čeku:
140 Košař Jarka, za pořádání lednového S. A. $50.00
141 Vonásek Tom, služné 125.00

142	Makyta Jan, služné $20.; pošt. $1.50, za skříň $4.0 0.	25.50
143	Horlivý Fr., poštovné a od bedny s knihami $17.50	23.32
144	Generalni konsul, vydáni s bednou knih..	2.70
145	Erben Fr., za 200 knižek	20.60
146	Kušta a Mejdrich za tisk obálek a dopisnic	26.00
147	Národni Tiskárna za tisk lednového S. A. $480.80, doprava $66.40	547.20
	Celkem	$820.32

Tisk Sokola Amer.	$480.80
Doprava S. A.	66.40
Pořádání S. A.	50.00
Těl. knihy	20.60
Služné	145.00
Poštovné a dovozné	24.82
Tiskopisy	26.00
Různé	6.70
	$820.32

ZPRÁVA O ÚSTŘEDNÍM TECHNICKÉM ODBORU.

Těleso toto zápasilo s tvrdými otázkami. Jedním z velikých úkolů jeho bylo obeslání sedmého sletu bratry a sestrami, kteří měli v zápolu s bratry a sestrami prokázati svou vyspělost, měli jim předvésti novinky z bohatého tělocvičného pole amerického a zároveň měli z vlasti přinésti to, co by nám zde ku prospěchu sloužilo. Když obeslání sletu bylo uvažováno, projeven náhled, že nejvýhodnějším by bylo vyslat četu dorostu, aby týž nadšením všeobecným při sletu panujícím, jehož by byl očitým svědkem, vyburcován byl z lhostejnosti k věci naší, by v něm vznícen byl zápal pro věc českou, aby pochopil snahy naše a tím stal se ochotným spolupracovníkem. Myšlenka ta však byla záhy pohřbena tvrzením, že dojmy zažité na sletu jsou zvlášť u mládeže pouze časové, a že by tím zabráněno bylo dobrým cvičencům uplatnit výcvik. Když to nešlo s mládeží, pomýšleno na vyslání čety z nižšího oddělení a to jen z toho důvodu, že na působení účastníků takových po jich návratu v tělocvičnách našich spíše možno počítati. Zkušenosti z let minulých ukazují, že jen malé procento cvičenců prvotřídních po ukojení tužeb jejich změřením sil na největším českém závodišti navštěvuje tělocvičny, aby zkušeností nabytých uplatnilo. To však bylo považováno za zkracování těch nejvyspělejších, a proto rozhodnuto vyslati družstva dvě, jedno do vyššího a jedno do nižšího oddělení. Když tak usneseno, vzpomenuto i sester, a aby nemohlo býti vytýkáno odstrkování jich, rozhodnuto, aby i družstvo jich jelo, a předvedlo nějaké ukázkové cvičení. To ovšem vyžadovalo značného nákladu, přes deset tisíc. Jak peníze ty sehnati? V. V. navrhl sbírku po obchodnících. Jednoty požádány o podporu, ale pouze několik jich odpovědělo darem. Ústřední Výbor župy Střední slíbil na každého závodníka že župy sto doll. Vyčerpána celá hotovost U. T. O. a ještě od V. V. vyžádána půjčka dvou tisíc dollarů na účet daně ze člena pro rok 1921. Letos, kdy jsou přípravy k hlavním závodům, není v pokladně U. T. O. na zaplacení soudců. Ovšem, počítalo se také na příjem ze knihy odborné, prodané do vlasti, ale tu je nové zklamání, neb jen nepatrná část nákladu získána bude prodejem knih z vlasti přivezených. Cvičení ukázková pro muže vypracoval br. náčelník, ale protože on se netěšil přízni, i pro práci jeho nebylo řádného pochopení a nácvik trpěl nejen tím, ale i nedostatkem místností. Vyzvání pro účast Sokolek také nedošlo náležité a včasné pozornosti. Teprve ve schůzi lednové přihlášeny byly sestry ze župy Střední. Z New Yorku nedošlo oznámení sester, aniž odjinud. Toto samo vyvracuje tvrzení, že by byla poskytována příležitost pouze chicažským. Došlo k rozřad'ovacím závodům a aby ušetřeno bylo na jízdném závodníků do Chicaga, vyslán br. Paskovský do Clevelandu a New Yorku. Závodníci ze St. Louis přivoláni do Chicaga. Rozřad'ování bylo na základě známek cizonárodních soudců odborníků. Vedení družstev jak stanovy předpisují, vzdor námitkám předneseným i Technickým Odborem župním schváleným, ponecháno bru. náčelníkovi a to nejen z nějakého vzdoru neb nadržování, ale proto, že br. náčelník vypracoval cvičení, nacvičoval je. I proti některým ze závodníků vzneseny byly námitky a proto svoláni závodníci ku společné schůzi s členy U. T. O. a na té projednáno vše důkladně a zdálo se, že napjetí proti bru. náčelníkovi bylo otupeno. S lítostí zaznamenávám však, že se v Praze samotné přiostřilo. Ani sestry nebyly spokojeny s vedením a proto když br. náčelník vrátil se z návštěvy ve vlasti, svolána byla společná schůze k projednání obapolných obžalob. Při tom se br. náčelník také poděkoval. Tak se stalo, že Obec je bez náčelníka. Br. Bednařík, jenž byl místonáčelníkem, vzdal se hodnosti té na začátku roku a proto nezbývalo nic jiného, než zvoliti zástupce, aby bylo hlavy k vedení hlavních závodů. Zvolen br. Jar. Košař. Když v říjnu rozhodnuto bylo pořádati slet v r. 1921, rozesláno vyzvání všem cvičitelům neb i bývalým cvičitelům k podání návrhů na společná prostná. Pouze tři bratři podali návrhy, ale ani jeden z nich nehodil se pro cvičení ve velkém rozsahu. Proto usneseno, by předvedena byla prostná ze sedmého sletu a to nejen mužů, ale i žen a k nácviku těchto má dohlížeti sestra Prchalova, jedna z účastnic sletu.

Přáním je, aby tento slet zahladil všechny ty rýhy nesouladu z výpravy. Na konec však jsem si nechal přece něco potěšitelného k zvěstování a to jest, že bři. Šmídl a Molcar získali slušně cen na závodech pražských. Br. Kříž, člen T. J. S. New York, získal si na Olympiadách v Antverpách první ceny. Byl vybrán do prvního družstva našeho, ale protože nemohl dostat delší dovolenou, mohl jeti pouze na Olympiadu. Nedostatek schopných cvičitelů je stále citelný. Podávání zpráv o činnosti tělocvičné náčelníky jednot je také dosud ošklivým vředem na dbalosti náčelníků.

T. Vonášek.

Zápis o schůzi Ú. T. O., konané dne 6. února.

Schůzi přítomni byli bři. Čermák, Košař, Pokorný, Paul, Tomeš, sestra Prchalova. Hostem milým s nabídnutím služeb, což s povděkem přijmuto, byl br. Václav Konečný. Zápis o minulé schůzi čten a schválen. Čten pak dopis Ústředního výboru župy Východní, v němž výčitka přijmutí společných cvičení ze sedmého sletu, když podány byly návrhy na cvičení vlastní tvorby. Uloženo jednateli vysvětliti, že pro členy byla přijmuta cvičení navržená br. Košařem, a jen cvičení žen a dorostu budou z posledního sletu. Župa Střední jak br. Košař sděluje, bude mít pro žactvo cvičení vlastní vypracovaná br. Bednářikem, pro

žačky pak ona sestry Prchalové a pro členky ona vypracovaná br. Tomešem. Sestra Prchalova ukázala dva oddíly cvičení ji sestavených, a ta schválena, a na odporučení br. Košaře uloženo jednateli Tech. Odboru župy Střední schváliti přijmutí cvičení bra. Tomeše. Jednatel sděluje, že býv. náčelník hlásí se o služné a odměnu za vedení technické přílohy v jednom čísle S. A., a usneseno, by žádost o služné byla předána V. V. s odporučením povolení polovičního služného a jednatel má vyšetřiti, za které číslo tech. přílohy odměna bru. náčelníkovi nebyla dána. Technický odbor sletový odporučuje, by proveden byl závod v zastoupení jednot o sletu a br. Košař uvoluje se vypracovati percentuální tabulku, v níž by byla brána na váhu i vzdálenost jednot s nákladem cestovného. Br. Košař oznamuje, že musí ještě jednou uveřejniti v Sokole Amer. prostná cvičení, neb v minulém čísle byly chyby a pak je potřebí širšího vysvětlení k nim. Vyjednal také s br. Hessem skladbu, a ta má být upravena pro klavír a rozeslána po jednotách. Usneseno také, aby malé žactvo chicažských jednot předvedlo amer. hry a každý cvičitel má nacvičiti tři hry na pět minut každou. Závody Sokolic mají být v prostných a pořadových při nástupu. Po všech jednotách mají být rozeslány dotazníky, aby zjištěna mohla být přibližně účast. Dotazník uvoluje se vypracovati br. Košař, jednatel má rozeslati. Zvolen výbor z brů. Paula, Tomeše a Konečnýho k vypracování závodních sestav a výbor má předložiti práci svou v mimořádné schůzi, která má být za 14 dní. Jednoty chicažské mají být požádány o navržení soudců k závodům, aby tito mohli býti svoláni a připraveni k úkolu při hlavních závodech. Usneseno, by byl závod o přebor a to ne pouze jednotlivců, ale i žup. Při tomto závodu žup má každé družstvo míti společný volný výkon. Br. Paul oznamuje, že se odstěhuje do Californie někdy v červnu a, že bude pak nutno zvoliti na jeho místo někoho jiného. T. Vonášek.

Z Tělocvičné Jednoty Sokol Chicago.

Již přes rok nebylo žádné zprávy z naší jednoty v našem listě. Dopisovatel je sice každým rokem volen, však obyčejně nekoná svoje povinnosti.

Celková činnost v naší Jednotě jest dobrá, což v největší míře dlužno děkovati vždy obětavému br. Plačkovi, který jest našim starostou již řadu let a koná svoje povinnosti důsledně. Máme kolem 500 členů a k práci asi deset procent, ti druzí přijdou někdy na velký nátlak jednou do schůze za celý rok a od některých je těžko dostat členské příspěvky. Jednota naše snaží se pokračovat k lepšímu a proto co chvíli přijme do svého programu něco nového, dokonalejšího. V poslední celoroční schůzi mimo jiné přijmula nový způsob uvádění členů, od čehož očekává velký úspěch. Není to žádný "hokus pokus", je to úplně naše Sokolské.

V tělocvičně je jako v úle, na 500 členů cvičících navštěvuje naší tělocvičnu, dítek, dorostu, sokolic a sokolů. Cvičitelem je br. Matějka a má podle počtu toho jistě dosti zábavy a práce.

Při členském cvičení jest také veselo. Cvičíme v 6 družstvech, celková návštěva kolem 50. Již to, že jest plná tělocvična, činí dobrou náladu, cvičí se s chutí a nadšením, obzvlášť u jednotlivců jest znáti čilejší ruch jako by bylo před závody. Bratři E. Kňourek, Jindřich Šmídl, oba to kandidáti přebornictví, zkouší vrcholové výkony až se ústa při tom otvírají, bratři Molcar (náčelník) a Martiny studují zase volnou. Jsou to bratři, kteří na VII. všesokolském sletu v Praze docílili vynikajících míst. Br. Jindřich Šmídl 4: v závodu o přebor a prvním v družstvu ve vyšším, Molcar druhým. Mimo toho súčastnili se br. závodů jednotlivců. V šesti boji docílili br. Šmídl Karel II. místo a Jindřich III. V závodu zvláštním docílili všichni bratři naši mnoho prvních, druhých a třetích cen, což doufám, že bude v listě tomto uveřejněno. Br. Kňourek súčastnil se závodů v Antwerpách za Americkou Athletickou Unii a zvítězil na místě třetím docíliv 12 střevíců, 9 palců. Jest athletikář všestranný a dobrý nářad'ovec a obávaný soupeř v příštích závodech.

Mimo toho pěstujeme u nás hry, hlavně házenou do koše (basket ball) ,v čemž jsou br. Šmídlové mistři.

Bratři, kteří jste před nedlouhou dobou zanechali cvičení a nepřesáhli 35. rok, jste žádáni cvič. sborem, aby jste se do cvič. dostavili. Nastává doba předsletová, doba práce, a každému, komu záleží na zdaru sletu a dobrém jméně sokolstva, jest povinen spoluúčinkovati. Na zdar! Franta Krátký.

Omaha, Neb., dne 23. ledna 1921.

FINANČNÍ ZPRÁVA ZÁPADNÍ ŽUPY ZA ROK 1920.

Příjem:

Poloviční výtěžek ze závodů v Crete	$281.80
Za župní poplatky od V. V.	113.42
Od Těl. Jed. Iowa City	14.40
Úrok U. S. Liberty Bonds	6.00
Úhrnný příjem	$415.82

Vydání.

Dar na potraviny V. V. pro Českou O. S.	$200.00
Za výtisky cvičení, Nat'l Prtg. Co. pro závody v Crete, Neb.	55.00
Pokr. Západu za tiskopisy, obálky a plakáty	15.85
Franta Kopecký	10.00
Pok. Západu	2.00
Cestovné výborů do Crete a zpět	14.58
Pokroku Západu	2.00
R. Havelka za roznášení plakátů	2.00
J. V. Mašek pro Pěv. Odb.	30.00
Hruban, květiny	3.00
Mik, služné a poštovné za 2 roky	14.00
J. V. Mašek, za cvičení zpěvu	2.00
Úhrnem vydání	$358.98
Za pokladníkem z minulého roku	509.53
Úhrnný příjem	415.82
Zbývá za pokladníkem	$566.37

Jos. Mik, jednatel.

Bratři S. Rokůsek a Jos. Mik učinili sbírku mezi čelnějšími krajany ve prospěch potravinného fondu pro Českou Obec Sokolskou, jež vynesla kolem $448, kterážto sbírka byla kvitována v denních novinách v Chicagu. Nechť všichni dárci přijmou naše díky! Na zdar! Jos. Mik.

FINANČNÍ ZPRÁVA ZA ROK 1920.

	Úrazový Fond	Příspěvky	Zápisné	Fond sjezd.	Ú. Vzděl. Odbor	Úroky	Předpl.	Oznámky	Záloha	Poštovné	Pomoc na Sirotky	Č. N. S.	Ú. T. O.	Splátky	Brožury	Různé	Různé	Půjčka	Novoroční Dar	Celkem
Únor	.....	1,101.50	.....	6.10	.....	.....	7.00	16.00	20.00	.....	.....	.....	2.50	.....	.....	.....	4.00	.....	.....	1,157.10
Březen	.....	712.50	5.00	19.90	.....	.....	4.00	10.00	.....	.20	.....	.....	17.23	.....	.....	.....	.....	.....	.....	768.83
Duben	.....	1,868.70	.....	104.00	.....	21.20	.....	16.00	.....	.30	.....	.....	4.00	.....	.....	14.25	4.30	.....	.....	2,032.75
Květen	.....	529.15	.....	2.80	.....	38.46	2.50	.....	.....	.10	.....	.....	.....	.....	.....	28.00	.....	.....	.....	601.01
Červen	.....	672.15	.....	7.10	.....	6.56	.....	.....	.....	.10	.....	.....	2.00	.....	.....	.95	5.40	548.90	.....	1,243.16
Červenec	.....	1,281.89	.....	50.44	.....	.....	1.00	26.00	.....	.20	.....	.....	.....	.....	.....	36.45	11.80	.....	.....	1,407.78
Srpen	.....	604.90	.....	14.85	.....	.....	6.00	39.00	.....	.10	.....	.....	.....	.....	.....	.....	3.20	.....	.....	668.05
Září	.....	649.70	5.00	8.15	.....	61.92	2.00	38.00	.....	.....	.....	.....	5.94	.....	.....	.....	.....	43.72	.....	814.43
říjen	.....	1,768.80	.....	8.05	.....	.....	.....	.....	.....	.40	.....	.....	3.50	.....	3.00	.....	7.95	.....	.....	1,791.70
Listopad	.....	533.80	.....	2.50	.....	3.77	1.00	.....	.....	.....	.....	.....	9.60	.....	.....	.....	.....	.....	.....	550.67
Prosinec	.....	785.03	.....	21.80	.....	3.01	4.00	.....	.....	.....	.....	.....	2.75	.....	15.00	.....	.....	38.65	316.70	1,186.94
Leden	.....	2,638.65	.....	110.97	.....	21.30	2.50	55.35	.....	.20	.....	.....	2.00	.....	12.50	.....	6.45	14.27	712.80	3,576.99
Celkem	.....	13,146.77	10.00	356.66	.....	156.22	30.00	200.35	20.00	1.60	.....	.....	49.52	.....	30.50	79.65	43.10	645.54	1,029.50	15,799.41
1918	116.50	3,661.70	2.50	580.92	.....	109.97	14.50	86.25	.....	.....	.....	2,868.60	14.10	.....	8.50	205.68	.....	24.60	.....	7,693.37
1919	.....	11,524.87	25.00	353.41	467.90	333.97	30.05	134.85	.....	3.15	2,913.60	7,274.75	4,336.90	599.00	.....	.....	.....	90.60	.....	28,088.05
Celkem	116.50	28,333.34	37.50	1,290.99	467.90	600.16	74.55	421.45	20.00	4.75	2,913.60	10,143.35	4,400.52	599.00	39.00	285.33	43.10	760.74	1,029.50	51,580.83

	Sokol Americký																		
	Tisk	Doprava	Redakce	Stočky	Župní	Procenta	Služné Činovníků	Závody a Sjezd	Knihy Tělocvičné	Úraz	Poštovné a dovoz.	Tiskopisy	Různé	Různé Č. N. S.	Půjčky na fond Pomoc.	Ú. Tech. Odbor	Ú. Vzděl. Odbor	Celkem
Únor	.....	.....	75.00	4.99	.....	.....	125.00	.....	.....	.....	.....	48.45	17.68	5,000.00	.....	.....	.....	5,271.12
Březen	.....	.....	75.00	.....	.....	.....	125.00	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	200.00
Duben	1,172.90	199.20	70.00	5.75	.....	.....	125.00	80.98	.....	.....	.....	.....	40.00	.....	.....	.....	.....	1,693.83
Květen	.....	.....	50.00	.....	375.00	.....	125.00	5,315.00	.....	.....	8.52	.....	.....	687.90	.....	.....	.....	6,561.42
Červen	443.40	66.40	60.00	11.70	238.20	.....	125.00	.....	.....	50.00	.....	.....	.....	10.00	.....	.....	.....	1,004.70
Červenec	398.00	66.40	.....	.....	.....	.....	125.00	.....	.....	.....	.....	.....	.....	2.25	.....	.....	.....	591.65
Srpen	.....	.....	.....	.....	.....	16.25	125.00	3.00	.....	.....	19.15	.....	.....	5.00	.....	.....	.....	168.40
Září	657.05	66.40	60.00	32.60	.....	.....	125.00	.....	332.60	.....	.....	.....	.....	10.00	.....	.....	.....	1,283.65
říjen	413.20	66.40	50.00	.....	.....	.....	125.00	.....	.....	.....	13.79	36.00	.....	.....	.....	.....	.....	704.39
Listopad	413.20	66.40	50.00	.....	.....	15.00	125.00	16.16	.....	.....	33.10	.....	.....	.....	.....	.....	.....	718.86
Prosinec	413.20	66.40	50.00	.....	.....	.....	125.00	.....	.....	.....	12.77	.....	.....	.....	.....	.....	.....	667.37
Leden	480.80	66.40	50.00	.....	.....	.....	145.00	.....	20.60	.....	24.82	26.00	6.70	.....	2,500.00	.....	.....	3,320.32
Celkem	4,391.75	664.00	590.00	55.04	613.20	31.25	1,520.00	5,415.14	353.20	50.00	112.15	110.45	64.38	5,715.15	2,500.00	.....	.....	22,185.71
1918	1,752.86	308.66	302.75	80.03	906.20	26.50	475.00	3,932.95	509.87	.....	134.22	212.60	373.18	6,344.18	.....	467.90	4,068.91	21,784.89
1919	4,349.75	759.54	850.00	296.91	.....	21.25	920.00	.....	1,990.45	.....	87.56	390.60	1,116.75	3,500.00	.....	.....	.....	12,483.53
Celkem	10,494.36	1,732.00	1,742.75	431.98	1,519.40	79.00	2,915.00	9,348.09	2,853.52	50.00	333.93	713.65	1,554.31	15,559.33	2,500.00	467.90	4,068.91	56,454.13

	Rok 1918	1919	1920	Celkem
Příspěvky	3,661.70	11,524.87	13,146.77	28,333.34
Zápisné	2.50	25.00	10.00	37.50
Fond sjezdový	580.92	353.41	356.66	1,290.99
Ú. Vzděl. Odbor	.....	467.90	.....	467.90
Úroky	109.97	333.97	156.22	600.16
Předplatné	14.50	30.05	30.00	74.55
Oznámky	86.25	134.85	200.35	421.45
Záloha	.....	.....	20.00	20.00
Poštovné (na výměnu)	.....	3.15	1.60	4.75
Pomoc (pro sirotky)	.....	2,913.60	.....	2,913.60
Č. N. S.	2,868.60	7,274.75	.....	10,143.35
Ú. T. Odbor	14.10	4,336.90	49.52	4,400.52
Splátky	.....	599.00	.....	599.00
Brožury a knihy	8.50	.....	30.50	39.00
Různé	205.68	.....	79.65	285.33
Různé	.....	.....	43.10	43.10
Půjčka	24.60	90.60	645.54	760.74
Novoroční dar	.....	.....	1,029.50	1,029.50
Úrazový fond	116.05	.....	.....	116.05
	7,693.37	28,088.05	15,799.41	51,580.83
Přenos				8,157.62
Celkem				59,738.45
Vydání				56,454.13
Zbývá				3,284.32

	1918	1919	1920	Celkem
Tisk Sok. Amed.	1,752.86	4,349.75	4,391.75	10,494.36
Doprava	308.66	759.34	664.00	1,732.00
Redakce	302.75	850.00	590.00	1,742.75
Stočky	80.03	296.91	55.04	431.98
Župní	.....	906.20	613.20	1,519.40
Procenta	26.50	21.25	31.25	79.00
Služné činovníků	475.00	920.00	1,520.00	2,915.00
Závody a sjezd	3,932.95	.....	5,415.14	9,348.09
Knihy tělocvičné	509.87	1,990.45	353.20	2,853.52
Úraz	.....	.....	50.00	50.00
Poštovné a dovozné	87.56	134.22	112.15	333.93
Tiskopisy	390.60	212.60	110.45	713.65
Různé	1,116.75	373.18	64.38	1,554.31
Různé Č. N. S.	3,500.00	6,344.18	5,715.15	15,559.33
Půjčky na pomocný fond	.....	.....	2,500.00	2,500.00
Agitace	.....	90.00	.....	90.00
Ú. Vzděl. Odbor	.....	467.90	.....	467.90
Ú. Tech. Odbor	.....	4,068.91	.....	4,068.91
	12,483.53	21,784.89	22,185.71	56,454.13

Cvičení kůželi

Sepsal J. Čermák

Pro členy.....$1.25
Pro nečleny....$1.50

Objednávky vyřizuje

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

BRODSKÝ & SOVÁK
INC.
Nejstarší kancelář v Americe pro vypravování cestujících, peněžní a právní záležitosti.
ZALOŽENO 1867
Pište si o podrobnosti. Porady a informace zdarma

BRODSKÝ & SOVÁK
INC.
1389 Second Avenue
NEW YORK, N. Y.

Phone Rhinelander 1264

The Emil Polak Mfg. Co.
UNIFORMS, FLAGS
GYMNASIUM GOODS
314 East 72nd Street
NEW YORK, N. Y.

Kajda a spodky, zaručený střih a práce, látka čistě vlněná, pěkná podšívka. Pasy, monogramy, klobouky, nákrčníky.

Kroj cvičební:

Spodky pěkné trikotové s páskem —košile červeně lemované; pasy dobrobarevné; chránítka; střevíce plátěné, kožené podešvy; knoflíky sokolské, tucet $4, $6, $9.50.

Dále vyrábíme: Nářadí tělocvičné všeho druhu za ceny levné.

Prapory americké i sokolské a spolkové vůbec, stuhy ku praporům s písmem zlatým i ručně vyšívaným.

Veškeré sokolské potřeby

AMERICAN STATE BANK

PENÍZE DO ČESKOSLOVENSKA

rychle, spolehlivě a se zárukou dle denního kursu za cenu nejnižší vám zašle

AMERICKÁ STÁTNÍ BANKA
1825-27 Blue Island Ave., Chicago, Ill.
KAPITÁL A PŘEBYTEK $800.000.00
J. F. ŠTĚPINA, předseda. A. J. KRÁSA, pokladník.

Fr. Průcha & Co.
Dodavatelé veškerého Sokolského zboží

Sokolské kroje, cvičební kroje. Zvláště sokolské nářadí dle evropského způsobu vyráběné.

Vůbec vše čeho má Sokolstvo zapotřebí jak v krojích tak i v sokolských tělocvičnách.

Žádejte o náš obrázkový ceník

Fr. Průcha & Co.
1417 W. 19th St.
Chicago, Ill.
Telefon Canal 2345

JAN J. HÜBEL
DOCTOR OPTIC
1354 Ave. A., roh 72. ul., New York
(v lékárně)
ZRAK OPATRNĚ VYZKOUŠEN

GALBAVY A KRULIŠ
FOTOGRAFICKÝ ATELIER
402 VÝCH. 71. UL., NEW YORK

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

Cvičení prostná pro veřejné vystoupení Župy východní v New Yorku.

Sestavil Jos. Gregor, náčelník.

Základní postavení stoj spatný, připažit ruce v pěst. Časomíra 1—16, ruch střední. Každý oddíl cvičí se osmkrát.

I.

1. Zanožením poklek pravou v zad, upažit čelnými kruhy dovnitř, poloha palcová.
2. Výdrž.
3. Ohnout upažmo (pěstě nad ramenami).
4. Výdrž.
5. Vztyk, zanožit pravou — trčit vzhůru (do vzpažení).
6. Půlobrat v pravo (na levé patě do stoje rozkročného—upažit nejkratší cestou.
7.—8. Výdrž.
9. Mírný záklon—paže skrčit vzpažmo za hlavou (levá pěst v pravé dlani):
10. Předklon—trčit vzhůru a předpažit dolů dovnitř (levá pěst zůstává v pravé dlani).
11. Poskokem stoj spatný — předpažit vzhůru (před dokončením pohybu ruce otevřít) poloha palcová.
12. Výdrž.
13. Půl obrat v pravo na levé patě a výpad v pravo stranou — pravá upažit čelným obloukem dovnitř (poloha dlanní) levá vzpažit — ruce otevřené — hled v pravo.
14. Odhyb do výpadu v levo stranou — pravá skrčit vzpažmo (pěst v týl) levá čelným obloukem — upažit dolů a úklon v levo.
15. Půl obrat v pravo do stoje zánožného levou — pravou mrštit do předpažení a předpažit spodním obloukem.
16. Stoj spatný přísunem levé a připažit.

II.

1. Stoj výkročný pravou — předpažit poloha palcová.
2. Půl obrat v levo do stoje rozkročného — paže skrčit zápažmo.
3. Předklon — trčit dolů.
4. Výdrž.
5. Půl obrat v levo do stoje přednožného levou — (pravá ohnout úpažmo) pěst v týl, levá předpaží v poloze palcové.
6. Výpad pravou v před a rub vnější pravou — levá zapaží.
7.—8. Výdrž.
9. Celý obrat v levo — předhyb do výpadu levou v před a mírný předklon — předpažit dolů (poloha hřbetní) hled na ruce.
10. Odhyb do výpadu pravou v zad a záklon — předpažením paže skrčit zapažmo.
11.—12. Výdrž.
13. Vzpřím odrazem pravé zanožit pravou — trčit do upažení.
14. Stoj předkročný pravou a půl obrat v levo—předpažit pravá spodním obloukem.
15. Přinožit levou a připažit.
16. Výdrž.

III.

1. Výpon, vzpažit upažením.
2. Stoj předkročný levou — upažit čelnými oblouky dovnitř (ruce otevřené, poloha palcová).
3. Celý obrat na patách do stoje předkročného v pravo — paže, výdrž.
4. Výdrž.
5. Vzpažit zevnitř dolními oblouky (poloha palcová, ruce otevřené).
6. Klek levou a mírný předklon — předpažit dolů pravou a upažit levou (dlaně otevřeny). Prsty pravé ruky dotýkají se země u pravé nohy. Pravá ruka v poloze palcové, levá v poloze hřbetní.
7.—8. Výdrž.
9. Vztyk, půl obrat v levo a výpad levou v před—rub vnitřní pravou poníž a levou kryt vrchní.
10. Odhyb v zad — předklon hlavou (hled na levou špičku nohy) skrčit připažmo.
11.—12. Výdrž.
13. Předklon (hled na špičku levé nohy).
14. Vzpřím do stoje zánožného pravou — trčit do upažení (ruce v pěst).
15. Přinožit pravou a připažit.
16. Výdrž.

IV.

1. Stoj výkročný pravou v před, zapažit.
2. Celý obrat v levo a poklek levou—vzpažit oblouky nahoru.

3.—4. Výdrž.
5. Podpor klečmo levou a zanožit pravou.
6. Zpět do kleku levou — zapažit zevnitř. —
7.—8. Výdrž.
9. Výpad levou v před — trčit v před dovnitř, levá pěst na pravé v poloze palcové.
10. Výdrž.
11. Půlobrat v pravo — výskokem stoj spatný — upažit (pravá spodním obloukem) ruce otevřené, poloha palcová.
12. Stoj skřižný pravou přes levou (váhá těla spočívá na levé noze) — vzpažit ze vnitř čelnými kruhy dovnitř. Poloha palcová, ruce otevřeny.
13. Celý obrat v levo a výpon — předpažit upažením a připažením.
14. Výdrž.
15. Stoj spatný a připažit.
16. Výdrž.

Tam kde nejsou polohy určeny jsou vždy ruce v pěst a poloha palcová.

Zpráva vrchního náčelníka Obce Sokolské v Americe o návštěvě schůze Technického Odboru Župy Východní v New Yorku.

S potěšením nutno konstatovati, že schůze Technického Odboru byla dosti četně navštívena a že přítomni byli i bratři zjednot vzdálenějších.

Přetřásány byly záležitosti výpravy Sokolstva amerického na VII. slet všesokolský do Prahy a po přednešení důvodů bratrem vrchním náčelnikem, pro které jest důležito, aby slet byl Sokolstvem americkým co nejčetněji obeslán, bylo lze seznati, že Technický Odbor Župy Východní uznával plně význam toho, aby Sokolstvo naše bylo důstojným způsobem na závodech účastněno, čehož nejlepším důkazem ovšem bylo, že jest připravováno veřejné vystoupení župy východní v roce 1920 ve prospěch vypravení závodního družstva do Prahy a zároveň to, že i jednoty v župě východní sdružené pro účel tento pracují. Tak v samé schůzi odevzdával bratr Pokorný z Winfield-Astoria okrouhle obnos $25. pro zmíněný fond. Jak bylo lze seznati z jednání ve schůzi Župního Výboru, která odbývána byla týž den odpoledne, ani Župní Výbor nebyl proti vypravení družstva závodního, nýbrž pouze stojí na stanovisku proti veliké všeobecné výpravě, poněvadž slet v této době pokládá za předčasný.

Dále pojednáno bylo ve schůzi technického odboru o nedostatku sokolských cvičitelů, který jest hlavní příčinou toho, že život a práce v tělocvičnách našich nestojí na takovém stupni, na jakém bychom si toho my přáli. Poukazováno na to, že práce odborných cvičitelů není v jednotách patřičně oceňována, přes to, že postavení jejich se stránky existenční není nikterak vábné, dostává se jim od členstva za jejich práci zneuznání, poněvadž namnoze členstvo hlubší práci výchovy tělesné nechápe a pokládá cvičitele více méně za podomka, který jest v tělocvičně proto, aby připravoval nářadí, čistil žíněnky a podobně, nežli k tomu, aby se věnoval soustavnému tělocviku.

Na to potěšující zprávy byly podány o činnosti v tělocvičnách jednot ve Winfield-Astoria, v Hudson County (West Hoboken), a z Little Ferry. Méně potěšující zpráva podána byla bratrem Dudou z Newarku, který stěžuje si, že nesváry panující mezi oběma jednotami tamnějšími zatahovány jsou i do tělocvičny, což práci v tělocvičně neprospívá.

Dodatkem nutno mně sděliti, že v pátek večer navštívil jsem tělocvičny obou Newyorských jednot sokolských. V New Yorském Sokole, bývalé Národní jednoty nalezl jsem čilý ruch a tělocvičnu naplněnou cvičenci, což zajisté v dnešní době, kdy všeobecně naříká se na nedostatek cvičenců, jest zjevem potěšujícím. V tělocvičně Dělnicko-Amerického Sokola cvičení se téhož večera neodbývalo, bylo odloženo za příčinou zkoušky na divadlo.

Celkem bylo lze pozorovati, že činnost tělocvičná po dlouhé době začíná se značně lepšiti a bylo by si jen přáti, by se v tomto směru pokračovalo.

Zavádění sportu a atletiky na vysokých školách v Čechách.

Právě došly nejnovější zprávy z republiky Československé, dle kterých zahájena byla vážná akce zavést sport a tělesnou výchovu na vysokých školách dle vzoru amerického. Počátek tento učiněn byl rektorátem české technicky v Praze, který vydal zvláštní vyhlášku pod názvem: "Tělesná výchova posluchačstva české vysoké školy technické"

Akce tato není sice povinnou, ale jest velmi zajímavo, že značná pozornost věnována jest sportu a lehké atletice, čímž tato nad jiné vydatná cvičení tělesná jsou stavěna na úroveň pravidelným hodinám tělocvičným.

Cvičení zahájena budou pod vedením universitního učitele dra. Smotlachy a budou bezplatny pro posluchačstvo techniky.

Rozdělena jsou následovně:

1. Přednášky o tělesných cvičenich (2 hodiny týdně).
2. Tělocvik (6 hodin týdně).
3. Bruslení a zimní hry (5 hodin týdně na místě lawn tennisu na podzim za příznivého počasi, na jaře a v létě.
4. Lehká atletika (4 hodiny) doplněna eventuelně zimními sporty.
5. Vycházky.
6. Hry velikým míčem (kopaná — házena 4 hodiny týdně).

Jak z další zprávy jest vidno, těší se zavedení tělocviku, her a atletiky značné oblibě mezi studenty a přihlášky k účasti jsou neobyčejně četné. Zároveň konají se přípravy k pronajmuti universitního kluziště

pro vysokoškolské studenstvo v Praze pro brusleni a pěstováni zimnich her.

Zajisté, že s velikým potěšenim možno vitati tento krok k lepšímu ve výchově tělesné na vysokých školách a možno očekávati, že blahodárné výsledky jeho budou se v nejkratši době jeviti. Pěstováni her, lehké atletiky a sportu na volném čerstvém vzdụchu jest zajisté nepostrádatelným doplňkem každé soustavy tělocvičné a zajisté, že i v nejkratši době Sokolstvo československé bude tato tělesné cvičeni ve svých jednotách zaváděti. V mnohých mistech měly již tělocvičny sokolské zařizena letni cvičiště, na kterých v době letni členstvo pěstovalo tělocvik a hry, ale poměrně jednot takových, které mohly si dovoliti takový luxus, bylo velmi málo. Snad nyni vláda československá a jednak také obecni, okresni a zemské korporace budou se snažiti tělesnou výchovu mládeže československé pozvednouti, a bude usnadněno zařizeni veřejných hřišti i na menších mistech.

Výkony na nářadí k závodům Okrsku Minnesotského v Nové Praze 1920.

TŘÍDA I.

Hrazda:

1. Z kmihu ve visu podhmatem — vzepřeni vzklopmo do vzporu v předu — překot na před do svisu — u zákmihu přehmat do nadhmatu pravou — výmyk zadem s celým obratem v levo—spád na zad do visu vznesmo — vzepřeni vzklopmo do vzporu v předu nadhmatem — sešin na před do přednosu — výdrž — seskok.
2. Z kmihu ve svisu nadhmatem — vzepřeni u zákmihu — toč v podporu v předu na před — sešin na zad do přednosu — průvlek do visu střemhlav — vzepřeni praporem s obratem v levo do vzporu v předu — přemyk předem do stoje na zemi.

Bradla:

1. Z komihání v podporu o pažich — vzpor vzklopmo — kolo zánožmo pravou nad pravou žerdi do přednosu snožmo — výdrž — zvedáním trupu stoj o ramenou překot na před do výsedu na pravou žerd' — váha oporem o pravý loket pobok — zvolna přechod do váhy oporem o oba lokty pokos — zvolna do přednosu — přechod do přednosu na levou žerd' a seskok na před —
2. Z rozběhu se strany hmatem levou pod a pravou nad výskok do sedu roznožmo za rukama — zvolna kotoul na před do podporu o pažich vznesmo— vzepřeni vzklopmo — odsun a kotoul na zad do vzporu—předkmihem klicmo celý obrat v levo (v pravo) do vzporu — kolo přednožmo pravou nad levou žerdi a přednožka v levo s celým obratem v pravo.

Kůň na šíř s madly.

1. ze vzporu v předu na madlech — výšvih únožmo pravou — přešvih odbočmo v levo do vzporu v zadu—přešvih únožmo pravou na zad vně—střiž odbočmo v pravo—přešvihem únožmo levou ½obrat v levo do stoje na zemi (levý bok u koně).
2. ze vzporu v předu na madlech — kolo únožmo pravou, přešvih únožmo pravou na před — střiž odbočmo v levo — přešvih únožmo pravou — přednožka přes krk do stoje na zemi (pravý bok u koně.)

Athletické výkony.

Pro třídu prvou:

Běh 100 yardů. Skok vysoký. Vrh kouli 16 liberni. Skok o tyči.

Třída druhá:

Hrazda.

1. Z komihání ve svisu nadhmatem — vzepřeni jizdmo pravonož uvnitř — toč jizdmo na zad — přešvihem únožmo, levá na před, celý obrat v pravo do vzporu v předu — sešin na zad nohy skrčeny přednožmo — průvlek do visu střemhlav — svis v zadu — puštěním pravé celý obrat v levo do svisu nadhmatem — seskok.
2. Výšin předem do vzporu—kmihem podmetmo—vzepřeni vzklopmo—toč v podporu na zad a podmet.

Bradla.

1. z rozběhu náskok do podporu o pažích a kotoul na zad do sedu roznožmo za rukama — přehmat na zad — výšvih snožmo — kolo zánožmo pravou nad pravou žerdi do přednosu pravonož — celý obrat v levo v přednosu pravonož přechodem na levou a pravou žerd' — zánožka v pravo.
2. ze strany bradel — levá podhmatem pravá nadhmatem — výmyk do výsedu roznožmo za rukama — kotoul napřed do sedu roznožmo před rukama — výšvih přednožmo snožmo — střiž zánožmo v pr. neb v levo — přehmat na před — stoj o pravém rameni — překot na pravo do stoje na zemi.

Kůň na šíř s madly.

1. ze vzporu v předu na madlech — výšvih únožmo levou — kolo únožmo pravou — přešvih odbočmo v pravo do vzporu v zadu — kolo zánožmo pravou a odskok do stoje na zemi s půl obratem v levo.
2. z rozběhu přešvih skrčmo do vzporu v zadu na madlech — obrat v levo do vzporu v předu pravou na krku levou na předním madle — kolo únožmo pravou do stoje na zemi pravý bok u koně.

Athletické výkony pro třídu druhou.

Běh 100 yardů. Skok vysoký. Vrh koule 12 liberni a skok do dálky.

Třída třeti a dorost od 16 roků.—Hrazda.

1. ze svisu nadhmatem — výmyk předem do vzporu — přešvih pravo neb levonož vně — toč v podkolení na zad — přešvih na zad — překot na před

a při zákmihu seskok s půl obratem v levo neb v pravo.

2. ze svisu nad hmatem skrčit přednožmo — průvlek do visu střemhlav—vis vznesmo v zadu—průvlek do visu vznesmo v předu — závěs v nártech (hnízdo) — zpět do svisu v předu a překotem na zad skrčmo do stoje na zemi.

Bradla.

1. z kmihu v podporu o pažích —výsed roznožmo před rukama — výšvih a zášvihem podpor ležmo za rukama — klik zánožmo levou neb pravou a seskok v levo neb pravo.
2. (uvnitř bradel) náskok do kliku — zvolna vzpor — kmihem v před do vzporu ležmo před rukama výšvihem stříž zánožmo v pravo neb v levo s obratem — výšvih přednožmo — přešvih pravou přes levou žerď a přešvihem levé seskok.

Kůň na dél bez madel:

1. z rozběhu výsed roznožmo do sedla — přehmat na zad — stříž v předu s obratem v pravo neb v levo přednožka v levo neb v pravo.
2. z rozběhu kotoul roznožmo na před do sedu roznožmo před rukama — přehmat na před — přešvih únožmo pravou na zad do vzporu v předu — zánožka v levo (pravý bok u koně).

Athletické výkony pro třídu třetí a dorost.

Běh 50 yardů. Skok daleký. Šplhání po laně 18 střevíců dlouhém.

Závody pro Sokolice.

Pro družstva:

1. Výměnný běh (shuttle relay). 2.
2. Tělocvičná mazurka s kroužky.

Pro jednotlivce házení dutým míčem (basket ball) na zad přes hlavu.

Závod v kroku polkovém s úklony a pohyby páží. Družstvo pro výměnný běh jest osmi členné pro Sokolice.

Závody pro žáky od 12 do 15 roků. Žáci v stáří přes 15 roků a 6 měsíců nejsou k těmto závodům připuštěni.

Prostná s činkama. Běh 50 yardů, jednotlivě i družstva.

Výměnný běh (shuttle relay) pouze pro družstva o šesti členech.

Žákyně od 11 do 15. roků. Prostná cvičení s tyčemi, skok do dálky z rozběhu a běh 25 yardů pro jednotlivce i pro družstva. Výměnný běh (shuttle relay) pro družstva o šesti členech.

Pro vysvětlení podrobností ať se cvičitel laskavě hlásí u náčelníka okrsku. Na výzvu jednoty a hrazení cestovného buď náčelník neb podnáčelník milerád jednotu navštíví a všechny podrobnosti vysvětlí.

Frank Drassal, 299 Sherman St., St. Paul, Minn.
Náčelník Okrsku.

Prostná dorostu pro VII. slet všesokolský v Praze.

ODDÍL I.

Zákl. post.: stoj spatný, připažit (ruce otevřené).

1. a) upažením vzpažit v pr. (ruka otevř., hřbet nazad), — upažit v l. (ruka otevř. palec nahoru) — unožit v pr.;
   b) —;
   c) vzpažit v l. (ruka otevř., hřbet nazad), — obloukem vlevo upažit v pr. (ruka otevř., pol. palcová) — stoj úkročný v pr.;
   d) —;
2. a) ½obr. v l. na l. patě do stoje zánožného v prv. — výdrž v l. — připažením a předpažením vzpažit v pr. (obě ruce otevř., pol. palcová);
   b) —;
   c) stoj výkročný v pr. vpřed, — upažit (ruce otevř., hřbety nahoru);
   d) —;
3. a) došlápnutím levé na plné chodidlo a přenesením váhy těla na obě nohy 1/1obr. v l. na patách do stoje zákročného v pr., — připažením — předpažit v pr. vzhůru (ruka otevř., palec nahoru), — zapažit v l. (ruka otevř., palec ku předu);
   b) —;
   c) stoj skřižný v pr. vpřed, — připažením upažit (ruce otevř., palce nahoru);
   d) —;
4. a) 1/1obr. v l. na špičkách do výponu spatného, — paže výdrž;
   b) —;
   c) stoj spatný, — připažit;
   d) —;

ODDÍL. II.

1. a) vzpor dřepmo zánožmo v pr.;
   b) vztyk, stoj zánožný v pr., — předpažit (ruce otevř., palce nahoru);
   c) výpad v pr. vpřed, — upažit (ruce otevř., palce nahoru);
   d) —;
2. a) vztyk a ½obr. v l. na patách ve stoj úkročný v pr., — ruce v bok;
   b) úhyb a úklon v l. (trup a pr. noha v jediné přímce pod 45° k zemi skloněné), — paže výdrž;
   c) vztyk vzpřím do stoje úkročného v pr., — upažit (ruce otevř., palce nahoru);
   d) —;
3. a) úhyb a úklon v pr., — vzpažit v l. (ruka otevř., palec nazad), — pr. ruka v bok (l. paže trup a l. noha v jediné přímce pod 45° k zemi skloněné);
   b) vztyk, vzpřím, ½obr. v l. na l. patě ve stoj zánožný v pr. — l. výdrž (ruka otevř., hřbet nazad) — trčit v pr. vzad (ruka otevř., palec ku předu);
   c) podřep přednožmo v pr. — mírný záklon, — upažit (ruce otevř. dlaně nahoru, trup a pr. noha v jediné přímce);

d) —;

4. a) Vztyk, vzpřím, ½obr. v l. na l. patě ve stoj únožmo v pr., — kruhy nahoru upažit (ruce otevř., palce nahoru);

b) přísunem pr. stoj spatný, — připažit;

c) —;

d) —;

ODDÍL III.

1. a) výpon (ve stoji spatném), — upažením vzpažit zevnitř (ruce otevř., hřbety rukou nazad);

b) —;

c) klek v pr. vzad — předklon (do váhorovné), — upažením skrčit zapažmo dovnitř (ruce v pěst skříží se v zápěstí, pr. nad levou);

d) —;

2. a) vzpřím — vztyk a odhyb v pr., — trčit vpřed zevnitř (ruce otevř., palce nahoru);

b) —;

c) vztyk, stoj zánožmo v pr. — předpažit vzhůru (ruce otevř. dlaně ku předu, záruči kolmo);

d) —;

3. a) výpad vpr. stranou — upažit v l. (ruka otevř., hřbet ruky nahoru), — vzpažením a obloukem v levo skrčit vzpažmo zevnitř v pravo (pěst v týle) — hled obrácen v levo;

b) —;

c) ½obratem v l. a výpadem v pr. vpřed podpor dřepmo zánožmo v levo, levoruč, — rub vrchní v pr. (pr. ruka v pěst. palec vzhůru; pr. paže, trup a levá noha tvoří jedinou přímku);

d) —;

4. a) vztyk na levé, 1/1obr. v l. ve stoj zánožmo v pr., — připažením a předpažením (l. paže počká na pravou) vzpažit (ruce otevř., palce na zad);

b) —;

c) přísunem pr. stoj spatný, — upažením připažit;

d) —;

ODDÍL IV.

1. a) vzpor dřepmo zánožmo v pr.;

b) —;

c) vztyk a výpad v pr. vpřed, mírný předklon, — upažit dolů (ruce otevř., dlaně ku předu);

d) —;

2. a) vztyk, vzpřím a 1/1obr. v l. do předhybu v l., — mírný předklon — upažením předpažit v pr. vzhůru (ruka otevř., hřbet nahoru), — skrčit zapažmo v l. (ruka otevř., hřbet nahoru);

b) —;

c) vztyk, vzpřím a předkrokem v pr. klek v levo, — upažit v pr., trčit v l. stranou (ruce otevř., hřbety nahoru);

d) —;

3. a) vztyk, 1/1obr. v l. na patách, předhyb v l. mírný předklon — vodorovnými oblouky předpažit v pr. vzhůru (ruka otevř., hřbet nahoru), — zapažit v l. (ruka otevř., palec ku předu);

b) —;

c) dohmatem k l. chodidlu vzpor ležmo za rukama;

d) —;

4. a) výskokem mezi ruce vztyk ve stoj spatný,—předpažením vzpažit (ruce otevř., palce nazad);

b) ½obr. v l. (ve stoj spatný) — oblouky dovnitř upažit (ruce otevř., hřbety nahoru);

c) připažit;

d) —.

Závodní řád České Obce Sokolské.

I. Ustanovení všeobecná.

1. Aby povznesena byla úroveň tělesného výcviku sokolského, konány bud'tež každý třetí rok závody Č. O. S. střídavě ve hlavních městech zemí v Č. O. S. sdružených

Rozsah a rozdělení závodu.

Závody obsahují:

A. Závody družstev (a jednotlivců v družstvech):

na hrazdě, bradlech, koni na šíř, kruzich;

koni na dél b. m., skoku vysokém, skoku dalekém, skoku o tyči vysokém;

ve společných (bez aneb s nářadím);

ve šplhu, běhu, vzpíráni břemen a vrhu krychlí nebo koulí.

B. Závody jednotlivců o přebor Č. O. S.:

na hrazdě, bradlech, koni na šíř, kruzich, koni na dél b. m.; ve skoku vysokém, dalekém, skoku o tyči vysokém; ve šplhu, běhu a cvičeni společných (bez aneb s nářadím); vzpíráni břemen, vrhu krychlí nebo koulí.

C. Závody jednotlivců prosté:

Ve skoku vysokém, dalekém; v běhu, ve vzpíráni břemen, vrhu krychlí nebo koulí a ve cvičeních společných (bez aneb s nářadím.)

D. Závody zvláštní:

v běhu na různé vzdálenosti 100 y, 100 m s překážkami, 200 m. 300 m, 500 m; vzpíráni břemen. vrhu krychlí, vrhu koulí, vrhu míčem a kladivem, házeni toušem, metáni oštěpem do terče i do dálky; ve skoku vysokém, dalekém, z rozběhu i z místa, o tyči vysokém, o tyči dalekém; trojskoku; zápasu, šplhu, v plováni, v příp. ve střelbě a šermu.

2. Závodům družstev stejně jako závodu o přebor konaným o sletu vyhražen bud' zvláštní celý den mimo ostatní pořad.

3. Závody pod A, B, C uvedené považovati dlužno každý jako celek, takže každý k závodům těmto se přihlásivší závoditi musí ve všech druzich jeho, kteréž ve smyslu "ustanovení zvláštních" proň vybrány budou.

Závody pod D uvedené jsou závody jednotlivými, tak že možno i ku jedinému z nich se přihlásiti.

Účastenství v jednom z těchto oddílů závodních nevylučuje možnost súčastniti se i ostatních.

Všechny ostatní závody přístupny jsou jak členům jednot v Č. O. S. sdružených a českých jednot zahraničních, tak i zvaným hostům v ten způsob, že všichni závodí pospolu.

Výsledek v jednom závodu docilený platí pouze pro tento.

Závoditi nemohou členové techn. odb. Č. O. S.

4. Závody pod A uvedené dělí se na

a) závody nižšího oddílu.

b) závody vyššího oddílu.

Připustnost k závodům.

Ku závodům Č. O. S. může býti připuštěn jenom ten, kdo súčastnil se vylučovacích závodů župních, předcházejících závody Č. O. S., a docílil:

a) v závodu A 70 proc. všech dosažitelných bodů;

b) v závodu B 70 proc.;

c) v závodu *C* 50 bodů;

d) v závodu D 95 proc. předepsaných nejnižších výkonů.

Družstvům ponecháno jest na vůli, chtějí-li závoditi v oddílu vyšším či nižším.

Mohou ovšem pouze v jednom z oddílů těchto závoditi.

Závodníci o přebor Č. O. S. nesmí závoditi v nižším oddílu. Povinni jsou však súčastniti se závodu družstev či jednotlivců ve vyšším oddílu.

5. Družstva závodní sestavena bud'tež ze 6 členů (vedoucího v to čítaje) jedné jednoty. Náhradníci, kteří po čas přípravy k závodům cvičí s družstevm a o závodech župních docílili předepsaného výsledku — závodí se družstvy, výkony jejich se známkují, ale do součtu družstva počítají se jen tenkrát, když dle záv. řádu nastoupí náhradník za odpadnuvšího člena družstva. Závodníci tito, jakož i veškeří závodníci vůbec, musí býti nejméně po tři měsíce bezprostředně závodům předcházející členy této jednoty a musí v této, jakož i při prostných cvičeních o sletu, skutečně též cvičiti. Z ustanovení toho vyjmutí jsou bratří působící za hranicemi.

Náhradníci.

Náhradník nastupuje místo člena družstva, když tento během závodu utrpěl úraz nebo onemocněl. — (Obé zjištěno musí býti lékařem!) — V tom případě do součtu bodů družstva započítají se výsledky náhradníkovy. Známky odpadnuvšího člena družstva odpadají pak vůbec.

Ze členů jednot v tutéž župu sdružených, kteréž by samostatné družstvo vyslati nemohly, mohou býti sestavena družstva župní, kteráž takto vždy i označována bud'te.

Každá župa jest povinna alespoň jedno nižší družstvo výše zmíněné zdatnosti k závodům vyslati, at' jest toto z členů jediné jednoty neb celé župy sestaveno.

6. Jeden ze závodníků vede družstvo. Týž bud' v přihláškách na prvním místě uveden. Ostatní následujtež v pořadu abecedním, náhradník jako poslední v družstvu. Pseudonymu užívati možno, v přihláškách musí mimo tento však i vlastní jméno závodníka uvedeno býti.

7. Záchrana jest dovolena, způsob její bude však dle cviku vylosovaného stanoven, dopomoc nikoliv; tato činí celý výkon cvičencův neplatným bez nároku na opravu.

Ceny.

8. Ceny obdrží:

a) v závodu družstev ta družstva, která dosáhla 85 proc. všech dosažitelných bodů: věnec lipový se stříbrným odznakem sokolským a stuhou a velký diplom; družstva se 75 proc. dosažitelných bodů: lípový věnec a malý diplom.

b) Všichni jednotlivci v závodu družstev obou oddělení, kteří dosáhnou 85 proc. bodů, odměněni budou velkým diplomem;

c) v závodu o přebor Č. O. S.: první tři lípový věnec se stuhou a stříbrným odznakem, velký diplom a střední medaili Č. O. S., na kteréž výsledek přičiněni závodníkova spolu se jménem jeho bude vyryt, předpokládaje, že výkon jejich převýší 85 proc.; všichni ostatní, kteří dosáhli 85 proc. všech bodů: lípový věnec se stuhou a stříbrným monogramem a velký diplom; ti pak, kteří dosáhli nejméně 75 proc. všech dosažitelných bodů: velký diplom;

d) v závodech prostých ti, kteří dosáhlí nejméně 65 bodů; první cenou lípový věnec se stříbrným odznakem a velký diplom; ti pak, kteří dosáhli nejméně 55 bodů, velký diplom. Nejlepší tři z oněch prvou cenou poctěných, prohlášeni budou mimo to přeborníky v závodech prostých.

e) v závodech zvláštních jednotlivců, v každém jednotlivém závodu jsou přeborníci tři, již docílili nejlepších výsledků; odměnou jest lípový věnec se stuhou a velký diplom.

Nutno však vyhověti té podmínce, aby výkon převýšil onu mez, jež pro každý jednotlivý závod jest předepsána.

A to:

	Míry předepsané	98%	95%
Skok vysoký z rozběhu			
a) s můstkem*)	160 cm	157 cm	152 cm
b) bez můstku	150 cm	147 cm	142 cm
z místa			
a) s můstkem*)	135 cm	132 cm	128 cm
b) bez můstku	125 cm	122 cm	119 cm
Skok daleký z rozběhu			
a) s můstkem	580 cm	570 cm	550 cm
b) bez můstku	560 cm	550 cm	530 cm

*) Míry udané pro skoky vysoké s můstkem rozumí se měřeny od můstku!

z místa			
a) s můstkem	300 cm	294 cm	285 cm
b) bez můstku	275 cm	269 cm	260 cm
Skok o tyči daleký	760 cm	745 cm	720 cm
Skok o tyči vysoký	280 cm	274 cm	265 cm
Trojskok	12 m	11.76 m	11.40 m
Běh: na 100 y= 91.416 m.	11 vt.	11 1/5 vt.	11 4/5 vt.
Běh: na 200 m	26 vt.	26 2/5 vt.	27 2/5 vt.
Běh na 300 m	42 vt.	42 2/5 vt.	44 vt.
Běh na 500 m	77 vt.	77 3/5 vt.	80 3/5 vt.
Běh na 100 m s překážkami	13 2/5 vt.	13 35 vt.	14 vt.

	Míry		
Vzpírání břemene	předepsané	98%	95%
a) 50 kg oběma pažema	20X	19X	18X
b) 25 kg jednou paží	22X	21X	20X
Házení diskem	30 m	29.4 m	28.50 m
Vrh kamenem 15 kg	6.50 m	6.35 m	6.15 m
Vrh koulí 7¼ kg	11 m	10.80 m	10.45 m
Vrh míčem	40 m	38.20 m	36 m
Vrh kladivem	36 m	35.30 m	34.30 m
Metání oštěpem			
a) do terče	15 bodů	9 bodů	8 bodů
b) do dálky	43 m	42.15 m	40 m
Šplh 7 m	10 vt.	10 1/5 vt.	10 3/5 vt.
Plování na 100 m	90 vt.	91 1/5 vt.	94 2/5 vt.

V případě, že dva závodnici, majíci nárok na přebornictví, docílili by stejných výsledků, stanoví odbor soudců způsob, kterým se mezi nimi o pořadí v přeboru rozhodne.

Těm, kdož aspoň 98 proc. těchto přepepsaných měr docílili dostane se čestného uznání malým diplomem, v němž výkon provedený se mu potvrdí.

f) tvůrcům sestav cvičení společných za vynikající uznaných střední medaile Č. O. S. s rytým věnováním.

Diplomy podepíše starosta, jednatel a náčelník Č. O. S.

Vedení závodů.

10. Vrchní vedení závodů přísluší náčelníku Č. O. S., po případě zástupci jeho techn. odborem Č. O. S. stanovenému Jemu ku pomoci vybrán přiměřený počet pořadatelů závodních

Stížnosti.

1. O stížnostech do rozhodnutí soudců, kteréž podány bud'te předsedovi sboru soudců, rozhoduje komise, složená z předsedy sboru soudcovského, dvou členů techn. odb. Č. O. S. a 2 členů cvičitelského sboru Č. O. S., kteří v první schůzi tohoto po vypsaných závodech zvoleni budou. Proti rozhodnutí této komise není odvolání. Zamítnutí stížnosti má za následek vyloučení závodníka z dalšího závodu.

Je-li stěžující členem družstva závodního, nastupuje v tomto případě zaň náhradník. Všechny známky vyloučeného ze součtu družstva odpadají a vpočítají se známky náhradníkovy.

Je-li stěžovatelem družstvo jako celek, odpadá celé družstvo ze závodu. Členové jeho nemohou dále súčastniti se závodů vůbec ani jako jednotlivci.

Přihlášky k závodům.

12. Přihlášky k závodům zaslány bud'tež nejdéle měsíc před závody techn. odboru Č. O. S.

Na opozděné přihlášky nelze míti zřetele.

13. Nedostaví-li se úplné družstvo neb závodník jednotlivec v určeném čase na místo jemu vykázané, nebude připuštěn ku závodům.

14. Jakmile družstva nastoupila, setrvají klidně pod dozorem svých vůdců pohromadě, až celý závod ukončen. Na závodiště není dovolen přístup nikomu mimo závodníků, soudců, těch, kteří řídí závod a pomocných sil.

Nářadí a závodiště.

15. Nářadí a úprava závodiště:

a) hrazda fornýrová, normálního rozpjetí, 2.30 m vysoká, doskočiště upravené jako u skoků.

b) bradla železná 160—1.70 m vysoká, libovolné šířky.

c) kůň na šíř s madly 110 cm vysoký měřeno od země k horní ploše těla s madly prolamovanými, 45 cm od sebe vzdálenými

d) kůň na dél bez madel 110 cm vysoký pro nižší, 120 cm pro vyšší družstva a 140 cm pro přebor, 2 m dl., po délce své barvou na 5 stejných dílů rozdělený. Můstek ve vzdálenosti libovolné.

e) kruhy dřevěné, drátem protažené, asi 2.30 m nad zemí sahající.

f) můstky 0.90 m dlouhé, 0.60 m široké a 0.10 cm vysoké

g) žíněnky kožené neb zkypřené doskočiště.

h) *Skok vysoký.* (Mimo lat'ky použito může býti též účelně a spolehlivě upravených pásek gumových nebo tkaných). Stojany 3m od sebe vzdálené, 2 m vysoké, bud' přenosné nebo v zemi pevně zakopané. Při skoku bez můstku označení míry od země. Při skoku s můstkem teprve od 10 cm nad zemí. Kolíčky odehnuté dolů o tloušťku lat'ky, tak aby vrchní hrana lat'ky položené na kolíčkách přesně kryla se se značkou výšky na stojanech. Lat'ka 1 čtver. cm v průřezu. Doskočiště za stojany měkké, 3 m široké, 2 m dlouhé. — Pro závody na nářadí místo lat'ky tři pásky v předepsaných výškách nad sebou upevněné.

ch) *Skok daleký.* Odrazniště jest rovně se zemí zapuštěná lišta (trám nebo fošna o 30 cm šířky, 8 cm síly a 2 m délky) bílou barvou natřená, nebo můstek výše uvedených rozměrů. Ve směru k doskočišti se zem podél lišty asi 0.07 m hloubky odhrábne. Doskočiště ve vzdálenosti 3 m od odrazniště, 30 cm hluboké, 3 m dlouhé, 2 m široké, vyplněné přiměřeně kyprou hmotou.

K měření pásmo nebo lat' s přesným metrickým dělením.

i) *Běh* 91.4 m rovná dráha, dvěma bílými, as 30 cm. vysoko od země napjatými a 1.50 m. od sebe vzdá-

lenými kalouny dělená. Meta označena jest bílým kalounem na zemi upevněným a dvěma praporci. Na konci dráhy 4 koly ve vzdálenostech 1.50 m. od sebe pro tkanice ve výši prsou. Cíl jest též označen praporci.

U mety jest místo pro závodníky náležitě oddělené lanem, rovněž místo pro soudce jest odděleno. Vrchník, pokud možno, na vyvýšeném místě (podium) 6 m. vpředu po pravé straně ve směru běhu.

Stopky (troje) se před započetím závodu za přítomnosti všech 5 soudců přezkouší. Každý měřič času má svoje stopky. Střevice jako k obyčejnému cvičení, tedy bez hřebů.

k) *Běh na 19 m s překážkami.* Překážky jsou 4, sestrojené lehce z latí, 1.00 m vys. Hořejší vodorovná lať jest vrchní hranou svou 80 cm od země. Zbývajících 20 cm výšky zhotoveno z lehce poddajné hmoty. Překážky jsou na 20 m od sebe vzdáleny. Každý závodník má svou dráhu a své překážky. Ostatní potřebná zařízení jako dříve. (Viz ad *i.*)

l) *Vrh krychlí.* Krychle pravidelná, žulová, na rozích otupená, 12 kg. přesné váhy těžká. — Meta jest označena bílým kalounem na zemi přibitým. Hází se na tvrdou půdu. Měří se pásmem nebo latí s přesným metrickým dělením jako u skoku.

m) *Vrh koulí.* Koule jest železná, 7.25 kg. těžká. Vrhá se z kruhu 2.50 m v prům., vyvýšeného 5 cm nad okolní půdu uvnitř pevně upěchovanou zemí vyplněného a na obvodu bílou barvou označeného.

n) *Vrh míčem.* Míč kožený, 2 kg těžký, 25 cm v průměru, opatřený pevným okem 10 cm vys. nebo smyčkou 20 cm dl. Vrhá se z kruhu téže úpravy jako u vrhu koulí.

o) *Vrh kladivem.* Kladivo záleží ze železného tělesa konického, as 13 cm vys., do něhož vložena jest volná otáčivá osa k upevnění řetězu, 96 cm dlouhého, s okem pro uchopení 13 cm v prům. Celková váha 7¼ kg. Vrhá se z kruhu 2.50 m., v prům. jako dříve.

p) *Vzpírání břemene.* I. Činka na 80—100 cm. dlouhé tyči železné, 50 kg těžká, II. činka stejně dlouhá 40 kg těžká a III. činka 25 kg těžká, na tyči 20—25 cm dlouhé. Kaloun na kolíkách 10 cm vysoko od země napjatý.

q) *Zápas.* Dvě zápasiště tvaru kruhovitého o průměru 6 m s kyprou půdou nebo žíněnkou 5.00x5.00 m velikou. Není-li jiného ohražení, musí prostor nejméně na 3 m od hranic zápasiště býti ohražen. Za toto ohražení nemá nikdo mimo soudce a zápasníky přístupu.

r) *Skok o tyči vysoký.* Stojany přenosné neb pevně v zemi zakopané, 3 m od sebe vzdálené, 3 m 50 cm vysoké s označením míry hned od země.

Tyče o trojí délce: 2 m 50 cm a 3 m 50 cm, po dvou. Tyč se zabodává do země.

s) *Skok o tyči daleký.* Skáče se bez můstku jako při prostém skoku dalekém. Tyče jako při skoku vys. o tyči. Doskočiště ve vzdálenosti 3 m od odrazišté v délce 5.50 m, 2.00 m šir., 30 cm hl., vyplněné kyprou hmotou.

t) *Trojskok.* Odrazišté jak u skoku dalekého, viz odst. ch). Mezi odrazištěm a doskočištěm 8 m tvrdé půdy, pak měkké doskočiště, 6 m dlouhé, 2 m široké, jako u skoku dalekého.

Pásmo neb lať s přesným metrickým dělením.

u) *Hod diskem.* Disk (touš) 2 kg těžký, dřevěný, plný, kovovou obručí spjatý se středem kovovým, čočkovitý, 22 cm v průměru, 4 cm silný ve středu, na okrajích 2 cm.

Hází se z kruhu o průměru 2 m 50 cm, vyvýšeného 5 cm nad zem a bíle natřeného jako u vrhu koulí, do prostoru vyznačeného kruhovou výsečí o 90 stupních a 40 m poloměru ze středu čtverce na stanovišti. Prostor ten buď praporci nebo jinak dobře viditelně vytýčen.

Měří se pásmem.

v) *Met oštěpem do terče.* Oštěp as 1 kg těžký, bambusový, 2½ m dlouhý, s posuvným koženým poutkem, nebo bez poutka. Oštěpů budiž vždy dostatečný počet pohotově.

Terč je deska čtvercová, z měkkých fošen, rozměru 1.00-1.00 m vzadu s opěradlem upraveným na sklon 60 stupňů. — Na něm olejovou barvou vyznačeny kruhy černé a bílé a očíslovány, a to: Střed černý — průměr 10 cm, pak střídavě 4 bílá a 4 černá mezikruží, o šířce 5 cm. První bílé mezikruží u středu má č. 1. a poslední černé č. 8. Největší kruh má průměr 90 cm.

Meta ve vzdálenosti 15 metrů od terče označena do země zatlučenými kolíky a bílým kalounem na zemi upevněným.

x) *Met oštěpem do dálky.* Metá se z kruhu 2.50 m jako u vrhu koulí a diskem. Oštěp bambusový, 2½ m m dlouhý, s koženým posuvným poutkem nebo bez poutka jako dříve.

y) *Šplh.* Lano 3½ cm silné, 9.30 m vysoko nad zemí upevněné. Ve výši 2 m 30 cm jest uzel nebo značka barevná, odkudž se začíná šplhati. Ve výši závěsu (9.30 m., po případě ve výši 7.30 m) jest upevněn zvonek pro úder rukou upravený. Stopky. Pod lanem žíněnka nebo násyp jako na doskočiště při skoku.

z) *Plování. Úbor:* Plátěné plavky. Připustna jest též slušná pokrývka hlavy. Místo: Plovárna neb jiné vhodné místo s bezpečnou vodou. Dostatečný počet lodí a dobře opatřené šatny. Troje stopky. — Řádná pevná plocha na metě a pevný, přesně odměřený, z daleka viditelným znamením označený cíl (na lodi nebo kládě pevně zakotvené a pod.)

Pozn. Při závodech prostých i zvláštních (vyjímaje plování) jako při závodech nářad'ových smí závodníci užíti jedině úplného předepsaného kroje cvičebního.

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

Hry pro žactvo.

Vybíjená.—Hra s velikým dutým míčem:

Hru tuto může hráti 10 až 50 hráčů a jest to jedna z her, která i dospělými hráči, tedy členstvem a sokolicemi s velikou oblibou jest pěstována jak v tělocvičnách tak i na cvičištích v přírodě.

Hraje se následujícím způsobem:

Hráči rozdělení jsou na dvě stejné skupiny. Jedna skupina utvoří kruh. Čím tento kruh jest větší, tím také hra tato stává se zábavnější. Druhá skupina hráčů vstoupí dovnitř kruhu a zaujme postavení na různých místech. Podkladem hry jest, aby hráči stojící v kruhu snažili se uhoditi některého hráče uvnitř kruhu velikým dutým míčem, čemuž hráči uvnitř kruhu pobíhající hledí uniknouti uhybáním, vyskakováním aneb kladením se na zem, ale nesmí při tom opustiti kruh. Jakmile některý hráč jest míčem uhozen, jest vybit a postaví se mezi hráče do kruhu a pomáhá vybíjeti zbývající. Poslední hráč, který zůstane v kruhu jest vítězem. Na to vymění skupiny hráčů svá místa k nové hře. Ti, kteří tvořili kruh jdou do prostřed a ti kteří při prvé hře byli uprostřed utvoří kruh a hra se opakuje.

Hráči nesmí se míče dotknouti, pouze se mu uhýbati. Zůstane-li míč ležeti v kruhu, tedy některý ze středních hráčů může jej nohou pošoupnout hráčům vnějším. Když dva hráči ve středu jsou uhozeni najednou míčem, tedy pouze jeden, ten který byl prvý uhozen míčem jde z kruhu ven.

Na zvona. — Od dvaceti do šedesáti hráčů:

Dva určení vedoucí rozdělí si veškeré hráče na dvě skupiny a to tím způsobem, že každý z nich jeden po druhým vybírá si po jednom cvičenci na svou stranu až jsou všichni rozděleni. To děje se proto, aby na obě strany přišli cvičenci asi stejně silní.

Na to obě skupiny postaví se asi deset střevíců od sebe vzdáleny do dvou řad a uchopí se za ruce — Každý vedoucí pamatuje na to, by rozdělil členy své skupiny tak, aby slabší hráči postavili se mezi silnější a tím aby utvořený jimi řetěz byl co nejpevnější.

Nyní vedoucí jedné skupiny, který jest určen losováním vybeře jednoho hráče, který představuje srdce zvonu. Tento předstoupí před svou řadu, vybéře si přihodné místo, které dle jeho náhledu jest nejslabší, rozběhne se a snaží se proraziti řadu držících se hráčů protivné čety. Každému hráči dovoleno jest třikráte pokusiti se o to. — Nezdaří-li se mu to po třetí, musí zaujmouti místo v řadě protivné čety. Naopak pak zdaří-li se mu rozraziti na některém místě řadu protivníků, pak přivede sebou oba dva hráče, kteří při jeho nárazu pustili ruce a posílí takto svou řadu.

Pak vybéře zase druhý vedoucí ze své řady hráče, představujícího srdce, který pokračuje ve hře tímtéž způsobem jako prvý hráč. To se opakuje tak dlouho až jedna strana úplně zmizí, respektive jest úplně převedena na stranu druhou. Tam kde jest mnoho účastníků hry, mohou dva hráči najednou býti vybráni za srdce a běhati najednou.

Jiný způsob hry této jest, že bud'to hráči, kteří pustí ruce anebo hráč, který neprorazí protivnou řadu musí odstoupiti a dále hrají pouze zbývající. Takto se pokračuje až jedna strana zůstane úplně bez hráčů a tím prohrává.

❧❧❧

Cvičení prostná pro dorostenky na slet Župy Střední v r. 1920 v Chicago.

Sestava 1.

Základní postavení ruce v bok, stoj spatný. Časomíra 1—16, takt polkový.

1. Výkrokem v pr. do stoje únožného levou — upažit v pr. stranou, hořením obloukem.
2. Opáčně. — (Dříve než-li konáme výkrok l., tuto ohnem povýš.)
3.—4. Výkrokem pravé v před dvojný obrat v pravo do stoje spatného — čtyřmi kroky na místě — upažit, po obratu ruce v bok.
5. Polkový krok v levo vpřed — upažit — úklon hlavou na levo.
6. Opáčně.
7.—8. Výkrokem levé v před čtyřmi kroky dvojný

obrat na místě do stoje spatného pravá ohnout vzpažmo dovnitř, levá v bok.
9. Upažit — pol. dlanní.
10. Ohnout upažmo — špičky prstů na ramena.
11. Únik levou dovnitř — upažit (pol. hřbetní).
12. Stoj spatný, ohnout upažmo špičky prstů na ramena.
13. Unik pravou dovnitř — upažit, poloha hřbetní.
14. Stoj spatný ohnout upažmo špičky prstů na ramena.
15. Půlobrat v l. do stoje spatného — upažit — pol. hřbetní.
16. Levá ruka v bok — — pravá připaží.

Sestava 2.

1. Krok polkový levou v před — upažit pol. hřb.
2. Krok polkový pravou v před výdrž v upažení.
3. Podupem úkrok levou do stoje únož. pravou, trup natočit v levo — pravá ohnout vzpažmo nad hlavou, levá v bok.
4. Opáčně.
5. Polkový krok v levo stranou ,počínaje levou upažit pol. hřbet.
6. Polkový krok v levo stranou, počínaje levou, pravou skřížíme před levou dříve nežli konáme 2. výkrok.
7. Poskok do podřepu o pr. noze unožit levou, předpažit v levo dolů.
8. Poskok do podřepu o levé noze s půlobratem v levo, hořením obloukem předpažit v pravo dolů a ihned poskok do stoje spatného — ruce v bok.
9. Upažit — (pol. dlanní).
10. Předpažit hořeními oblouky (pol. hřbetní.)
11. Upažit hořeními oblouky (pol. dlanní.)
12. jako 10.
13. Mírný předklon — výdrž v předpažení.
14. Vzpřím.
15. jako 13.
16. Upažením — levá v bok pr. připaží.

Sestava 3.

1. Polkový krok levou v zad — předpažit.
2. Polkový krok pravou v zad — předpažit.
3. Úkrok levou do stoje únožného pr. trup natočit v levo — levá ohnout mírně vzpažmo — pravá ohnout předpažmo dovnitř.
4. Opáčně.
5. Sunný krok v l. stranou — páže výdrž.
6. Sunný krok v pr. stranou — změnit polohy páží
7. Únik pr. dovnitř — předpažit v oblouk vzhůru.
8. Stoj spatný podupem pr. upažit (pol. dlanní).
9. Poklek pr. v zad — vzpažit dovnitř v oblouk.
10. Předklon — upažit — pol. hřbetní.
11. Vzpřím — vzpažit dovnitř v oblouk.
12. Předklon — upažit — pol. dlanní.
13. Vztyk — úklon na levo — —vzpažit (pol. palcová.)
14. Úklon na pravo — páže výdrž.
15. Úklon na levo — páže výdrž.
16. Půlobrat v l. upažením ruce v bok — stoj spatný.

Sestava 4.

Takt mazurkový.

1. Mazurkový krok v levo stranou — levá r. v bok, pravá vzpažit v oblouk nad hlavou.
2. Výkrok v levo do stoje únož. pravou — upažit.
3. Mazurkový krok v pravo stranou — pr. r. v bok levá vzpažit v oblouk nad hlavou.
4. Výkrok v pravo do stoje únož. levou — upažit.
5.—8. opakovat 1 až 4.
9. Krok levo v zad s půlobratem v levo do unožení pravou — vzpažit.
10. Krok pr. v zad s půlobratem v pravo a unožení levou — kruhy zevnitř — vzpažit.
11. Výkrok levou do zanožení pravou s poskokem o levé — ruce v bok.
12. Výkrok pravou do zanožení levé s poskokem o pravé ruce výdrž.
13. Mazurkový krok v pr. v zad.
14. Výkrok pr. v před s půlobratem v levo upažit.
15. Dva poskoky o levé, jeden a půl obratu v levo — páže výdrž.
16. Přinožením pr. stoj spatný ruce v bok.

(V upažení kde není jinak udáno je poloha hřbetní.)

Každá sestava cvičí se čtyřikrát.

DOROSTENCI.

Rohovnické cvičení.

Sestava 1.

1. Sraz v pravo v před.
2. Střeh v pravo v před.
3. Změna střehu ku předu obkrokem.
4. } —
5. } Nápřah na rub vnější pravou.
6. Rub vnější pravou.
7. Návrat na střeh.
8. Stoj spatný přísunem pravé s ½ obr. v levo.

Sestava 2.

1. Sraz v pravo v před.
2. Střeh v pravo v před.
3. Změna střehu obkrokem na zad.
4. Rub pravou na zad.
5. Návrat na střeh.
6. Kop spodní pravou.
7. Návrat na střeh s celým obratem v levo.
8. Přísunem pravé stoj spatný s ½ obr. v levo.

Sestava 3.

1. Sraz v levo v před.
2. Střeh v levo v před.
3. Základní postavení k sotům.
4. Nápřah pravou.
5. Sot vrchní pravou, nápřah levou.
6. Sot vrchní levou do základního postavení.
7. Návrat na střeh.
8. Stoj spatný přísunem levé s ½ obratem v pravo.

Sestava 4.

1. Sraz v levo v před.
2. Střeh v levo v před.
3. Nápřah na kop vnější pravou.
4. Kop vnější pravou.
5. Zpět do nápřahu.
6. Střeh v levo v před s celým obratem v levo.
7. Změna střehu obkrokem ku předu.
8. Stoj spatný přisunem levé s ½ obratem v pravo.

Sestava 5.

1. Sraz v levo v před.
2. Střeh v levo v před.
3. } —
4. } Posun.
5. Nápřah na kop pravou nazad.
6. Kop pravou na zad.
7. Návrat do nápřahu.
8. Stoj spatný s ½ obratem v levo.

Každou sestavu cvičíme 8krát.

Sestavil Jos. Paskovský.

Cvičení s kůžely pro Sokolice.

Základní postavení stoj spatný kůžele vodorovně stranou v upažení.

ODDÍL I.

1. Pravou kroužek vnější v upažení před rukou, levou švihnout do upažení v pravo dolním obloukem.
2. Velké kruhy čelné na pravo.
3. Švihnout dolními oblouky do upažení v levo.
4. Levou kroužek v upažení zevnitř před rukou, pravou švihnout spodním obloukem do upažení.
5. Levou kroužek v upažení zevnitř za rukou, pravou švihnout spodním obloukem do upažení v levo.
6. Velké kruhy čelné na levo.
7. Švihnout spodními oblouky do upažení v pravo.
8. Švihnout levou spodním obloukem do upažení, pravou kroužek v upažení zevnitř před rukou.
9. Levou velký kruh čelný dovnitř, pravou kroužek zevnitř za ramenem.
10. Pravou velký kruh čelný dovnitř, levou kroužek zevnitř za ramenem.
11. Kroužky v upažení zevnitř za rukou.
12. Kroužky v upažení zevnitř před rukou.
13. Stoj skřížný pravá přes levou a 1/1 obrat v levo, švihnout připažením do upažení.
14. Čelné švihy dovnitř do skřížení paží před tělem.
15. Čelné švihy zevnitř do upažení.
16. Kroužky v upažení zevnitř za rukama.

ODDÍL II.

Ze vzpažení.

1. Velké švihy čelné dovnitř do upažení.
2. Kroužky v upažení dovnitř před rukou.
3. Kroužky v upažení zevnitř za rukou.
4. Pravou kroužek v upažení zevnitř před rukou, levou švihnout spodním obloukem do upažení v pravo.
5. Podřep zánožmo pravou dovnitř a švihnout dolními oblouky do upažení v levo.
6. Výkrokem pravé stoj únožný levou a švihnout dolními oblouky do upažení v pr.
7. ½ obrat v levo do stoje zánožného pravou a švihnout spodními oblouky do předpažení.
8. Přednožit pravou a švihnout do zapažení.
9. Stoj zánožný pravou a švihnout do předpažení.
10. Poklek pravou a kroužky bočné vnější do zapažení.
11. Vztyk, překlon, zanožit pravou a švihnout do zapažení.
12. Stoj spatný a švihnout do vzpažení.
13. Švihnout na levo obloukem čelným do připažení.
14. Kroužky v připažení na levo.
15. Kroužky v připažení na pravo.
16. Švihnout čelnými oblouky do vzpažení.

ODDÍL III.

Z upažení.

1. Kroužek v upažení před rukou zevnitř levou-pravou švihnout spodním obloukem do upažení.
2. Kroužky zevnitř před rukama.
3. Švihnout dolními oblouky do upažení v pravo.
4. Velké kruhy čelné na levo.
5. Kroužky v upažení v pravo zevnitř před rukama.
6. Velké kruhy čelné na pravo.
7. Švihnout do upažení v levo spodními oblouky.
8. Švihnout pravou spodním obloukem do upažení — levou malý kroužek v upažení zevnitř před rukou.
9. Velké kruhy čelné dovnitř.
10. Švihnout do skřížení před tělem.
11. Švihnout do upažení.
12. Velké kruhy čelné zevnitř.
13. Kroužky v upažení před rukama zevnitř.
14. Kroužky v upažení za rukama zevnitř.
15. Švihnout do skřížení.
16. Švihnout do upažení.

ODDÍL IV.

Z upažení.

1. Švihnout do skřížení před tělem.
2. Švihnout do upažení.
3. Velké kruhy čelné dovnitř do upažení.
4. Kroužky v upažení před rukama a ihned za rukama zevnitř.
5. Švihnout do skřížení před tělem.
6. Švihnout do upažení.
7. Kroužky v upažení před rukama zevnitř — švihnout do připažení — kroužky v připažení za tělem zevnitř.
9. Kroužky v upažení před rukama zevnitř.
10. Levou švihnout do upažení v pravo — pravou kroužek před ruoku zevnitř.
11. Velké kruhy čelné nahoru.
12. Švihnout dolními oblouky do upažení v levo.
13. Švihnout do připažení — levou malý kroužek zevnitř za tělem — pravou malý kroužek zevnitř před tělem.
14. Kroužky v připažení před tělem na levo.
15. Velké kruhy čelné na pravo do upažení v levo.
16. Švihnout levou spodním obloukem do upažení — — pravou malý kroužek před rukou zevnitř.

J. PASKOVSKÝ.

Cvičení Sokolic na nářadí.

Hodina 4. — Šplh na laně.

1. Náskok a houpání ve visu přirazem.
2. Náskok a houpání ve shybu přirazem.
3. Náskok do sedu na laně pravá ruka drží smyčku ve které cvičenka sedí) a houpání.
4. Opáčně (smyčku drží levá ruka.)
5. Náskok a houpání na laně) pravá ruka drží smyčku ve které stojí cvičenka).
6. Opáčně (levá ruka drží smyčku.)
7. Houpání ve svisu—nohy skrčit přednožmo.
8. Houpání ve shybu nohy skrčit přednožmo.
9. Náskok a houpání ve svisu.
10. Náskok a houpání ve shybu.

Skok do dálky:

Skok do dálky z můstku. Nacvičovati střídavě odraz levou a pravou nohou, správný rozběh a správný doskok. Oddalování můstku po každém skoku.

Bradla po prsa.—Sed a jeho změny.

Z komihání ve vzporu.

1. Výsed přednožmo snožmo na levou žerď — odskok na před.
2. Totéž na pravou stranu.
3. Výsed přednožmo snožmo na levou žerď — výšvih přednožmo a výsed zánožmo snožmo na pravou žerď — seskok zánožmo.
4. Opáčně.
5. Výsed přednožmo snožmo v levo a přednožka přes obě žerdě v pravo.
6. Opáčně.
7. Výsed zánožmo snožmo na pravou žerď — přehmat na zad — výšvih přednožmo a zánožka v pravo.
8. Opáčně.
9. Z náskoku na začátku bradel — výsed přednožmo pravou na levou žerď — přešvih zánožmo levou s celým obratem v pravo do výsedu na levou žerď přehmat na před a odskok.
10. Opáčně.

⁂

Opravený IV. oddíl cvičení prostných pro VII. slet všesokolský v Praze.

IV. ODDÍL.

1. a) Výpon — upažením vzpažit zevnitř (ruce otevřeny a poloha palcová),
   b) výpad v pr. stranou — oblouky dovnitř upažit (ruce otevřeny, poloha palcová),
   c) —
   d) —
2. a) vztyk do stoje únožmo v pr. — skrčit předpažmo, pr. předloktí nad levým (ruce otevřeny, poloha hřbetní),
   b) ½ obrat v pr. (na špičkách) a stojem skřižným 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) ½ 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) —

⁂

Závodní řád České Obce Sokolské.

II. USTANOVENÍ ZVLÁŠTNÍ.

A. Závody družstev.

Závod družstev bude konán, přihlásí-li se alespoň 10 družstev stejného odílu.

1. Tento záleží:

a) Z jednoho stanoveného cvičení na třech hlavních nářadích, která pro cvičení tato sborem cvičitelským Č. O. S. určena byla.

b) Z jednoho volného cvičení na jednom ze hlavních nářadí, které týmž sborem pro cvičení volné určeno bylo a kteréž musí býti jiné nežli pro cviky stanovené .

c) Ze cvičení společných a nástupu k nim.

d) Z jednoho skoku, který z oněch pod I. A. 1. uvedených určen bude (kůň na d. b. m.; skok vysoký; daleký; skok o tyči vysoký).

e) Jednoho z následujících cvičení: běhu, šplhu, vzpírání břemen, vrhu krychlí.

Cvičení povinná.

2. Cvičení povinná vylosována budou v předvečer závodů ze sbírky 3 cvičení pro každé nářadí a cvičení společná, vybraných sborem cvičitelským Č. O. S. schválených, kteráž pět měsíců před závody tiskem vydána bude.

Cvičení na hrazdě, bradlech a kruzích obsahujtež švih, tah i výdrž, cvičení na koni na šíř pouze švih.

Cvičení na hrazdě, bradlech a kruzích mohou konána býti na libovolnou stranu, v celém družstvu však stejnou.

Cvičení na koni na šíř konáno bude na obě strany a vypočte se průměrná známka z dvojího tohoto výkonu. Na koni na dél provésti třeba 1 veleskok s

dohm. na hřbet (v oddílu vyšším), s dohm. na krk (v oddílu nižším.)

Cvičení volné.

3. Cvičení volné, kteréž družstvo závodní samo si určí, buď přiměřeně obtížné stupni závodu a sestávejž na hrazdě, bradlech a kruzích ze švihu, tahu i výdrži; na koni na šíř pouze ze švihu. Sestavy, ve kterých by předpisu tomuto nebylo vyhověno, nebudou známkovány.

Závodníci jednotlivci, kteří proto jako jednotlivci závodí, že dříve úplné družstvo jednoty nebo župy se rozpadlo, mohou jako volné cvičení vziti si ono, které družstvo to bylo si zvolilo a nacvičovalo. Okolnost ta musí však potvrzena býti župním náčelníkem na listu, na němž text cvičení volného jest napsán.

Jiní závodníci jednotlivci musí zvoliti za volné cvičení jedno ze sbírky cvičení tech. odborem Č. O. S. sestavené a cvič. sborem Č. O. S. schválené.

Rovněž dovoleno jest i družstvům z téže sbírky cvičení volné si vybrati.

O provádění jeho platí totéž, co u cvičení povinných stanoveno bylo.

Cvičení toto vepsáno buď na list razítkem Č. O. S. opatřený, kterýž závodním družstvům zaslán a soudcům příslušným odevzdán.

Známka nesnadnosti (1—10 bodů) připočte se ku známce za provedení cviku o závodu samém. Zjistí-li se při závodech družstev, že cvičení provedené neshoduje se s oním napsaným, ocení se pouze provedení. Známka za nesnadnost se ztrácí.

V závodu o přebor Č. O. S. v podobném případě ocení se cvičení co do nesnadnosti dle toho, co závodník provedl.

B. Závody jednotlivců o přebor Č. O. S.

Závody tyto budou konány, přihlásí-li se alespoň 10 závodníků.

4. Závod tento záleží:

a) ze dvou cvičení na hrazdě (povinného a volného).
b) ze dvou cvičení na bradlech (povinného a volného.)
c) ze dvou cvičení na koni na šíř (povinného a volného.
d) ze dvou cvičení na kruzích (povinného a volného).
e) z veleskoku na koni na dél b. m.
f) ze skoku vysokého.
g) ze skoku dalekého.
h) ze skoku o tyči vysokého.
i) ze šplhu na laně.
k) z běhu.
l) z vrhu krychlí nebo koulí.
m) ze vzpírání břemene 50 kg. těžkého obouruč, nebo 25 kg. těžkého jednoruč.

O cvičeních povinných, z nichž po jednom na každém nářadí i ve prostných stanoveno bude, platí totéž, co o povinných cvičeních při závodu družstev řečeno bylo, s jedinou změnou, že povinné i volné cvičení na koni na šíř na stranu libovolnou prováděti dovoleno.

Rovněž o volných cvičeních i oznámení jich platí vše, co u závodu družstev řečeno bylo.

O známkování v oddílu A a B.

5. Aby cvičení známkováno býti mohlo, musí býti provedeno celé. Výjimkou známkuje se i neukončené cvičení, bylo-li ukončení jeho pádem cvičence s nářadí znemožněno a byla-li alespoň ½ sestavy provedena. V tomto případě známkuje se provedená část beze zřetele na chybící ukončení; závodníku připočte se však pouze polovina této známky. Provedení známkuje se 1—10 body.

Za každé přerušení sestavy odpočítají se z provedení až 2 body, dle povahy přerušení.

Půlky a čtvrtky jsou nepřípustny.

K tomu přistupují ještě tato ustanovení:

1. *Změní-li* cvičenec ve cvičení povinném předepsaný prvek, třeba jej pak někde v sestavě přidal, budiž to považováno za jiné cvičení a známkováno *nulou.*

2. *Vynechá-li* neb **přidá-li** závodník v sestavě cvičení povinného nějaký **prvek**, považováno to buď za jiné cvičení a známkováno *nulou.*

3. *Rozdělí-li* závodník cvičení tak, že má to za následek změnu povahy cviku, budiž to považováno za jiné cvičení a známkováno *nulou.*

4. *Vysedne-li neb vyskočí-li* závodník na nářadí tak, že nemá to vliv na plynnost sestavy, považovati to dlužno za *hrubé přerušení.*

5. *Cvičení výskokem neb výsedem přerušené* známkováno bude *nulou.*

6. Provede-li závodník cvičení *tahové švihem,* nebo naopak *švihové cvičení tahem,* budiž známkováno *nulou.*

7. Provede-li závodník nějaký prvek v sestavě na *nesprávnou stranu,* jest cvičení známkováno *nulou.*

8. *Zachytí-li cvičenec za spodky,* budiž to považováno za *lehké přerušení.*

9. *pád na zem při seskoku s nářadí* má vliv na známkování co do kvality provedení.

U koně na dél bez madel rozdělen jest tento po délce své na 5 stejných dílů, kteréž barvou vyznačeny jsou. Nedohmátl-li cvičenec na hřbet, sráží se mu z provedení tolik jedniček, na kolikáté pole, počítaje od hřbetu, dosáhl. Kdo sáhl na hranice dvou polí, třeba jen jednou rukou, tomu čítá se, jako by byl do nižšího pole sáhl. Ku provedení patří i rozběh, který buď plynný, nerušený.

Cvičení prostná *družstev* známkují se co do provedení a správnosti jednotlivých výkonů 10 body, co do společného provedení rovněž 10 body (chování obsaženo v tom), a nástup ku cvičením těm rovněž 10 body, z čehož vypočten bude průměr. Soudců 7, z

nichž 6 známkuje výkony jednotlivců a sedmý celkovou souhru.

Prostná jednotlivců známkují se pouze, co do provedení a správnosti, 10 body. K této stránce přistupuje u volných prostných ještě známka za obtížnost až do 10 bodů.

Chování se a vedení družstva známkuje se u každého druhu závodu, rovněž 10 body do součtu započte se průměr známek ze všech těch druhů. Při známkování chování rozhodným jest i úbor cvičenců.

U skoků známkuje se jednak provedení, a to:

rozběh a odraz .....až 2 body
let a doskok .....až 2 body

jednak *míra* skoku tím, že ku známce za provedení připočtou se závodníku:

a) *ve skoku dalekém:*

v závodu družstev nižšího oddílu:
za skok 3.80 m. dlouhý ....2 body
za skok 4.— m. dlouhý ....4 body
za skok 4.20 m. dlouhý ....6 bodů

v závodu družstev vyššího oddílu:
za skok 4.— m. dlouhý ....2 body
za skok 4.30 m. dlouhý ....4 body
za skok 4.50 m. dlouhý ....6 bodů

v závodu o přebor Č. O. S.:
za skok 4.50 m. dlouhý ....2 body
za skok 4.80 m. dlouhý ....4 body
za skok 5.— m. dlouhý ....6 bodů

Míra větší než předcházející, menší však než následující, získá jen body stanovené míry předcházející;

b) *ve skoku vysokém:*

v závodu družstev nižšího oddílu:
za skok 1.10 m. vysoký ....2 body
za skok 1.20 m. vysoký ....4 body
za skok 1.30 m. vysoký ....6 bodů

v závodu družstev vyššího oddílu:
za skok 1.20 m. vysoký ....2 body
za skok 1.30 m. vysoký ....4 body
za skok 1.40 m. vysoký ....6 bodů

v závodu o přebor Č. O. S.:
za skok 1.30 m. vysoký ....2 body
za skok 1.40 m. vysoký ....4 body
za skok 1.50 m. vysoký ....6 bodů

c) *ve skoku o tyči vysokém:*

v závodu družstev nižšího oddílu:
za skok 1.40 m. vysoký ....2 body
za skok 1.50 m. vysoký ....4 body
za skok 1.60 m. vysoký ....6 bodů

v závodu družstev vyššího oddílu:
za skok 1.60 m. vysoký ....2 body
za skok 1.70 m vysoký ....4 body
za skok 1.80 m. vysoký ....6 bodů

v závodu o přebor Č. O. S.:
za skok 2.— m. vysoký ....2 body
za skok 2.10 m. vysoký ....4 body
za skok 2.20 m. vysoký ....6 bodů

Při obou skocích vysokých (prostém i o tyči) skáče se přes tři gumové pásky v mirách výše uvedených nad sebou připevněných i platí za přeskočenou ona míra, jejíž pásky závodník tělem se nedotkl.

Každý závodník provede pouze jeden skok povinný, jemuž předchází jeden volný. *Skok volný může býti známkován jako skok povinný, pakliže závodník hned po vykonaném skoku přání to soudcům ohlásí.*

Všecky skoky dějí se z rozběhu odrazem jednonož na můstku. Kdo ani nejmenší po svůj závod předepsanou míru nepřeskočí, ztrácí i známku za rozběh, odraz i provedení skoku. Rozběhem počíná se skok, nikoliv odrazem jako při prostém. Jinak platí veškerá u skoků závodu prostého a zvláštního uvedená pravidla.

U běhu známkuje se rychlost i obdrží 10 bodů, kdo dráhu 91.4 m. dlouhou proběhnul:

v závodu družstev nižšího oddílu za 14 vteřin,
v závodu družstev vyššího oddílu za 13 vteřin a
v závodu o přebor Č. O. S. za 12 vteřin.

Za každou 1/5 vteřiny, o kterou závodník dráhu déle probíhá, ztrácí 1 bod.

Jinak platí vše, co o běhu u závodu prostého předepsáno.

U šplhu předepsána pro nižší družstva výška 5 metrů, pro družstva vyšší i závod o přebor Č. O. S. 7 metrů. Známkuje se pouze rychlost i obdrží 10 bodů, kdo do výšky předepsané vyšplhá:

v závodu družstev nižšího oddílu za 9 vteřin,
v závodu družstev vyššího oddílu za 12 vteřin,
v závodu o přebor Č. O. S. za 11 vteřin.

Za každé 2/5 vteřiny, o které závodník déle šplhá, a sice: u družstev nižšího oddílu až do 11 vteřin, u družstev vyššího oddílu až do 14 vteřin a v závodu o přebor až do 13 vteřin, ztrácí 1 bod. Dále nad tento čas odečítá se za každou 1/5 vteřiny 1 bod.

Jinak platí vše, co o šplhu u závodů zvláštních předepsáno.

U vrhu krychlí známkuje se míra vrhu i obdrží 10 bodů, kdo vrhne krychli:

v závodu družstev nižšího oddílu do dálky 4 m.
v závodu družstev vyšš. oddílu do dálky 5 m. a
v závodu o přebor Č. O. S. do dálky 5.50 m.

Vrhá se dvakrát z libovolného postoje na místě.

Jinak platí vše, co u závodu prostého o vrhu předepsáno.

U vrhu koulí známkuje se míra vrhu a obdrží 10 bodů, kdo vrhne kouli:

v závodu družstev nižšího oddílu 7 m.,
v závodu družstev vyššího oddílu 8 m.,
v závodu o přebor Č. O. S. 9 m.

Za každých 10 cm, o které závodník blíže vrhl, ztrácí 1 bod.

Vrhá se libovolnou rukou dvakrát.

Za břemeno ustanoveno jest
pro závod družstev nižš. oddílu činka 40 kg. těžká,

pro závod pak družstev vyššího oddílu a o přebor Č. O. S. činka 50 kg. těžká, kteréž zvedati dlužno, jak u závodu zvláštního předepsáno.

10 bodů obdrží, kdo činku 5kráte zvedne.

O kolikráte kdo činku méně zvedne, tolikrát ztrácí po 2 bodech.

Pro závod o přebor předepsána nad to činka 25 kg. těžká, kterou dlužno vzpírati jednoruč, však pravou i levou. Pro každou paži ustanoveno 5teré vzepření i známkuje se každé jedním bodem. O kolik vzepření méně, o tolik bodů méně.

Závodník vzpírá napřed jednou paží způsobem v závodu zvláštním naznačeným, načež bez přerušení v předklonu a předpažení přendá činku do druhé ruky a vzpřímiv se vzpírá druhou paží.

Na zem činku položiti, jakož i odpočívati mezi výkonem obou paží, není dovoleno. Výkony jedné paže nelze připočísti druhé.

Jinak platí vše, co u závodu prostého a zvláštního předepsáno.

O OPRAVÁCH.

Opravy jsou vyloučeny. Cvičenec k opětovnému cvičení může býti připuštěn jen v tom případě, že by nářadí během jeho výkonu se porouchalo nebo shroutilo.

O SOUDCÍCH.

1. *U každého nářadí,* vyjímaje nářadí pro volné cvičení, ustanoveni jsou *dva soudcové* a *u prostných* 7, kteří dohodnou se o tom, kdo z nich úřad vrchníka zastávati má. U nářadí pro cvičení volné jsou soudci 4. Dva z nich posuzují provedení cviků a druzí dva jeho nesnadnost.

2. *Každý z nich posuzuje sám pro sebe* výkon závodníkův. *Odchylují-li se známky jejich, vypočte vrchník průměrnou známku. Známkování jest veřejné,* pročež vrchník, jakmile známku do tabulky zapsal, ohlásí ji též závodníku. Každé přepsání nebo opravování známky buď dotyčným soudcem v tabulce ověřeno.

3. Říditi závod u příslušného nářadí náleží vrchníku; týž bdí nad plynným průběhem závodu i nad pořádkem závodníků i přijímá případný odpor závodníkův proti známce udělené, kterýž ihned předsedovi sboru soudců písemně ohlásí, aniž by závod přerušil. *Odpor závodníkem vznesen býti musí ihned, jak známka byla mu sdělena, jinak nebude naň zřetel vzat.* Odpor projednán buď sborem v čl. 12. ustanovení všeobecných naznačeným ihned, jakmile závod družstva na nářadí tomto byl dokončen.

4. V pochybnostech obrať se odbor soudcovský o vysvětlení vrchníkem svým k předsedovi sboru soudců, neb jeho zástupců.

C. ZÁVODY JEDNOTLIVCŮ PROSTÉ.

Závod se bude pořádati jen tehdy, přihlásí-li se aspoň 10 závodníků.

V závody tyto pojat:

a) *Skok vysoký.*

1. Dráha jest přímá.
2. Odraz na můstku neb na označeném odrazišti platí za skok.
3. Skok se zdaří, nebyla-li shozena lať ka.
4. Počáteční skok jest při skoku s můstkem 130 cm. — nebo 110 cm. při skoku bez můstku.
5. Zvyšuje se na 140—150—160—170 atd.
   120—130—140—150.
6. Oprava se nepovoluje.
7. Srazí-li závodník lať ku, dá se mu lať ka o 5 cm. níže a zkouší ještě tento skok. Po tomto skoku neskáče již. Platí poslední přeskočená výška.

b) *Skok daleký.*

1. Skáče se z rozběhu odrazem nohou libovolnou.
2. Odraz na můstku neb označeném odskočišti platí za skok.
3. Každý závodník má povoleny tři skoky. Nejdelší se čítá.
   Měří se vzdálenost od můstku (klády) ku nejbližší stopě paty.
5. Pád na zad po doskoku činí skok neplatným a neznámkuje se.
6. Při pádu napřed, skok se známkuje, ale v poznámce se uvede "pád na před."
7. Zákrok po doskoku nečiní skok neplatným, ale měří se jen k patě zakročené nohy.

c) *Prostná.*

Cvičí se táž sestava, která stanovena jest pro závod všeobecný. (Viz tamtéž).

d) *Běh.* (Při běhu, plování, šplhu měří se čas zpravidla vteřinovými hodinkami ("stopkami"). Může však použito býti k tomu i jiného zařízení, poskytujícího větší přesnosti a spolehlivosti v měření, jako elektrického nebo pod.)

1. Dráha jest přímá.
2. Běží nejvýše tři závodníci. Každý má pro sebe vyměřenou dráhu o šířce 150 cm.
3. Každý závodník jest označen číslem daleko viditelným a na prsou upevněným a má svého soudce se stopkami.
4. Vyběhnutí děje se na znamení vrchníka stojícího na povýšeném místě u mety na povel: "pozor!" — "ted!" Při povelu "pozor" zdvihá zvolna prapor nad hlavu. Při povelu "ted" mávne jím prudce k zemi bočným obloukem, což jest znamením pro závodníky i měřiče času, oněm, aby vyrazili, těmto ku stisknutí stroje. —
5. Meta a cíl jsou označeny praporci a kalounem na zemi. U cíle mimo to pro každého závodníka bílý kaloun ve výši prsou. (Na jednom konci upevněný, na druhém volně zavěšený).
6. Základní postavení k výběhu jest libovolné. A-

však ani rukama, ani nohama nesmí závodník býti za čarou v metě.

7. Vyrazí-li některý závodník před daným znamením, přeruší soudce běh rychlým mávnutím praporce v šikmé poloze před prsoma a povelem: "zpět" a nastupuje se znova. Dopustí-li se závodník téže chyby po druhé, může býti vyřaděn ze závodu.

e) *Vrh krychlí.*

1. Vrhá se libovolnou rukou z rozběhu.
2. Vrhá se třikrát a počítá se vrh nejdelší.
3. Platí vrh, při kterém nebyla překročena čára, aniž ruka se dotkla půdy za čarou (při pádu na před).
4. Ku zvednutí krychle nad rameno a přidržování její v rozběhu jest dovoleno použiti rukou obou. Trčení však díti se musí jen jednou paží.
5. Měří se od mety ku první známce dopadu.
6. Ku podávání kamene k metě budiž pořadateli ustanoven někdo mimo závodníky.

f) *Vrh koulí.*

1. Vrhá se jednou rukou libovolnou z kruhu 2.50 m. v průměru.
2. Vrhá se třikrát a počítá se vrh nejdelší.
3. Platí vrh, při kterém nebyl překročen kruh a aniž se ruka dotkla země před kruhem.
4. Měří se v obvodu kruhu ku první známce dopadu přímým směrem na střed kruhu.

g) *Vzpírání břemene.*

1. Vzpírá se z předklonu a předpažení ve stoji libovolném, nadhmatem a o nohou napjatých.
   a) do vzpřímu a do paží skrčených — činka po ramena —
   b) do vzpažení o pažích napjatých,
   c) zpět do paží skrčených,
   d) do předklonu a předpažení, až se činka dotkne kalounu, napjatého ve výši 10 cm nad zemí.
2. Za zdařený výkon, který může býti známkován, čítá se vzepření do vzpažení o pažích a nohou napjatých. Ohnutí kolen, výpon a vydržování (odpočívání) v některé poloze čítá se za chybu, a stalo-li se třikrát, ukončí soudci závod, když byli před tím závodníka dvakráte napomenuli.
3. Vzepření s nadhozem se nečítá.

⁂

Povinné sestavy na nářadí pro slet Župy Střední.

Oddělení vyšší.

Kůň na šíř s madly.

1. Ze vzporu v předu na madlech — výšvih únožmo pravou — kolo přednožmo pravou — kolo odbočmo v levo — přešvih přednožmo pr. napřed — střiž odbočmo v pravo — střiž odbočmo v levo — přešvih únožmo pravou na zad — přešvih odbočmo v levo a spojitě kolo únožmo pravou s celým obratem v pravo nad hřbetem — přešvih únožmo levou napřed střiž odbočmo v pravo — přešvihem odnožmo pravou na zad — přednožka v levo.
2. Z náskoku dohmatem levou na krk — pravou na přední madlo — přešvih odbočmo v levo a spojitě kolo přednožmo snožmo s celým obratem v pravo do vzporu v předu na madlech — kolo přednožmo pravou — kolo únožmo levou s celým obratem v pr. kolem levé ruky do vzporu jízdmo nad zadním madlem — přešvih únožmo pravou na zad s celým obratem v pr. do vzporu v předu na madlech — kolo odbočmo v levo a přednožka v pravo.
3. Dohmatem, levou na krk, pravou obr. hmat. na přední madlo — z náskoku kolo únožmo levou pozpátku do vzporu v zadu na madlech, kolo zánožmo pravou — dvě kola odbočmo v levo — přešvih únožmo levou na zad — střiž odbočmo v pravo — přešvih únožmo levou na zad — přešvih odbočmo v pravo napřed a spojitě kolo přednožmo snožmo nad hřbetem s 1½ obratem v levo, do stoje na zemi — pr. bokem ku koni.
4. Ze vzporu v předu na madlech, z výšvihu únožmo pravou, kolo odbočmo v levo kolo přednožmo pravou — přešvih odbočmo v levo do vzporu vzadu na madlech kolo únožmo pravou — kolo zánožmo levou, přešvih únožmo pravou na zad—střiž odbočmo v levo — střiž odbočmo v pravo přešvih odnožmo pr. napřed — kolo únožmo pravou s celým obratem v pravo do vzporu v předu nad hřbetem — odbočka v levo.

Kůň na dél bez madel.

2/1 obratem v pravo do výsedu v sedle, pravou s 2/1 obratem v pravo do výsedu v sedle střiž zánožmo pravou přešvih zánožmo pravou a přednožka v pr.

2. Opáčně.
3. Z rozběhu odrazem sounož — překot napřed do výsedu na krku — zášvihem seskok roznožmo pozpátku — odrazem sounož výskok roznožmo — střiž přednožmo v levo a spojitě seskok.
4. Z rozběhu odrazem levou n. přešvih přednož. snožmo v pr. s celým obratem v levo a spojitě přešvih přednožmo pravou do výsedu roznož. střiž zánožmo v levo — přešvihem levou v zad a ½ obr. v l. — kolo přednožmo snožmo popředu s celým obratem v levo — odbočka v levo vzad.

Z rozběhu odrazem sounož dohmatem na hřbet.

1. Veleskok roznožmo.
2. Veleskok skrčmo.
3. Veleskok roznožmo pozpátku.
4. Veleskok přemetmo o plných pažích.

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

Cvičení pro nářaďový závod o VII. sletu všesokolském.

NIŽŠÍ ODDÍL.

Hrazda.

1. Z kmihu nadhmatem: Vzepření jizdmo pravou — obrat v levo — toč jizdmo nazad — přešvih únožmo levou nazad — sešin nazad do svisu — přednos — obrat levoruč vpřed v přednosu do dvojhmatu — svis — výšin předem — přehmat levou v nadhmat — podmet.

2. Z kmihu nadhmatem: U předkmihu obrat levoruč v před do svisu dvojhmatem — výmik zadem — přehmat pravou v podhmat — sešin napřed do svisu vzadu — obrat levoruč vpřed do svisu vpředu nadhmatem — výmyk předem — spád nazad do visu vznesmo — vzpření vzklopmo — přemyk předem.

3. Z kmihu nadhmatem; Vzepření vzklopmo — toč napřed — spád nazad do visu vznesmo — vzepření jizdmo pravou — přehmat v podhmat — toč jizdmo napřed — přehmat v nadhmat — přešvih únožmo pravou nazad — sešin napřed do přednosu — svis — seskok.

4. Svis vpředu dvojhmatem (pravá podhmat) — vis vznesmo vzadu — vis střemhlav vzadu — vzepření praporem do kliku pokos pravoruč — ½ obrat v pravo do kliku nadhmatem obouruč — vzpor vpředu — spád nazad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — přemyk předem do svisu — výmyk zadem — seskok napřed.

5. Z kmihu nadhmatem vzepření u zákmihu — toč nazad — sešin nazad do visu vznesmo — výšin zadem — přehmat pravou v podhmat — obrat v pravo do vzporu vpředu nadhmatem — spád nazad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — odbočka na pravo.

Bradla.

1. Z kmihu v podporu o pažích: Vzpor vzklopmo — zákmihem váha oporem o pravý loket — stoj na ramenou — kotoul napřed vysazeně do vzporu — kolo zánožmo pravou (bez dotyku) — zánožka v levo.

2. Z podporu o pažích: Zvolna kotoul nazad do stoje o ramenou — zvolna (stojem, klikem, vahou a přednosem) spád nazad do podporu vznesmo o pažích — vzpor vzklopmo — zákmihem kotoul napřed prohnutě — u zákmihu vzpor — kolo přednožmo pravou a — přešvih přednožmo levou v pravo — přešvih zánožmo pravou s ½ obratem v levo do podporu ležmo pobok — skrčka.

3. Na začátku z náskoku do visu vznesmo: Vzepření vzklopmo a — přešvih přednožmo levou v pravo — přešvih zánožmo pravou s obratem v levo do sedu roznožmo za rukama — přehmat nazad a — sesed přednožmo do přednosu — zvolna stoj o ramenou — odkmih nazad do podporu o pažích — kotoul nazad rozpažmo — vzpor vzklopmo — kolo zánožmo pravou — zákmihem kotoul napřed vysazeně do vzporu — kolo zánožmo levou — zánožka v pravo.

4. Na začátku z náskoku do visu vznesmo: Vzepření vzklopmo — předkmihem poskok klicmo napřed do přednosu — prohnutě do stoje o ramenou — kotoul napřed prohnutě — u zákmihu vzpor — kolo přednožmo pravou v levo s obratem střídnoruč v levo a — přešvih přednožmo levou v pravo — přešvih zánožmo pravou s ½ obratem v levo do podporu ležmo pobok — kolo přednožmo pravou a — odbočka na levo přes obě žerdi.

5. Z kmihu v podporu o pažích: U zákmihu vzpor — přednos — zvolna stoj o ramenou — odkmih nazad do podporu o pažích — kotoul nazad prohnutě do vzporu — kolo přednožmo pravou v levo s obratem střídnoruč v levo — kotoul napřed prohnutě — u zákmihu vzpor — přednožka v pravo a obratem v levo.

Kůň na šíř s madly.

1. Z náskoku dohmatem na madla: Kolo přednožmo levou — přešvih odbočmo na pravo — přešvih únožmo levou nazad — přešvih únožmo pravou nazad — kolo přednožmo pravou — odbočka na levo.

2. Ze vzporu na madlech :Přešvih únožmo pravou vně — přešvih únožmo pravou nazad — kolo únožmo levou — přešvih únožmo levou — stříž odbočmo na pravo — stříž odbočmo na levo — přešvih únožmo pravou — přešvih odbočmo na levo nazad — únožka kolem pravou kol pravé paže s 1½ obratem v levo.

3. Z náskoku dohmatem pravé v poloze malikové na přední madlo, levá na krk; Kolo únožmo pravou s obratem v levo do vzporu vzadu na madlech — kolo zánožmo pravou nazad — přešvih odbočmo na levo nazad — kolo přednožmo levou — přešvih únožmo

pravou — stříž odbočmo na levo — přešvih únožmo pravou — přednožka v levo popředu přes hřbet.

4. Z náskoku dohmatem pravé na přední madlo, levé na krk: Přešvih odbočmo na levo a — kolo přednožmo pravou po předu do vzporu vpředu na madlech — kolo únožmo levou — kolo přednožmo pravou — únožka kolem levou kol levé paže s 1½ obratem v pravo.

5. Ze vzporu na madlech: Přešvih únožmo pravou vně — přešvih únožmo pravou nazad — kolo odbočmo na levo — kolo únožmo levou — přešvih únožmo levou — stříž odbočmo na pravo — stříž odbočmo na levo — přešvih únožmo pravou — kolo zánožmo pravou nazad a — únožka pravou popředu s ½ obratem v levo.

VYŠŠÍ ODDÍL.

Hrazda.

1. Z kmihu nadhmatem: Vzepření u zákmihu — přemyk předem do svisu — výmik předem — sešin nazad do přednosu ve svisu — obrat pravoruč vpřed v přednosu do dvojhmatu — výšin předem s přehmatem pravé v nadhmat — spád nazad do visu vznesmo — vzepření přítrhem vzadu — spád nazad do visu vznesmo vzadu — přemyk zadem.

2. Z kmihu nadhmatem: Vzepření u zákmihu a — přešvih únožmo pravou — toč nazad s průvlekem levé do vzporu vzadu — toč nazad vysazeně — sešin nazad prohnutě do váhy ve visu vzadu — prohnutě do visu střemhlav — průvlek — výšin předem — podmetno vzepření u zákmihu — přemyk předem.

3. Z pokmihu nadhmatem: Přemyk do svisu — výmyk předem — podmetmo obrat levoruč vpřed do svisu dvojhmatem — výmyk zadem s obratem v levo do vzporu vpředu nadhmatem — sešin napřed prohnutě — naznačenou vahou vpředu do svisu — vzepření tahem — podmet.

4. Z kmihu nadhmatem: Vzepření vzklopmo s obratem v levo do vzporu vzadu podhmatem — toč napřed vysazeně — sešin napřed prohnutě do váhy ve visu vzadu — vzepření praporem s obratem v pravo do vzporu vpředu nadhmatem — přemyk předem — velpřemyk.

5. Z kmihu podhmatem: U předkmihu průvlek do svisu vzadu — vzepření vzklopmo vzadu s obratem v levo do vzporu vpředu nadhmatem — sešin nazad do naznačené váhy předu — skrčením průvlek do visu vznesmo vzadu — výšin zadem — obrat v levo do vzporu vpředu nadhmatem — spád nazad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — odbočka na levo.

Bradla.

1. Z kmihu v podporu o pažích: Kotoul nazad prohnutě do vzporu — spád nazad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo do přednosu — obrat střídnoruč v levo v přednosu — zákmihem kolo roznožmo napřed — odkmih nazad do podporu o pažích — kotoul nazad rozpažmo — vzpor vzklopmo — zákmihem stoj o rukou vzporem — zánožka v pravo.

2. Z kmihu v podporu o pažích: U předkmihu vzpor — zákmihem stoj o rukou vzporem — vahou bez oporu kolo přednožmo pravou v levo a — kotoul napřed prohnutě — u zákmihu vzpor a — kolo zánožmo v pravo — přednožka přes obě žerdě v pravo.

3. Na konci z visu stojmo z náskoku: Výmyk předem — přednos — zákmihem poskok klicmo nazad a — odkmih nazad do podporu o pažích — kotoul nazad prohnutě do vzporu — spád nazad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — kolo zánožmo pravou s obratem střídnoruč v levo — zákmitem stoj o rukou vzporem — zvolna vahou přešvih přednožmo v pravo s ½ obratem v levo do podporu ležmo pobok — odrazem roznožka.

4. Z kmihu v podporu o pažích: Kotoul napřed rozpažmo — u zákmihu vzpor — kolo přednožmo pravou v levo s obratem střídnoruč v levo — zákmihem kotoul napřed prohnutě — u zákmihu vzpor a — kolo roznožmo napřed do přednosu — zdvihem stoj o rukou vzporem — zánožka v pravo přes levou žerď.

5. Z kmihu v podporu o pažích: U předkmihu vzpor — kolo zánožmo v pravo s obratem střídnoruč v levo — kolo přednožmo pravou v levo a — kotoul napřed prohnutě — u zákmihu vzpor a kolo zánožmo v pravo do přednosu — zdvihem stoj o rukou vzporem — předkmih — zánožka v pravo přes obě žerdě poníž.

Kůň na šíř s madly.

1. Z náskoku dohmatem na madla: Kolo odbočmo na levo — kolo přednožmo pravou — přešvih přednožmo pravou — stříž odbočmo na pravo — stříž odbočmo na levo — přešvih únožmo pravou nazad — kolo přednožmo pravou — odbočka kolem na levo kol levé paže s obratem v pravo.

2. Ze vzporu na madlech: přešvih únožmo pravou vně — přešvih únožmo pravou nazad — 2 kola odbočmo na levo — kolo přednožmo pravou — přešvih únožmo levou — stříž odbočmo na pravo — přešvih únožmo levou — kolo zánožmo levou nazad a — přednožka kolem v pravo popředu nad hřbetem s ½ obratem v pravo.

3. Z náskoku dohmatem pravé na zadní madlo, levé do sedla (bokem ku koni): Přešvih zánožmo vpravo s ½ obratem vlevo do vzporu vpředu na madlech — kolo únožmo pravou — kolo únožmo pravou s obratem střídnoruč v levo do vzporu vzadu na madlech — kolo zánožmo pravou nazad — kolo odbočmo na levo nazad — přešvih odbočmo na levo nazad a — odbočka kolem na pravo kol pravé paže s obratem v levo.

4. Z náskoku dohmatem pravé na přední madlo, levé na krk: Přešvih odbočmo na levo a — kolo před-

nožmo pravou popředu nad sedlem do vzporu vpředu na madlech — kolo odbočmo na levo — kolo přednožmo pravou a — střídnoručný přechod do vzporu vpředu na zadním madle a hřbetě — přešvih odbočmo na levo a — kolo přednožmo pravou popředu nad sedlem do vzporu vpředu na madlech — přešvih odbočmo na levo a — přednožka v pravo po předu přes hřbet.

5. Ze vzporu na madlech: Přešvih únožmo pravou vně — přešvih únožmo pravou nazad — kolo přednožmo pravou a — střídnoručný přechod v levo do vzporu na krku a předním madle — kolo přednožmo pravou — přešvih na levo a — kolo přednožmo pravou po předu do vzporu vpředu na madlech — kolo únožmo levou s obratem v pravo do vzporu vzadu na madlech — kolo zánožmo levou nazad a — přednožka kolem v pravo popředu nad hřbetem.

ZÁVOD O PŘEBOR.

Hrazda.

Z kmihu podhmatem: U zákmihu vzepření do stoje o rukou vzporem — veletoč napřed — přešvih skrčmo a — toč napřed — odkmih napřed do svisu vzadu — u zákmihu obrat pravoruč vpřed do visu vznesmo nadhmatem — vzepření vzklopmo — sešin napřed do váhy vpředu — svis — vzepření tahem — spád nazad do svisu vznesmo — vzepření vzklopmo — skrčka na přemet.

Bradla.

Z kmihu v podporu o pažích: U zákmihu vzpor do stoje o rukou vzporem — zvolna do váhy bez oporu — spád nazad do visu vznesmo a — vzepření přítrhem vzadu do podporu o pažích — vzpor vzklopmo — kolo roznožmo napřed — odkmih nazad do podporu o pažích — kotoul nazad rozpažmo — u předkmihu vzpor — kolo zánožmo v levo — kolo zánožmo v pravo s obratem střídnoruč v levo — přednos — vahou stoj o rukou vzporem — ½ obrat v levo a — skrčka.

Kůň na šíř.

Ze vzporu na madlech: Přešvih únožmo pravou vně — přešvih únožmo pravou nazad — 2 kola odbočmo na levo — kolo odbočmo na levo s přechodem střídnoruč do vzporu vpředu na předním madle a krku — kolo přednožmo pravou — přešvih odbočmo na levo a — kolo přednožmo pravou popředu do vzporu vpředu na madlech — přešvih odbočmo na levo — kolo zánožmo levou nazad — přešvih odbočmo na pravo nazad a — odbočka kolem na levo kol levé paže s obratem v pravo.

Kruhy.

Z kmihu ve svisu: Výmyk předem do stoje o rukou vzporem — zvolna do váhy bez oporu — prohnutě sešin nazad do váhy ve visu vpředu — skrčit — trčit do váhy ve visu vzadu — prohnutě vis střemhlav — vis vznesmo — zákmihem vzepření — toč v podporu nazad — spád nazad do visu vznesmo s — překot roznožmo nazad.

ZÁVODNÍ CVIKY PRO ŽENY.

NIŽŠÍ ODDÍL.

Kůň na dél bez madel.

1. Z rozběhu odrazem levé, dohmatem pravé na hřbet: přednožka v pravo s ½ obratem v levo.

2. Z rozběhu odrazem snožmo před koněm, dohmatem souruč na hřbet: odchylka pravou.

3. Z rozběhu odrazem levé, dohmatem levé na hřbet: odbočka na pravo.

Kruhy.

1. Po ramena, ze shybu stojmo: spuštěním na pravo vis ležmo v levo stranou — ¾ kruhu nazad do visu ležmo vpředu zánožmo — shyb stojmo (lokty v pravém úhlu) zánožmo — zanožit levou — přinožit levou obrat v pravo do visu ležmo přednožmo — shybem vztyk.

2. Doskočné: svis — kroužení na levo (4 kruhy stupňuje se kroužení, 4 dalšími zmírňuje se kroužení až do klidného svisu) — totéž opáčně — předkmih — zákmih — předkmihem vis vznesmo vzadu a trčením seskok nazad prohnutě.

3. Dosažné: houpání odrazem střídnonož — předhup — záhup — předhup — při záhupu odrazem dvojný obrat v levo — při předhupu odrazem dvojný obrat v pravo — záhup — u předhupu odrazem shyb — při záhupu svis — bez odrazu předhup a — seskok.

Sestavy 1. a 3. též opáčně.

Bradla.

1. Po prsa, ze stoje pokos uvnitř bradel: náskok s obratem v levo do vzporu pokos — předkmih — zákmihem výsed zánožmo v levo — přehmat nazad — přešvih přednožmo v pravo dovnitř a — přešvih přednožmo v pravo do podporu ležmo pobok a — kolo únožmo levou s ½ obratem v pravo do podporu ležmo pobok a — kolo únožmo levou s ½ obratem v pravo do sedu pokos na vnější straně pravé žerdi — přehmat napřed — zánožka v levo přes obě žerdi.

2. Po ramena, z podporu o předloktí: předkmih — zákmih — předkmih — zákmihem vzpor — výsed přednožmo v pravo — přehmat napřed — přešvih zánožmo v levo dovnitř — přešvih přednožmo pravou v levo — přešvih zánožmo levou s přehmatem napřed do sedu na vnější straně levé žerdi — přehmat nazad — přednožka v pravo přes obě žerdi s ½ obratem v levo.

3. Po prsa, na konci: náskok do vzporu — předkmih — kolo zánožmo pravou — výsed zánožmo v levo — kolo přednožmo pravou s obratem v pravo do sedu pokos na vnější straně pravé žerdi (levá noha ohnuta v pravém úhlu, pravé napjata v mírné zano-

ženi) — upažit (hřbetní, otevřené), výdrž — dohmat nazad — přešvih přednožmo v levo dovnitř — zákmih — přednožka v levo nazad (doskok do stoje pobok, pravým bokem ke konci pravé žerdi, upažit levou).

Všechny tři sestavy též opačně.

Kladina.

Sestava 1.

Základní postavení: připažit, stoj spatný, pravým bokem u začátku kladiny pokos.

I. 1. Opřit pravou nohu o kladinu — ruce v bok. 2. Výstup pravou a stoj výkročný levou vpřed. 3. —

II. 1. Podřep zanožit mírně pravou. 2. Vztyk do výponu na levé, pravá dolením obloukem (podél kladiny) přednožit. 3. Stoj výkročný pravou vpřed.

III.=II. opačně.

IV.=II.

V. 1., 2., 3. Upažit (hřbetní) a — zvolna sunem levé nazad podpor dřepmo zánožmo levou.

VI. —

VII. 1. Vztyk do dřepu zanožit levou — upažit (hřbetní). 2., 3. —

VIII. 1., 2., 3. Zvolna vztyk na pravé, levá výdrž v zanožení.

IX. 1. Stoj výkročný levou vpřed. 2. Obrat v pravo na špičkách — upažit připažením 3. —

X. 1., 2., 3. Ruce v bok, tři kroky ve výponu nazad (pravá, levá, pravá).

XI.=X. levá, pravá, levá.

XII. 1. Seskok v pravo stranou do podřepu — předpažit. 2. Vztyk — připažit. 3. —

Sestava II.

Základní postavení: připažit, stoj spatný pobok, čelem ku středu kladiny. Ruch volný.

I. 1. Podporem dřepmo a záskokem podpor ležmo zánožmo. 2. Obrat v levo do podporu ležmo přednožmo (levá upažením). 3. Obrat v levo do podporu ležmo zánožmo (pravá upažením). 4. Předskokem vztyk — připažit.

II. 1. a) Přednožit pravou, opřít chodidlem o kladinu — upažit, b) předhyb pravou, dohmat na kladinu do podporu dřepmo pravou na kladině, levou zánožmo na zemi. 2. Výstup levou a přísunem pravé dřep na kladině — předpažit, 3, 4. Zvolna vztyk — předpažením vzpažit (hřbetní).

III. 1.—4. Předklon — předpažit (ruce se dotknou v poloze hřbetní špiček nohou).

IV. 1. Vzpřím — vzpažit. 2. Seskok nazad do podřepu — zapažit. 3. Odrazem snožmo přeskok napřed, doskok do podřepu — předpažit. 4. vztyk — připažit.

Sestava III.

Základní postavení: připažit, stoj spatný, pravým bokem u začátku kladiny pokos.

I. 1. Unožit pravou a opřít chodidlem o kladinu — upažit (dlanní). 2. Čelný kruh levou nahoru. 3. Pravou v bok, levou vzpažit — úhyb pravou — úklon v pravo (levá noha, trup a levá paže v jedné přímce). 4. —

II. 1. Vzpřím — vztyk do stoje únožného pravou na kladině — upažit (dlanní). 2. Výstup pravou a stoj výkročný levou vpřed — skrčit upažmo ruce v týl. 3., 4. Zvolna záklon prohnutě v lopatkách.

III. 1. Vzpřím a sestup pravou stranou, levá únožmo opřena o kladinu — trčit vzhůru a upažit (dlanní). 2.—4. = I. 2.—4. opačně.

IV.=II. opačně.

V. 1. Vzpřím — stoj výkročný levou vpřed — mrštit stranou (dlanní). 2. Skrčit přednožmo pravou — dolením obloukem skrčit předpažmo dovnitř, pravá nad levou. 3. Trčit stranou (dlanní) — trčit stranou (špička napjata). 4. Vzpažit (hled vzhůru) — stoj zánožný pravou.

VI.=V. opačně.

VII. 1.—4. Na prvou dobu zapažit — 8 krůčků v před (tedy v každé době dva) levá začíná; při osmém odrazit pravou napřed.

VIII. 1. Seskok napřed (v letu vzpažit, prohnout) do podřepu — předpažit. 2. Vztyk — připažit. 3., 4. —

Prvé dvě sestavy cvičí se též opačně.

Pořadová.

Volný obdélnik 7x5 značek.

Základní postavení: Družstvo přichází v zástupu a srazí v řad na dolení užší straně. V tomto postavení mají cvičenky po své pravé ruce pravou, po levé levou podélnou stranu cvičiště.

Povely:

1. V zástup v pravo — v bok!
2. Pochodem — pochod!
3. V levo zatočit!
3. (V dolením pravém rohu:)
4. (Na pravé podélné straně, když prvé dospěla) (la mety:
4. V řad srazit v levo — čelem!
5. Na pravo — v příč!
6. Zkráceným krokem — pochod!
7. Plný krok!
8. (Na středním směru:)
8. Zpět — čelem!
9. (Na levé podélné straně:)
9. Čelem — vzad!
10. (Na středním směru:)
10. V pravo zatočit — zatoč!
11. (Po zatočení do půl kruhu, opět na středním) (směru:

11. Přímý — směr!
12. (Na levé podélné straně:)
12. V zástup v levo — v bok!
13. (V levém dolením rohu:)
13. V levo zatočit!
14. (Na střední dolení metě:)
14. V levo — zatočit! Střední — směr!
15. Do hloubky voln yrozstup!
16. Na místě — pochod!

Vrchní soudkyně pak velí: Zastavit — stát!

VYŠŠÍ ODDÍL.

Kůň na dél bez madel.

1. Z rozběhu odrazem levé, dohmatem souruč na hřbet: zánožka v pravo.

2. Z rozběhu odrazem snožmo, s levé strany, dohmatem souručně popříč na hřbet: skrčka napříč v pravo.

3. Z rozběhu odrazem levé (dohmat pravou, pak levou): přednožka kolem v pravo (čelem ku koni) — odbočka na levo.

Všechny 3 cviky též opáčně.

Kruhy.

1. Po ramena ze shybu stojmo: Spuštěním nazad vis ležmo v loktech přednožmo — spustit a uchopit kruhy — kruhem na pravo se čtyřmi ½ obraty v pravo (na každý ¼ kruhu jeden ½ obrat) vis ležmo přednožmo pustit pravou kruh a předpažit dolů — uchopit kruh — shybem vztyk.

2. Doskočné: Svis — přednos — zákmih — předkmihem shyb — trčit pravou s kruhem stranou — zpět shyb oboruč — vis vznesmo vzadu — zákmih — předkmihem překot nazad snožmo.

3. Doskočné: Předhup pomocí jiné cvičenky — u záhupu bez odrazu shyb — u předhupu výdrž — při záhupu svis — při předhupu bez odrazu shyb — při záhupu svis — při předhupu zákmih a seskok prohnutě.

Sestava 1. cvičí se též opačně.

Bradla.

1. Nizká (po prsa): Náskokem vzpor — obrat střídnoruč v levo — z klidu výsed zánožmo v pravo — přehmat nazad — přešvih přednožmo v levo dovnitř — zákmih — kolo přednožmo levou s obratem v pravo — zákmih — předkmih — zákmihem odbočka na pravo (levá ruka přehmátne při tom na pravou žerd' ,pravá po odrazu upaží).

2. Po čelo, z podporu o pažích: Předkmih — zákmih — předkmihem podpor vznesmo o pažích — výsedem přednožmo v pravo vzpor — obrat v levo do sedu pokos na vnější straně levé žerdi — přehmat nazad — přešvih přednožmo v pravo dovnitř — zákmih — kolo přednožmo levou v pravo s obratem střídnoruč v pravo — odkmih do podporu o pažích — předkmihem podpor vznesmo o pažích — výsedem přednožmo v pravo vzpor — přešvih přednožmo v levo dovnitř — kolo zánožmo levou a — přednožka v pravo.

3. Po čelo, z podporu o pažích: Předkmih — zákmih — u předkmihu vzpor — kolo zánožmo v levo — zákmih — přešvih přednožmo v pravo s ½ obratem v levo do podporu ležmo pobok — přešvih přednožmo pravou — stříž odbočmo na pravo — stříž odbočmo na levo — odbočka na pravo.

Všechny tři sestavy též opáčně.

Kladina.

Sestava I.

Základní postavení: připažit — stoj spatný, pokos čelem k začátku kladiny.

I. 1. Levou nohu opřít o kladinu — ruce v bok. 2. Výstup levou a stoj výkročný pravou v před. 3. —

II. 1. (prv-) krok levou v před, (-ní) výskok na levé, skrčit přednožmo pravou. 2. (druhá) = 1. opačně, 3. = 1.

III. 1. Předkrokem pravé klek levou — upažit (dlanní). 2. 3. Záklon — vzpažit, v loktech poohnutě.

IV. 1. Vzpřím — dohmatem na kladinu podpor klečmo levonož. 2., 3. Zvolna unožením zanožit pravou. —

V. 1.—3. —

VI. 1. Předkrokem pravé vztyk do kleku levou — upažit (dlanní). 2., 3. Zvolna vztyk do stoje zánožného levou.

VII. Ruce v bok a 1., 2., 3. tři kroky poskočné levou, pravou, levou jako ve II. taktu.

VIII. 1. Zapažit — odraz pravou napřed, v letu vzpažit, prohnout v lopatkách. 2. Seskok napřed do podřepu — předpažit. 3. Vztyk — připažit.

Sestava II.

Základní postavení: připažit — stoj spatný, pobok u středu, čelem ku kladině.

I. 1. Podporem dřepmo a záskokem podpor ležmo za rukama. 2. Klik ležmo, zanožit pravou. 3. Podpor ležmo, přinožit pravou. 4. Předskokem vztyk.

II. 1. Výstup pravou napřed — přednožit levou — předpažením vzpažit. 2. Obrat v pravo na pravé špičce — oblouky dovnitř upažit (hřbetní) — zanožit levou — mírný předklon. 3. Vzpřím — sestup levonož nazad. 4. Přinožit pravou — připažit.

III. 1. Ruce v bok — ½ obrat v pravo — opřít levou (v koleně ohnutou) o kladinu. 2. Výstup levou s ½ obratem v pravo — přinožit pravou do stoje spatného pobok. 3., 4. Zvolna podpor klečmo levonož.

IV. 1., 2. Sunem pravé podpor klečmo levoruč únožmo pravou — pravou upažením vzpažit. 3., 4. —

V. 1. Vztyk do kleku únožmo pravou — upažit. 2.—4. —

VI. 1. Seskok nazad do podřepu — zapažit. 2. Přeskok napřed snožmo a ½ obrat v levo do podřepu — hořeními oblouky předpažit. 3. Vztyk — připažit. 4. —

Sestava III.

Základní postavení: stoj spatný pokos, pravým bokem k začátku kladiny, ruce v bok.

I. 1. Krůčkem levou vpřed odraz a přeskok přednožmo v pravo přes kladinu. 2. Doskok do podřepu. 3. Vztyk.

II. = I. opačně.

III. = I. S ½ obratem v levo — doskok čelem ke kladině — zapažit.

IV. 1. Výskok snožmo do podřepu pobok na kladině — předpažit. 2. Vztyk — zapažit zevnitř. 3. Připažit.

V. 1. Výpad pravou stranou — ruce v týl. 2. Trčit vzhůru — úklon v pravo (levá noha, paže a trup v jedné přímce). 3. —

VI. 1. Vzpřím — vztyk, přísunem pravé stoj spatný — připažit, 2., 3. —

VII. a VIII.=V. a VI. opačně.

IX. 1.—3. Ruce v bok — tři cvalové poskoky v pravo stranou.

X. 1. Seskok nazad. 2. Podporem dřepmo a záskokem podpor ležmo zánožmo. 3. Odraz k následující době.

XI. 1. Přešvih odbočmo na pravo do podporu ležmo přednožmo. 2., 3. —

XII. 1. Obrat v levo do podporu ležmo zánožmo. 2. Předkrokem pravé vztyk. 3. —

Všechny tři sestavy též opačné.

Pořadová.

Základní postavení: Viz nižší.

Povely:

1. Poklusem — poklus!
2. (Po 8. skoku začíná povel:)
2. Čelem — vzad!
3. (Po 4. skoku začíná povel:)
3. Pochodem — pochod!
4. (Na dolení metě (ihned):)
4. V zástup v levo — v bok!
5. (V dolením pravém rohu:)
5. V levo — zatočit!
6. (Když pravá dospěla pravé kolmé mety:)
6. Čelně v řad na levo — v příč!
7. Plný — krok!
8. (Ihned:)
8. V levo zatočit — zatoč!
9. (Po zatočení o ¼ kruhu:)
9. Přímý směr!
10. (Ihned:)
10. Dvojstup v pravo — v bok!
11. (Ihned:)
11. V levo — protichod!
12. (Když poslední zatočila:)
12. V řad v levo — čelem!
13. (Na středním směru:)
13. V pravo zatočit — zatoč!
14. (Po zatočení o ½ kruhu:)
14. Přímý — směr!
15. (Na levé podélné straně:)
15. V zástup v levo — v bok!
16. (V dolením levém rohu:)
16. V levo — zatočit!
17. (Když vedoucí, která teď kráčí vzadu, dospěla dolení střední mety velí:)
17. Čelem — vzad!
18. (Ihned:)
18. V pravo zatočit — střední směr!
19. Do hloubky volný rozstup!

Vrchní soudkyně pak velí: Zastavit — stát!

Závodní řád České Obce Sokolské.

O známkování.

1. *Skok vysoký.*

Za každých 10cm. přes 130 cm. s můstkem nebo přes 110 cm. bez můstku čítá se 1 bod.

Počet bodů za skok 150 cm. s můstkem násobí se dvěma, 160 cm. třemi a 170 cm. a výše čtyřmi. Rovněž tak při skoku bez můstku; počet bodů za skok 130 cm. násobí se dvěma. 140 cm. třemi, 150 cm. a výše čtyřmi.

Za skoky 155, 165 cm., po případě 135, 145 cm. vypočte se poměrná známka.

Stupnice známek:

Skok s můstkem:		Skok bez můstku:	
130 cm.	1 bod	110 cm.	1 bod
140 cm.	2 body	120 cm.	2 body
150 cm.	6 bodů	130 cm.	6 bodů
155 cm.	9 bodů	135 cm.	9 bodů
160 cm.	12 bodů	140 cm.	12 bodů
165 cm.	16 bodů	145 cm.	16 bodů
170 cm.	20 bodů	150 cm.	20 bodů

Do tabulky zapisuje se přeskočená výška i počet bodů dle stupnice ji odpovídající. Kromě toho i úhlednost skoku posuzuje se v poznámce třemi známkami: velmi úhledně, úhledně, nevzhledně, a rozhoduje jen při rovnosti výkonů. —

2. *Skok daleký.*

a) s můstkem: od 4.00 m. až včetně do 5.00 m. za každých 20 cm. 1 bod.

Přes 5.00 m. až včetně 6.00 m. za každých 20 cm. 2 body.

Přes 6.00 za každých 20 cm. 3 body.

b) bez můstku: od 3.60 m. včetně do 4.60 m. za každých 20 cm. 1 bod.

Přes 4.60 m. až včetně do 5.60 za každých 20 cm. 2 body.

Přes 5.60 m. za každých 20 cm. 3 body.

Kromě toho známkuje se v poznámce i úhlednost třemi známkami: velmi úhledně, úhledně, nevzhledně.— Poznámka rozhoduje při rovnosti bodů.

Stupnice známek:

skok s můstkem:		Skok bez můstku:	
4.00 m.	0	3.60 m.	0
4.20 m.	1 bod	3.80 m.	1 bod
4.40 m.	2 body	4.00 m.	2 body
4.60 m.	3 body	4.20 m.	3 body
4.80 m.	4 body	4.40 m.	4 body
5.00 m.	5 bodů	4.60 m.	5 bodů
5.20 m.	7 bodů	4.80 m.	7 bodů
5.40 m.	9 bodů	5.00 m.	9 bodů
5.60 m.	11 bodů	5.20 m.	11 bodů
5.80 m.	13 bodů	5.40 m.	13 bodů
6.00 m.	15 bodů	5.60 m.	15 bodů
6.20 m.	18 bodů	5.80 m.	18 bodů
a dále za každých 20 cm. o 3 body více.		a dále za každých 20 cm. o 3 body více.	

Za skoky mezi mírami ve stupnici této uvedenými vypočte se známka poměrná.

Do tabulky zapisuje se délka všech tří skoků a počet bodů za skok nejdelší.

. *Běh.* — 100 y.=91.45 m.

Do 13 vteřin včetně za každé 2/5 vteřiny — 1 bod.

Od 13 vteřin za každou 1/5 vtečiny — 1 bod.

Stupnice:

14 3/5	vteřin	1 bod
14 1/5	"	2 body
13 4/5	"	3 body
13 2/5	"	4 body
13	"	5 bodů
12 4/5	"	6 bodů
12 3/5	"	7 bodů
12 2/5	"	8 bodů
12 1/5	"	9 bodů
12	"	10 bodů
11 4/5	"	11 bodů
11 3/5	"	12 bodů
11 2/5	"	13 bodů
11 1/5	"	14 bodů
11	"	15 bodů
10 4/5	"	16 bodů
10 3/5	"	17 bodů
10 2/5	"	18 bodů
10 1/5	"	19 bodů
10	"	20 bodů

Do tabulky zapíše se čas i jemu odpovidající počet bodů.

4. *Vrh kamenem.* —

Do 6.00 m. za každých 20 cm. — 1 bod.

Nad 6.00 m. za každých 10 cm. — 1 bod.

Stupnice:

4.00 m.	0
4.20 "	1
4.40 "	2
4.60 "	3
4.80 "	4
5.00 "	5
5.20 "	6
5.40 "	7
5.60 "	8
5.80 "	9
6.00 "	10
6.10 "	11
6.20 "	12
6.30 "	13

a dále za každých 10 cm. o 1 bod více.

Do tabulky znamená se délka všech tří vrhů a počet bodů za vrh nejdelší.

5. *Vrh kouli.*

Do 9.00 m. čitá se za každých 20 cm. 1 bod.

Přes 9.00 m. za každých 10 cm. 1 bod.

Stupnice:

7.00 m.	0 bod
7.20 "	1 bod
7.40 "	2 body
7.60 "	3 body
7.80 "	4 body
8.00 "	5 bodů
8.20 "	6 bodů
8.40 "	7 bodů
8.60 "	8 bodů
8.80 "	9 bodů
9.00 "	10 bodů
9.10 "	11 bodů
9.20 "	12 bodů
9.30 "	13 bodů

a dále za každých 10 cm. o 1 bod více.

6. *Břemena.*

Za každý jednotlivý výkon 1 bod.

7. *Prostná.*

Každý závodník provede jednu sestavu z předepsaných cvičení prostných, jež se před závody vylosuje.

Provedení každé sestavy známkuje se pro sebe stupnicí u závodů nářaďových uvedenou a průměr z obou udá konečně známku výslednou.

O opravách platí totéž, co u oddílu A a B uvedeno bylo.

O soudcích.

1. *Skok vysoký.* Dva soudcové, jedna tabulka. Zaznamenává se přeskočená výška i tomu odpovidající počet bodů. Stupnice bodová jest vytištěna na tabulce. Jeden soudce stojí u doskočiště, má tabulku a vyvolává závodníky a zanáší čísla do tabulky. Druhý

bdí nad správností skoku, dohlíží na zvyšování a zápis do tabulky. — Zapisuje se poslední čistý skok.

2. *Skok daleký.* Tři soudcové. — Jeden jest u odskočiště, sleduje odraz a má v ruce počátek pásma. Dva jsou na doskočišti, měří a zapisují do tabulky, již má vrchník, a sledují doskok. Zapisuje se délka všech tří skoků a počet bodů za skok nejlepší.

3. *Prostná.* — Viz oddíl A a B, odstavec d).

4. *Běh.* Šest soudců. Jeden bdí u mety nad správným nástupem. K tomu účelu má opis tabulky. Vrchník as 6 m. vpředu po pravé straně na povýšeném místě dává znamení praporem a sice zvolna vzhůru nad hlavu značí "pozor!", prudké mávnutí dolů a současný povel "ted'!" jest znamením pro vyběhnutí. Jeho znamení musí býti viditelno od mety i od cíle. U cíle jsou tři měřiči času, pro každého závodníka jeden. Šestý zapisuje čas a body, jež mu měřiči udají, a zároveň o správnosti zápisu se přesvědčí. — Každý závodník má právo nahlédnouti na stopky s jeho odměřeným časem. — Před závodem přezkoušejí se stopky.

5. *Vrh krychlí a kouli.* Tři soudci. Jeden u mety bdí nad správností vrhu a drží začátek pásma. Dva jsou v dopadlišti, měří a zapisují do tabulky.

6. *Vzpírání břemene.* Dva soudci. Počítají oba hlasitě a sledují správnost vzpírání. Jeden zapisuje za přítomnosti druhého do tabulky.

D. Závody zvláštní.

Závod toho kterého druhu se koná, přihlásí-li se nejméně tři závodníci, u zápasu čtyři.

V závody tyto pojaty:

a) Běh na 91.45 m.,*) 200 m., 300. a 500 m.

b) Břemena, 50 kg. obouruč. —

c) Zřemena. 25 kg. jednoruč.

1. Vzpírá se v libovolném vzpřímeném postoji, nejprv pravou, pak levou paží. Mezi vzpíráním pravé a pak levé paže jest přestávka nejméně 10 minut.

2. Počet vzepření pravé a levé ruky se zapisuje do tabulky zvlášť a počítá se průměr.

3. Způsob vzpírání jest tento: Z připažení do skrčení pěst u prsu) — do vzpažení — zpět do skrčení — a do připažení. —

4. Za zdařený výkon, který může býti známkován, čítá se vzepření o pažích i nohou napjatých. Ohnutí kolen, výpon a vydržování v některé poloze odpočívání), čítá se za chybu, a stalo-li se třikráte, ukončí soudci závod, když byli před tím závodníka dvakrát napomenuli. Vzepření s nadhozem se nečítá.

d) Vrh krychlí 15 kg.

e) Vrh kouli 7¼ kg.

f) Házení diskem.

1. Hází se do dálky libovolným způsobem z kruhu o průměru 2.50 m.

2. Hází se třikráte, nejlepší hod platí.

3. Délka hodu měří se od stopy diskem učiněné až ku obvodu kruhu, jako u vrhu míčem.

4. Platným jest hod, při němž nebyl kruh překročen aniž ruka dotkla se země před ním a disk dopadl do vymezeného prostoru. Vykročení z kruhu po dopadu disku nečítá se za chybu.

g) *Vrh míčem.*

2.50 m. do prostoru vymezeného výsečí kruhovou 45°, jako při vrhu diskem.

2. Vrhá se třikrát, nejdelší vrh platí.

3. Délka vrhu měří se od stopy míče po jeho dopadu ku hraně kruhu směrem ku jeho středu.

4. Platným jest vrh, při němž nebyl kruh překročen a aniž ruka dotkla se půdy před kruhem a míč dopadl do vymezeného prostoru.

h) *Vrh kladivem.*

1. Vrhá se do dálky libovolným způsobem z kruhu o průměru 2.50 m. do prostoru vymezeného výseči kruhovou 45°. V ostatním platí vše jako u vrhu míčem.

ch) *Metání oštěpem do terče.*

1. Metá se ze vzdálenosti 15 m. do terče, z místa a libovolnou rukou.

2. Metá se třikráte, nejlepší hod platí.

3. Platným jest bod, při němž meta nebyla překročena, aniž rukou místo za čarou dotknuto při pádu na před).

i) *Metání oštěpem do dálky.*

1. Metá se z kruhu 2.50 m. v prům. libovolnou rukou.

2. Metá se z rozběhu třikráte, nejdelší hod platí.

3. Platným jest hod, při němž nebyla překročena meta, aniž ruka dotkla se půdy před metou.

k) *Skok vysoký.*

a) z rozběhu.

1. Skáče se z rozběhu, odrazem libovolné nohy.

2. Odraz na můstku nebo označeném odskočišti platí za skok.

3. Skok se zdaří, nebyla-li shozena lat'ka.

4. První skok jest při skoku s můstkem 130 cm. nebo 110 cm. při skoku bez můstku.

Zvyšuje se na

..140—150—155—160—165—170—175—180 atd.

..120—130—135—140—145—150—155—160 atd.

b) bez rozběhu. Skáče se odrazem snožmo na můstku nebo na označeném doskočišti.

První skok jest při skoku s můstkem 1.10m., při skoku bez můstku 90 cm. Zvyšuje se po 5 cm.

Závodník má na vůli začíti skokem vyšší míry, nežli počáteční skok, jakož i vynechati některé zvýšení další.

Není mu však potom dovoleno po nezdařeném skoku pokoušeti se o skok nižší, který by před tím vynechal. Platí poslední přeskočená výška.

(Dokončení.)

*) Kde uvedena nejsou žádná pravidla, platí ona závodu prostého vyjímaje známkování.

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

I. Cvičení prostná.

Jelikož nebylo možno vyhověti žádostem mnoha bratů, kteří žádali o zaslání čísla 7. Sokola Amerického z minulého roku, ve kterém uveřejněna byla sletová cvičení prostná, poněvadž číslo toto jest úplně rozebráno, a došly nás právě pokyny sletové, ve kterých prostná cvičení sletová uveřejněna jsou s podrobnými vysvětlivkami a opravami, tedy uveřejňuji je ještě jednou.

Základní postavení: připažit (ruce otevřeny—palec ku předu) — stoj spatný.

Každý oddíl opakuje se osmkráte. Není-li jinakudáno, je ruka otevřena, prsty nataženy a přimknuty (i palec).

Oddíl I.

1. a) předpažit v l. (hřbet ruky nahoru) — předpažením vzpažit v pr. (palec nazad) — stoj zánožmo v pr.
   b) —
   c) pravou obloukem nazad, levou připažením a upažením vzpažit zevnitř (palec nazad) — nízkým přednožením v pr. (nejvýše 20 cm od země) a ½obratem v l. (na l. špičce) stoj úkročný v pr.
   d) —
2. a) výdrž v postoji — připažením předpažit (palce nahoru)
   b) —
   c) výdrž paží i v postoji — předklon
   d) —
3. a) vzpřím — připažením předpažit v l. vzhůru (palec nahoru), zapažit v pr. (palec ku předu) — ½ obrat v l. (na l. patě pomoci pr. špičky) ve stoj zánožmo v pr. v
   b) —
   c) připažením a upažením vzpažit (palce nazad)— nízkým přednožením prvé a ½ obratem v l. (na l. špičce) stoj úkročný v pr.
   d) —
4. a) oblouky dovnitř (pravá paže před levou) upažit (hřbety rukou nahoru) — přísunem pravé nohy výpon ve stoji spatném.
   b) připažit (palce ku předu) — stoj spatný na plných chodidlech.
   c) — d) —

Poznámky.

1. a) Obě paže stejně zvedáme do předpažení, kde levá (napnutá) ve vodorovné poloze setrvá, pravá pokračuje v pohybu a zastaví ve vzpažení, t. j. kolmo k zemi v prodloužení trupu a levé nohy. Ruce jsou otevřeny, tvoří s předloktím nelomenou přímku a jest levá hřbetem nahoru obrácena, pravá malíkem ku předu směřuje. Ve stoji zánožmo jsou obě nohy napnuty, pravá špičkou země se dotýká, pata mírně otočena dovnitř.

1. c) Pohyb pr. nohy a pr. paže počíná současně, levá paže se připojí a obě paže pokračují nepřerušeně (plynule) dále upažením do polohy vzpažit zevnitř, ne nízko a také ne vysoko, směr je o 45° se zvedající od polohy upažit, ruce jsou otevřeny v prodloužení předloktí, malíky ku předu obráceny. Hlava mírně zakloněna. Stoj úkročný, do něhož přešli jsme ½ obratem v l. na l. špičce, buď široký, obě nohy natažené, chodidla po celé délce na zemi, váha těla stejnoměrně na obou nohou spočívá více na prstech než na patách, prsa jsou vyjata, břicho vtaženo.

2. a) Pohyb paží je proveden nataženýma pažema plynule, nezastavujeme v připažení a nedělíme tedy pohyb ten na dva. Nohy i trup zůstanou v klidu, hlava přímo.

2. c) Překlon tudíž proveden tak ,aby trup byl vodorovně, kříž mírně prohnutý, lopatky nazad vtaženy, hlava mírně zvednuta, hled ku předu, paže jsou kolmo k zemi v šíři ramen.

3. a) Současně s rychlým vzpřímením trupu pohybují se paže do polohy připažit a pokračují (po obratu) dále plynule a to levá ku předu do polohy předpažit vzhůru, pravá nazad do polohy zapažit, ruce otevřeny, malík levé ruky ku předu, pravé nazad obrácen. Půlobrat v l. budiž proveden na l. patě tak, aby špička l. nohy byla po obratě zevnitř obrácena (ne dovnitř), obě nohy jsou stále napnuty (nesmí se při obratu ani jedna ani druhá pokrčiti), levá spočívá na zemi celou délkou chodidla, pravá špičkou dotýká se země, váha těla je přenesena na nohu

levou, čehož důsledek je nepatrné přitažení pravé nohy k levé.

3. c) Tato doba je v podstatě opakováním doby 1 c) s tím pouze rozdílem, že paže postupuji až do vzpažení, ruce otevřeny, palce nazad obráceny, hlava zvednuta, hled nahoru obrácen; paže a trup tvoří jedinou přímku, nevychylovati tedy paže ani ku předu ani nazad. Úzkostlivě budiž dbáno rozdílu mezi dobou 1c), kdy vzpaženo je zevnitř, a touto dobou (vzpažit), kdy paže jsou kolmo vzhůru pouze na šíři ramen.

4. a) Současně s přísunem pr. nohy o obou nohou napjatých přejdeme ve výpon (paty u sebe, chodidla zvednuta, že váha těla spočívá na špičkách obvykle od sebe oddálených) a oblouky dovnitř napjatýma pažema (pravá paže před levou) do polohy upažit; paže jsou vodorovně — ne vzad, ne vpřed, ani nahoru, ani dolů — ruce otevřeny v prodloužení předlokti, hřbety nahoře.

4. c) Ve stejnou dobu, kdy nohy na celá chodidla došlápnou, připažíme bez potlesku, ruce otevřeny, palce ku předu jsou obráceny.

Oddíl II.

1. a) upažit (palce nahoru) — stoj únožmo v l.
   b) —
   c) levá paže kruhem nahoru vzpažit zevnitř v l. (ruka v pěst', hřbet ruky nazad) — skrčit zapažmo v pr. (předloktí) dovnitř (ruka v pěst', hřbet ruky spočívá vzadu na pasu) — výpad v l. stranou.
   d) —
2. a) trčením dolů v pr., obloukem dolů v l. předpažit vzhůru (ruce otevřeny, palce nahoru) — ½ obratem v pr. (na patách) předhyb v pravo
   b) —
   c) kruhem nahoru vzpažit v l. (dlaň ku předu) — výpadem v l. vpřed vzpor dřepmo zánožmo v pravo pravoruč
   d) —
3. a) vztyk — připažením a předpažením vzpažit (palce nazad) — přenesením váhy těla na nohu pravou 1/1 obrat v pr. do stoje zánožmo v l.
   b) —
   c) skrčit vzpažmo zevnitř (dlaně na vazu, předloktí vodorovně) — předkrokem v l. klek v pr.
   d) —
4. a) vztyk — mrštit vzhůru zevnitř (palce nazad) a 1/1 obrat v pr. a přísunem levé nohy stoj spatný
   b) —
   c) upažením připažit (palce ku předu)
   d) —

Poznámky.

1. a) Paže rovně stranou (ne vpřed ne vzad), ruce otevřeny, dlaně ku předu obráceny. Ve stoji únožmo v l. jsou obě nohy nataženy, váha těla spočívá na pravé, levá pouze špičkou země se dotýká.

1. c) Pohyb počíná levá paže pohybujíc se vzhůru (vzpažením) a dále na pravo do předpažení v l. dovnitř, kde připojí se pravá paže a obě pohybují se souběžně dolů, pravá na to za tělo, kde skrčí se tak, že předloktí je vodorovně a ruka v pěst sevřená spočívá hřbetem na pase, levá dále připažením a upažením do vzpažení v l. zevnitř (ruka v pěst, palec nahoru obrácen) a současně při příchodu do udané polohy paži je též i dokonán výpad v l. stranou. Ve výpadu noha levá je ohnuta, koleno zevnitř (ve směru špičky nohy levé) vytočeno; pravá je napjata, obě chodidla spočívají na zemi celá a zachovávají směr jako ve stoji spatném, trup je vzpřímá, není tedy ani stranou neb vpřed nakloněn, ani natočen. Hlavu drž vzpřímá, hled ku předu obrať! Ruce semkni v pěst teprve v okamžiku, až když pohyb paží končíš!

2. a) Obě paže stejně počínají pohyb, levá upažením do připažení, pravá trčením dolů, a obě plynule — nepřerušeně předpažením do předpažení vzhůru. Ruce, které až v posledním okamžiku otevřeme, prodlužují předloktí nelomeně, palce nahoru. Půlobrat v pr. konáme tak, že l. nohu napneme, obě špičky mírně zvedneme a na patách se obrátíme v pravo. Po obratu obě chodidla hned po celé délce spočinou na zemi a musí býti l. špička otočena v l. stranu, pravá pak vpřed mírně zevnitř — nikoliv dovnitř, což je neklamnou známkou, že obrat nebyl ani dokončen ani vykonán správně na patách. Dokončujíce obrat současně ohneme pravou nohu v koleně tak, aby bérce bylo kolmo k zemi. Trup i hlava je vzpřímena.

2. c) Pohyb počíná levá paže obloukem nahoru, za tělo a ku předu. K pohybu tomu se hned připojuje vztyk na pravé noze a po naznačeném nízkém zanožení v levo vypadá levá noha vpřed, levá paže pokračuje v pohybu ku předu až do vzpažení, pravá současně s dopadem levé nohy k zemi opře se mírně prsty o zemi; chodidlo pravé nohy, která je úplně napjata, zvedne se a opře se špičkou o zemi. Trup, pravá noha a levá paže tvoří jedinou přímku; ruce jsou otevřeny, hřbet levé je obrácen, nahoru, palec pravé ku předu; hlava je mírně zaklo-něna, hled na l. ruku obrácen. Neztáčej trupu, tlač levou paží k hlavě a ne hlavu k l. paži!

3. a) Pohyb paží buď proveden spojitě, tak aby obě paže současně se stykem a vzpřímem připažily a nerušeně — plynule po obratu předpažením dospěly vzpažení ve stejnou dobu, kdy váha těla přenesena na nohu pravou a levá přešla ve stoj zánožný. Noha pravá, trup i paže tvoří je-

dinou přímku, hlava je mírně zvednuta, ruce otevřeny, palce nazad obráceny.

3. c) Předkrok do kleku buď proveden do té míry, aby trup a stehno pravé nohy byly v jedné přímce, bérce levé nohy kolmo k zemi. Špička pravé nohy opírá se o zemi, lokte ve skrčení vzpažmo zevnitř jsou rovně stranou hlavy — ne ku předu vytočeny. Hlavu neklop!

4. a) Po rychlém vztyku konáme 1/1 obrat v pravo na špičkách a teprve po obratu současně s přísunem levé nohy ku pravé ve stoj spatný mrštíme pažema vzhůru zevnitř, ruce otevřeny, palce nazad obráceny; paže napnuté ani ku předu ani nazad nesmí býti vychýleny, hlava je vzpřímá. —

4. c) Polohu ruky ve vzpažení zevnitř neměníme ve vzpažení zevnitř (neotáčíme hřbet ruky nahoru), změna polohy (otočení) ruky vykoná se během pohybu do připažení (palce směřují ku předu).

Oddíl III.

1. a) upažením vzpažit (palce nazad)
   b) předpažit v levo, skrčit zapažmo v pr. (ruce v pěst', palce nahoru) — výpad v pr. vzad.
   c) —
   d) —

2. a) levá obloukem dolů, pravá trčením dolů a upažením vzpažit (ruce v pěst', palce nazad) — přenesením váhy těla na levou nohu, nízkým přednožením v pr. a ½ obratem v l. (na l. špičce) stoj únožmo v pravo
   b) —
   c) pravou obloukem na pravo rub spodní (pěst', dlaň vzhůru), levou kryt vrchní (hřbet pěsti nahoru) — ½ obr. v l. — výpad v pr. vpřed
   d) —

3. a) mrští v levo vpřed a obě paže oblouky dolů vzpažit (ruce otevřeny, palce nazad) — vztykem 1/1 obrat v l. na patách a předhyb v l. — mírný předklon (trup, noha i paže v jedné přímce)
   b) —
   c) pádem a současným připojením l. nohy ku pravé klik ležmo vpředu (za rukama)
   d) —

4. a) výskokem mezi ruce vztyk ve stoj spatný — upažit (palce nahoru)
   b) ½ obratem v l. do stoje spatného — předpažit, pravá obloukem dolů, levá přímo (palce nahoru)
   c) připažit
   d) —

Poznámky.

1. a) Napjatýma pažema pejdeme upažením do vzpažení (ruce otevřené, palce nazad obráceny) — hlava mírně zvednuta, nezaklánějíce se tvoří náš trup, paže i nohy jedinou svislou přímku.

1. b) Levá paže nejkratší cestou předpaží, pravá nejkratší cestou záruči pohybuje se přímo dolů) skrčí zapažmo (předlokti vodorovně); obě ruce současně, jakmile stihly udané polohy, sevrou se v pěsti, oba palce nahoře, pravá pod pravým prsem. Výpad v pr. vzad konáme přímo nazad ne (zevnitř, ne dovnitř), levá noha je napjata, pravá v koleně ohnuta, obě chodidla plnou délkou na zemi, trup při tom zůstává kolmo, nestáčí se, prsa přímo vpřed jsou obrácena.

2. a) Pohyb začíná náponem pravé nohy ve vztyk na levé se současným trčením pravoruč dolů a připažením v levo a ihned bez zastavení paží nízkým přednožením v pr. se současným obratem na levé špičce přejdeme ve stoj únožmo v pr., při čemž paže přejdou upažením do vzpažení ruce v pěsti, palce nazad).

2. c) Pravá paže po provedeném rubu je v poloze předpažit mírně zvednuta, dlaň nahoru, levá skrčí předpažmo vzhůru, předloktí je vodorovně před čelem, hled pod paží, hřbet ruky nahoře. Půlobrat v l. koná se na levé patě.

3. a) Jako mezidoba ve výdrži ve výpadu v pr. vpřed předchází zde pohyb levé paže — trčit v levo vpřed — do polohy, v niž jest a vydrží pravá paže, obě ruce se otevrou palce nahoře); trup je vzpřímá; stejně se vztykem, nyní následujícím, obě paže připaží a teprve po obratě na patách provedeném předpažení vzpaží levá noha v koleně silně se ohne, trup mírně se předkloní, tak že paže trup a noha tvoří přímku; hlava rovně je vpřed, chodidla po celé délce na zemi, levé mírně vpřed zevnitř vytočeno.

3. c) Klik ležmo provádí se pádem napřed, tedy ne dohmatem a pak teprve přísunem levé nohy ku pravé. Pád proveďme tak, aby dohmat byl podél místa, kde stálo levé chodidlo, prsty rukou směřují ku předu. V kliku hlava je mírně zvednuta, nohy u sebe, chodidla po celé délce spojena.

4. a) Výskok velmi rychle, snožmo a přesně mezi ruce na značku), upažení jako vzpřímení) rychlé a vodorovné ne vpřed, ne vzad vychýlené) — hlava vzhůru.

Oddíl IV.

1. a) upažením vzpažit zevnitř (palce nazad) — výpon
   b) oblouky dovnitř upažit (palce nahoru) — výpad v pravo stranou
   c) —
   d) —

2. a) vztyk do stoje únožmo v pr. — skrčit předpažmo, pr. předloktí nad levým hřbety rukou nahoru)

b) 1/1 obrat v pr. do stoje skřižného s výdrží paží, spojitě výpad v pr. stranou a mrštěním v před upažit (hřbety rukou nahoru)
c) —
d) —

3. a) vzpažit, levá obloukem dolů palce nazad) — ½ obrat v pr. na pr. patě) v klek v l.
b) —
c) výdrž ve vzpažení palce nazad), vztyk ve stoj přednožmo v pr. (váha těla přenese se na levou nohu) a ihned únikem v pr. vzad vzpor dřepmo zánožmo v pr.
d) —

4. a) vztyk — předpažením vzpažit — 1/1 obrat v pravo na l. patě pomocí pr. špičky) do stoje přednožmo v pravo
b) skrčit vzpažmo zevnitř dlaně na vazu — předloktí vodorovně) — sunutím pr. ku předu podřep přednožmo v pr. — mírný záklon pr. noha, trup, hlava v jedné přímce)
c) vztyk — vzpřím — mrštěním vzhůru zevnitř a upažením připažit (palce ku předu) — přísunem pr. nohy stoj spatný
d) —

Poznámky.

1. a) Výpon, paty u sebe.
1. b) Oblouky dovnitř provedeny bud'tež pažema nataženýma, trup vzpříma, neotočený, výpad čistě stranou (ne vpřed ani vzad zevnitř)
2. a) Stoj únožmo viz II. oddíl 1. a). Paže jsou skrčeny tak, že předloktí spočivají po celé délce na sobě, ruce otevřené, hřbety rukou obráceny nahoru.
2. b) Celý obrat v pr. na špičkách provedený do stoje skřížného v pr. vpřed — paže předpažmo skrčené jsou ve výdrži — je mezidobou, k níž víže se téměř spojitě provedený výpad v pr. stranou a pohyb paží (mrštěním vpřed upažit) končí současně s dopadem pr nohy.
3. a) ½ obr. v pravo jest provésti beze vztyku na pravé noze (pr. noha zůstane skrčena) na pr. patě pomocí levé špičky přímo v klek v l.; špička nohy levé je opřena o zemi, nikoliv položena. Paže (ve vzpažení) trup i stehno levé nohy v jediné přímce, hlava mírně zakloněna.
3. c) Vztyk (silným odrazem pr. nohy) ve stoj přednožmo v pr. a výdrž ve vzpažení je mezidobou, předcházející vzporu dřepmo zánožmo v pr. (viz II. odd. 2. c) s rozdílem, že obě ruce opírají se o zemi — prsty ku předu. Hlava rovně vpřed, hled ku předu.
4. a) Celý obrat v pr. koná se na levé patě a pr. špičce paže teprve po obr. předpažením vzpaží (neprocházejí připažením), váha těla je na noze levé, pravá ve stoji přednožném špičkou země se dotýká; trup je vzpříma, nezaklánětí!
4. b) Levou nohu ohneme v koleně a pravou nataženou suneme rovně vpřed špičkou země se dotýkajíce. Levé koleno vyhnuto mírn.ě zevnitř. Současně trup zakloníme tak, aby noha a trup tvořily jedinou přímku. Paže viz II. oddíl 3. c)
4. c) Mrštění pažema vzhůru zevnitř provésti jest tak, aby paže nepřišly ani směrem ku předu ani nazad, ale čistě upažením v připažení.

Oddíl V.

1. a) upažit v l. (hřbet ruky nahoru), předpažením vzpažit v pr. (dlaň nahoru, ruka odehnuta v pr. stranou), hled za l. paží — stoj zánožmo v l.
b) výdrž v upažení v l. (palec ku předu), skrčit připažmo v pr. (dlaň vzhůru) — mírný úklon v pr. — podřep únožmo v l. (nápřah na vrh kouli)
c) —
d) —

2. a) 1. hmit únožmo v l. a
2. paže výdrž (hled stále za l. paží) — vztyk — vzpřím a skok pravou před levou v l. stranou do stoje pravonož skrčit únožmo v levo (nárt l. nohy v podkolení pravé)
b) ½ obr. v l. a výpad v l. vpřed (na značku) — zapažit v l. (palec ku předu), trčit v pravo vpřed vzhru (vrh koulí) — dlaň ku předu)
c) —
d) —

3. a) upažit (dlaně vzhůru) klek v pravo
b) l. ruka v bok — vzpažit v pr. (palec nazad) — klek únožmo v l.
c) —
d) —

4. a) dohmatem ku předu na značku vzpor ležmo vpředu (za rukama)
b) předskokem mezi ruce vztyk ve stoj spatný — předpažením vzpažit (palce nazad)
c) upažením připažit (palce napřed)
d) —

Poznámky.

Oddíl tento znázorňuje vrh koulí, proto pohyby zde uvedené vysvětlitelny jsou snadno pohyby pro kouli předepsanými.

1. a) Pravá paže předpažením vzpaží, otevřená ruka je odehnuta v pr. stranou, jakoby na dlani ležela koule, levá upaží, hlava je otočena v l., noha ve stoji zánožném v l.
1. b) Doba ta je nápřahem ku vrhu; pravou nohu v koleně ohneme, levou nataženou stranou suneme a špičkou o zemi ji opřeme (podřep únožmo v l.), mírně se ukloníme v pr., tak že trup i l. noha tvoří jedinou přímku, pr. paži skrčíme připažmo ruka přímo dolů, dlaň stále stejně odehnuta jako v době 1. a). Trup se neotáčí, prsa jsou vpřed obrácena.

2. a) 1. Hmitem únožmo rozumíme v podřepu rychlé unožení nataženou levou nohou a ihned návrat do podřepu únožmo v l. pr. noha v koleně se nenapíná). Výška unožení nejvýše 30 cm od země. Hmit je velmi rychlý pohyb a jest provésti tak, aby po něm v podřepu únožmo opět spočinula levá noha současně s úderem označující počátek druhého taktu.

2. Současně s dotekem levé špičky náponem pr. nohy přeneseme váhu těla na levou napjatou, skočíme pravou nohou před levou, v l. stranou od této (asi do poloviny mezery mezi dvěma značkami) a levou nohu skrčíme únožmo tak, že levý nárt v pravém podkolení spočine, pravá noha je úplně napjata trup je vzpřímá neotočený, paže výdrž, hlava v levo otočena.

2. b) Teprve nyní obrátíme se v l. na pr. špičce, provedeme výpad v l. vpřed na značku) a hodíme kouli t. j. trčit v pr. v před vzhru a připažením zapažit v l.

3. a) Klek v pr. viz odd. IV. doba 3. a). v upažení nezapažuj. Byl-li výpad příliš veliký, přitáhni při přechodu v klek poněkud levou nohu, aby docílena byla správná poloha.

3. b) Ve výdrži v kleku pravonož přejdeme levou stranou v klek únožmo, vzpažíme v pr. a založíme levou v bok. Levá noha je napjata a opírá se vnitřní hranou chodidla o zemi. Trup, obě stehna a pr. paže jsou v jedné rovině.

4. a) Pohyb počíná sunem natažené levé nohy obloukem k noze pravé a teprve během sunu mírným předklonem o dohmatem na značku přejdeme ve vzpor ležmo za rukama.

4. b) Předskok ve vztyk buď proveden na značku.

4. c) Připažit bez potlesku.

• • •

Závody družstev nižšího a vyššího oddílu sestávají.

1.— Z jednoho povinného cvičení na hrazdě, bradlech a koni na šíř s madly. Cvičení tato vylosována budou v předvečer závodů ze stanovených cvičení povinných. Cvičení na hrazdě a bradlech mohou se konati na libovolnou stranu, v celém družstvě však stejnou. Cvičení na koni na šíř konáno bude na obě strany a průměr zanešen jako známka.

2.— Z jednoho volného cvičení na kruzích:

Volná sestava pro závodníky vyššího oddělení: Z komihání ve visu — výkrut na před do visu vznesmo a vzepření vzklopmo — toč na zad prohnutě — přednos — stoj o rukou vzporem — zvolna zpět do váhy bez oporu — sešin do váhy ve visu v zadu — výkrut na zad a výmyk předem do přednosu — spád na před do visu vznesmo — výkrut na před a roznožka na před.

Volná sestava pro závodníky oddělení nižšího: Svis vznesmo — zákmih — vzepření vzklopmo a přednos — sešin na před do visu vznesmo — skrčit přednožmo — trčit do váhy ve visu v zadu — svis v zadu — zvolna do visu vznesmo — zákmih a roznožka na zad.

3.— Z jedné sestavy cvičení prostných a z nástupu k ní.

4.— Ze skoku do dálky:

U skoku do dálky známkuje se jednak provedení a to až čtyřmi body (rozběh, odraz až dva body, let a doskok rovněž dva body), jednak míra skoku tím, že ku známce za provedení připočtou se závodníku družstva nižšího oddílu:

za skok 3.60 m (12 stop) — 4 body
za skok 3.80 m (12 stop 6 palců) — 2 body
za skok 4 m (13 stop 2 palce) — 6 bodů

u závodu družstev vyššího oddílu:

za skok 3.80 m (12 stop 6 palců) — 2 body
za skok 4 m (13 stop 2 palce) — 4 body
za skok 4.20 m (13 stop 9 palců) — 6 bodů

Skáče se odrazem libovolné nohy bez můstku. Povoleny jsou dva skoky, pokusný a vlastní. Kdo ani nejmenší pro své oddělení předepsanou míru neskočí, ztrácí i známku za rozběh, odraz a provedení skoku.

Pád na zad činí skok neplatným. Při záskoku ale měří se jen k patě nohy zákročné. Při pádu se skok známkuje s poznámkou pád na před. Pokusný skok i po provedení může býti známkován na žádost závodníka.

5.— Ve vrhu koulí 7.25 kg (16 liber těžkou. Známkuje se míra vrhu a to:

V závodu družstev vyššího oddílu:

Za vrh 8 m (26 stop 3 palce) — 10 bodů
za vrh 7.90 m (25 stop 10 palců) — 9 bodů
za vrh 7.80 m (25 stop 5 palců) — 8 bodů
za vrh 7.70 m (25 stop — palce) — 7 bodů
za vrh 7.60 m (24 stop 7 palců) — 6 bodů
za vrh 7.50 m (24 stop 2 palce) — 5 bodů
za vrh 7.40 m (23 stop 9 palců) — 4 body
za vrh 7.30 m (23 stop 4 palce) — 3 body
za vrh 7.20 m (22 stop 9 palců) — 2 body
za vrh 7.10 m (22 stop 5 palců) — 1 bod
za vrh 7 m (22 stop 1 palec) — 0 bod

V závodu družstev nižšího oddílu:

za vrh 7 m (22 stop 1 palec) — 10 bodů
za vrh 6.90 m (21 stop 8 palců) — 9 bodů
za vrh 6.80 m (21 stop 3 palce) — 8 bodů
za vrh 6.70 m (20 stop 10 palců) — 7 bodů
za vrh 6. 60 m (20 stop 5 palců) — 6 bodů
za vrh 6.50 m (20 stop — palce) — 5 bodů
za vrh 6.40 m (19 stop 7 palců) — 4 palce
az vrh 6.30 m (19 stop 2 palce) — 3 body
za vrh 6.20 m (18 stop 9 palců) — 2 body
za vrh 6.10 m (18 stop 4 palce) — 1 bod
za vrh 6 m (18 stop — palce) — 0 bod

Vrhá se koulí z kruhu v průměru 2.13 m (7 stop) z libovolného postoje a libovolnou rukou dvakráte dle obvyklých pravidel.

V běhu přes nízké překážky známkuje se rychlost, i obdrží 10 bodů, kdo dráhu tu proběhne:

A. v družstvech oddělení nižšího

za 36 vteřin; za každou pětinu vteřiny, o kterou doběhne později, ztrácí 1 bod; obdrží tedy, kdo stanovenou dráhu proběhne za

36	vteřin	10 bodů,
36 1/5	"	9 bodů,
36 2/5	"	8 bodů,
36 3/5	"	7 bodů,
36 4/5	"	6 bodů,
37	"	5 bodů,
37 1/5	"	4 body,
37 2/5	"	3 body,
37 3/5	"	2 body,
37 4/5	"	1 bod,
38	"	0 bod

B. u družstev vyššího oddílu, tedy za

35	vteřin	10 bodů,
35 1/5	"	9 bodů,
35 2/5	"	8 bodů,
35 3/5	"	7 bodů,
35 4/5	"	6 bodů,
36	"	5 bodů,
36 1/5	"	4 body,
36 2/5	"	3 body,
36 3/5	"	2 body,
36 4/5	"	1 bod,
37	"	0 bod.

Běh je jen tenkráte platným a známkuje se, nebyly-li více než dvě překážky překoceny; dotyk překážek nepočítá se za chybu.

Známky členů družstva závodního platí pro jich závod jako jednotlivců.

*

B.) ZÁVOD JEDNOTLIVCŮ O PŘEBOR S. S. S.

K závodu tomuto hlastež se pouze ti, kdož se cti v něm obstáti mohou; závod ten bude konán, přihlásí-li se alespoň 10 závodníků.

Závod tento záleží:

a) ze dvou cvičení na hrazdě (povinného a volného),
b) ze dvou cvičení na bradlech (povinného a volného),
c) ze dvou cvičení na koni na šíř povinného a volného),
d) ze dvou cvičení na kruzích povinného a volného),
e) z veleskoku roznožmo na koni na dél bez madel,
f) ze skoku vysokého
g) ze skoku dalekého,
h) ze skoku o tyči vysokého,
ch) ze dvou sestav cvičení prostných povinné a volné),
i) ze šplhu na laně,
k) z běhu na 100 m,
l) z běhu na 220 yardů přes překážky nízké,
m) z vrhu kouli,
n) ze vzpírání břemene 50 kg těžkého obouruč.

O cvičeních povinných, z nichž po jednom na každém nářadí i ve prostných stanoveno jest, platí totéž, co o povinných cvičeních při závodech družstev řečeno bylo, s jedinou změnou, že povinné i volné cvičení na koni na šíř jen na jednu stranu závodníkem zvolenou prováděti dlužno.

Rovněž o volných cvičeních i o známkování jich nesnadnosti platí vše, co u závodu družstev řečeno bylo.

Přihlášky do 31. května 1920.

*

C.) ZÁVODY V ŠESTIBOJI.

I tento závod tvoří celek; jest závodem jednotlivců a záleží:

a) ve skoku vysokém bez můstku,
b) ve skoku dalekém bez můstku,
c) v běhu na 91 m. 4 cm.,
d) ve vzpírání břemene 50 kg. těžkého obouruč,
e) ve vrhu kouli,
f) ve cvičeních prostných sletových.

Všichni závodníci v šestiboji — jako všichni ostatní závodící vůbec musí se mimo to podrobiti při vylučovací zkoušce župní, zkoušce o znalosti podstaty sokolství a organisace sokolské (její rozsah je týž jako v závodu družstev nižšího a vyššího oddělení).

Známka dosažená (1—10 bodů) je výhodnou v případu stejného počtu docílených bodů o závodu Č. O. S. a v celkový součet se nepočítá.

O přípustnosti k závodu tomuto rozhoduje vylučovací zkouška po župách provedená; připuštěn bude ku závodu Č. O. S. pouze ten, kdo dosáhne ve vylučovacích závodech aspoň 50 bodů.

Použití střevíců s hřeby i dressu (úboru cvičebního) sportovního je dovoleno; poznamená se však výslovně v závodní tabulce ve sloupci poznámka.

Způsob provedení skoku ponechán každému závodníku na vůli — uvede se však v poznámce: kdo skáče přímo — kdo se strany — kdo s obratem.

Závod bude pořádán, přihlásí-li se k němu alespoň 10 závodníků.

Lhůta přihlášek do 31. května 1920.

*

D.) ZÁVODY ZVLÁŠTNÍ.

I. Jednotlivců.

Závody tyto jsou závody jednotlivými v tom smyslu, že možno každého druhu jich o sobě se súčastniti.

Ku závodům těmto může býti připuštěn pouze ten z členů jednot sokolských v Č. O. S. sdružených, kdo súčastnil se vylučovacích závodů župních a podrobiv se zkoušce ze znalosti podstaty sokolství a organisace sokolské docílil aspoň 95 proc. nejnižších předepsaných výkonů, t. j.:

ve skoku do výšky z rozběhu (bez můstku... 142 cm
ve skoku do výšky z místa (bez můstku).....119 cm
ve skoku do dálky z rozběhu (bez můstku)...530 cm
ve skoku do dálky z místa (bez můstku).....260 cm
ve skoku o tyči do výšky .....265 cm
ve trojskoku .....11 m 40 cm
v běhu na 100 m .....12 vteř.
v běhu na 200 m .....27 2/5 vteř.
v běhu na 500 m .....80 3/5 vteř.
v běhu s překážkami vysokými 120 yardů (110 m) .....18 vteř.
v běhu s překážkami nízkými 220 yardů (201 m) .....35 3/5 vteř.
v běhu rozestaveném 4X200 m (štafeta) 1 min. 55 vteř.
ve vzpírání břemene 50 kg váhy oběma pažema. 18krát
ve vzpírání břemene 25 kg váhy jednou paží..20krát
v házení diskem .....28.50 m.
ve vrhu kamenem 15 kg váhy ..... 6.15 m.
ve vrhu koulí 7.25 kg váhy .....10.45 m.
v metání oštěpem .....40.— m.
ve šplhu 7 m bez přírazu .....10 3/5 vteř.
v plování na 100 m a skocích do vody....94 2/5 vteř.

Ustanovení toto netýká se závodu hosti.

Závod toho kterého druhu se koná, přihlásí-li se nejméně tři závodníci, u zápasu čtyři. V každém závodu každý výkon se zjistí a zaznamená odměřením nebo odpočítáním; je-li v některém závodu výkonů více, platí nejlepší.

Při závodu zvláštní mje dovoleno užiti mimo kroje cvičebního i úboru sportovního (krátkých spodků i střevíců se hřebíky).

Přihlášky do 31. května 1920.

*

E.) IDEOVÉ ZÁVODY.

Při vylučovacích závodech župních.

Aby zdůrazněna byla jednotnost sokolské výchovy a aby tudíž závodníci obsáhli sokolství i po stránce ideové, připojeny jsou letos ponejprv k závodům tělocvičným i závody ideové, a to při vylučovacích závodech župních. Závodníci musí se tedy pilně připravovati i na závody tyto. Jako pak náčelník připravuje závodníky své jednoty po stránce tělocvičné, tak je povinen vzdělavatel připraviti závodníky důkladně po stránce ideové.

Podáváme závodní řád a zároveň hlavní otázky závodů s hotovými nejstručnějšími odpověďmi. Podrobnější pokyny, jakož i článečky o myšlence a výchově sokolské, Tyršovi, Fuegnerovi, organisaci a dějinách budou vydány zvlášť.

Řád ideový závodu Č. O. S.

K prohloubení sokolského uvědomění a zvýšení znalosti sokolství a organisace přičleňuje se k tělocvičným závodům Č. O. S.

závod ideový,

který tvoří s nimi nedílný celek.

Obsah závodu.

Závodí se ve znalosti:

a) podstaty sokolství,
b) organisace sokolské,
c) dějin Sokolstva a tělocviku.

Doba závodů.

Závod **koná se při** vylučovacích tělocvičných závodech župních.

Účast povinná.

Účast v ideovém závodě jest pro všechny účastníky kteréhokoliv druhu závodu tělocvičného povinná; k tělocvičným závodům Č. O. S. budou připuštěni jen ti, kdož s úspěchem prošli závodem ideovým.

Přihláška k závodu.

Přihláška k závodům tělocvičným jest zároveň přihláškou k závodu ideovému.

*

OTÁZKY A NÁVODY K ODPOVĚDI.

I. Ideové:

1. Jak nazírá Tyrš na život.

Život je boj o bytí a trvání, v němž podlehne a vyhyne, co k životu nadále je neschopno a celku závadno. Stálá činnost je podmínkou života. Žádná, ani ta nejskvělejší minulost, nýbrž jen zdravá a činná přítomnost zaručuje národům budoucnost. Boj ten předpokládá sílu tělesnou, mravní i duševní, neboť žádná moc zevní, žádná síla hmotná a surová o sobě nezničí národy; život národů, pokud na výslunní pravdy, dobra a pokroku obecného se vyvinuje, je nezničitelný jako paprsek sluneční."

2. Co Tyrš ukládá českému národu.

Kam národové jež nikdy nebyvše spoutáni, šťastnějším osudem dospěli, tam, ba za tím leží cíl nám společný. Máme se jim nejen vyrovnat, ale je předčit. Čím menší však jsme, tím větší činnost vyvinouti musíme, abychom i při skrovnějším počtu svém platnými a závažnými členy lidstva byli a zůstali. Chceme-li žít, musíme činností ráznou a všestrannou nad jiné vyniknout.

3. Jaký je úkol Sokolstva v národě.

Zachovávati jej při té jarosti všestranné, která národům nedá odumřít, při té síle stálé a svěží, při té zdravosti tělesné, duševní i mravní, která nižádné zkáze vzniknout nedá a tím i žádnému stanutí. Věc sokolská, tedy jak ke všem stavům a vrstvám se obrací, znamená tolik, co tělesné, mravní a duševní vychování a šlechtění všeho národa československého, odchování jeho k síle, statečnosti, ušlechtilosti a brannosti zvýšené a musí tudíž hledět, aby koncem veškerý lid octnul se v okruhu jejím.

4. Proč cvičíme.

Cvičením získáváme zdraví a sílu, ve zdravém těle pak je zdravý duch. Při cvičení sokolském však pěstujeme zároveň vlastnosti duchovní, odvahu, sebevědomí, kázeň, mužnost, přímost, vytrvalost atd. Tělocvična je nejen ústavem zdravotním, nýbrž i školou občanských ctností. Cos cvikem nabyl, to mrav a střídmost tobě zachovej! Otužilostí, střídmostí a přirozeností života zabezpečujeme zdar pilného cvičení.

5. Která jsou hlavní hesla sokolská a v čem se jeví.

Svoboda: znamená volnost volit si zákony a vůdce, pak ale povinnost jim se podřídit. Tato dobrovolná kázeň je pak doplňkem svobody, je základem úspěchu sokolské organisace.

Rovnost: Sokol poji příslušníky všech vrstev a stran. Pro všechny bez rozdílu platí stejná práva i povinnosti a stejný řád, který všichni musí stejně zachovávat.

Bratrství: veškero členstvo tvoří bratrstvo, prodchnuté vzájemnou láskou. Všichni si navzájem pomáhají dle hesla "Jeden za všechny a všichni za jednoho." Žádáš-li mysl bratrskou, pak ji též prokazuj! K bratrství patří i bratrská kritika, neboť ono nezáleží v tom, neviděti vad, ale vytknouti je způsobem bratrským.

Láska k vlasti: projevuje se tím, že každý poctivě si hledí svého úkolu životního, že usilovně k celku přispívá a tím celek ten zdokonaluje. Tedy ne v nadšených slovech spočívá láska ta, ale v dokonalých drobných i velkých činech, konaných dle zásady "osobnost nic a celek vše."

Vytrvalost: je pro nás nezbytnou ctností, je znamením, ve kterém zvítězíme. Ovšem vytrvalost v práci i té nejdrobnější, vytrvalost všestranná. Nepovolit, nepoddat se ani svým nesokolským vlastnostem ani překážkám okolní společnosti!

6. Jaký je hlavní požadavek života?

Jíti v před — stále pokračovati a zdokonalovati se. Kamkoli, v čemkoli je dospěno, to nezdržuj nás myslit a pátrat dál, zda by snad přece nemohlo všech no též jinak a ještě lépe býti. V tom ohledu budiž heslo sokolské: "Věčný ruch" aneb chceme-li též "Věčná nespokojenost". Kdo ve smyslu tom největší nespokojenec, ovšem ne s osočováním vynalézavým a nikdy ukojenou snahou svou, ten budiž za prvního spolubratra pokládán, však tenkráte jen, když i k svým omylům se bez rozpaků přiznati dovede, když cizímu nálezu a pokroku se rovněž jak vlastnímu těšiti umí, když osobnost mu nic a celek vše.

7. Čím byl Tyrš a co velkého vykonal.

V Sokole byl náčelníkem, zakladatelem a redaktorem "Sokola", první dobu i místostarostou, v občanském životě spisovatelem a na konci svého života profesorem dějin umění na technice i na universitě.

Stal se zakladatelem Sokolstva, tvůrcem sokolské tělocvičné soustavy a českého názvosloví tělocvičného i vojenského, jakož i hlavním tvůrcem sokolského umění. Pracoval nejen theoreticky, nýbrž všecko sám uvedl i ve skutek.

Ve veřejném životě účastnil se činně národního ruchu, byl zvolen třikrát poslancem, zasedal v uměl. porotách, byl porotcem při stavbě Nár. divadla a j. Jako umělecký kritik má zásluhu o správné ocenění zvl. malířů Manesa a Čermáka.

Narodil se r. 1832 v Děčíně, zemřel tragicky r. 1884 v Oetzu v Tyrolích.

8.Č ím byl Fuegner a co znamenal pro Sokol.

V Sokole zastával úřad starosty, v soukromém životě byl zástupcem italské pojišťovny, později čestným (neplaceným) ředitelem a organisátorem Hypoteční banky.

Byl s Tyršem spoluzakladatelem Sokola, jehož byl po tři léta (do své smrti) starostou. Jako ryzí demokrat vnesl do Sokola bratrství, zavedl garibaldiánskou červenou košili, šibřinky, věnoval své jmění Sokolu na postavení vlastní sokolovny a všemožně jako pravý otec pro Sokol pracoval.

Ve veřejném životě jako muž nejvýš vzdělaný a prošlý světem stál v čele vlasteneckých podniků, byl zvolen do obchod. komory a do sboru obecních starších Prahy.

Narodil se v Praze r. 1822, zemřel tamtéž r. 1865.

9. Jaký jest vliv tělocviku na povahu.

Tělocvikem docilujeme smělosti, odvahy, duchapřítomnosti, vytrvalosti, jež neleká se překážek, a sebevědomí.

10. Jaké jsou povinnosti Sokola v životě veřejném.

Státi v slově, v každém případě býti vzorem plnění povinností občanských i svého povolání, říditi jednání své zájmem celku — nikoliv osobním — šetřiti cizího člověka, Čecha, vlastence.

II. Organisační.

1. Jaké jsou složky sokolské organisace.

Základní jednotkou je Jednota. Jednoty v oblasti určitého území ,tvoří župu. Župa je rozdělena na několik okrsků, které jsou jen pomocným zřízením při župě. Všechny župy československé tvoří Českou obec sokolskou. Sokolská ústředí jednotlivých slovanských národů tvoří Svaz slovanského Sokolstva.

2. Jaké jejich vnitřní složení.

Jednota, župy (některé) i Č.O.S. má výbor a pomocné sbory a to cvičitelský mužský a ženský a vzdělávací. Poněvadž členy výborů i sborů jsou v župě zástupci jednot, v Č.O.S. zástupci žup, čímž výbory i sbory stávají se velikými tělesy, volí tyto výbory a sbory ze sebe předsednictva, která řídí činnost svého oboru v celém správním roce. Nejširším orgánem Jednoty a župy je valná hromada, která volí v Jednotě výbor, v župě předsednictvo. Pro ČOS. nejvyšším orgánem je valný sjezd.

V čele výboru starosta, v čele cvičit, sboru mužského náčelník, ženského náčelnice, v čele cvičit. sbor vzdělavatel. V župě a Č.O.S. jsou tito činovníci zároveň v čele předsednictev.

(Dokončení.)

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

Závodní cvičení na nářadí.

pro Slet a Závody Župy Severovýchodní v červenci letošního roku v Clevelandě, O.

Oddělení nižší. (Sestavil L. Kiml.)

Hrazda: I. Z kmihu nadhmatem vzepření jizdmo levou uvnitř — přešvih únožmo levou nazad — zášvihem toč nazad ve vzporu v předu — sešin nazad do svisu — výmyk předem — podmet.

II. Z kmihu nadhmatem vzepření vzklopmo — přešvih únožmo pravou dovnitř — toč jizdmo nazad — spád nazad do visu vznesmo — průvlekem vis střemhlav — zvolna váhou do visu v zadu — puštěním pravé dvojný obrat v levo do dvojhmatu — přednos — svis — seskok.

Bradla: I. Z kmihu v podporu o pažích vzepření při zákmihu — zvolna přednos — zvedáním trupu stoj na ramenou — kotoul na před vysazeně a vzpor při zákmihu — kolo přednožmo levou nad pravou žerdí — přednožka v levo.

II. Z náskoku do kliku vzpor — spád nazad do podporu vznesmo — vzepření vzklopmo — zášvihem váha o pravém lokti — zvedáním trupu stoj o pravém rameni, — překot na před na pravou žerď s obratem dovnitř — do podporu ležmo za rukama pobok — odbočka v levo.

Kůň na šíř s madly: I. Ze vzporu na madlech přešvih únožmo pravou vně — přešvih únožmo pravou nazad — kolo přednožmo pr. — kolo únožmo l. — přešvih únožmo levou na před — střiž odbočmo v pravo — přešvih únožmo pravou nazad — průvlekem skrčmo přednos — seskok na před.

II. Z náskoku přešvih odbočmo v pravo do vzporu v zadu na madlech — přešvih únožmo levou na zad — doskok na zem a přednožka v pravo.

Oddělení Střední:

Hrazda: I. Z kmihu nadhmatem vzepření jizdmo pr. uvnitř — přešvih únožmo pr. na zad — spád na zad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — přehmat v podhmat — sešin na před do přednosu ve visu — průvlek do visu vznesmo v zadu — svis v zadu — zpět průvlekem výšin předem do vzporu — spád na zad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — přemyk do stoje na zemi.

II. Z kmihu nadhmatem vzepření u zákmihu — toč v podporu v předu na zad — spád na zad do visu vznesmo — přemyk předem do visu — u předkmihu půlobrat v levo — výmykem zadem přednos — seskok.

Bradla: I. Z kmihu v podporu o pažích — vzpor vzklopmo — stoj o ramenou — zvolna překot napřed do výsedu roznožmo před rukama — přehmat na před na konec bradel — sešvih zánožmo dovnitř — předkmihem klik a vzpor u zákmihu —roznožka.

II. Z podporu o pažích zvolna — vzpor — přednos — odsun na zad — kotoul na zad rozpažmo — vzepření vzklopmo — kolo zánožmo l. — kolo zánožmo pr. — zánožka v pr. s celým obratem v levo.

Kruhy na místě: I. Z visu nadhmatem vzpor přítrhem — u předkmihu toč na před vysazeně — přednos ve vzporu — spád na před do visu vznesmo — výkrut na zad do visu a vis střemhlav — vis vznesmo — přechod do přednosu ve visu — seskok.

II. Z visu nadhmatem vzepření vzklopmo — spád napřed do visu vznesmo — zášvihem výkrut na před — vzpor tahem souruč — sešin na před prohnutě do visu střemhlav — vis vznesmo, zášvih a výkrut na zad do stoje na zemi.

(Sestavil J. Ulman.)

Oddělení vyšší:

Hrazda: I. Z kmihu nadhmatem: vzepření u zákmihu —přemyk předem do svisu—výmyk zadem a obrat v levo (do vzp. nadhm.)—sešin na před do visu vznesmo — průvlek — váha vzadu (trčením nohou — svis v zadu — dvojný obrat pravoruč do svisu v předu nadhmatem — výšin předem — podmetmo kmihem vzepření vzklopmo — podmet s 1/1 obratem v levo.

II. Z kmihu nadhmatem vzepření u zákmihu — přemyk předem — velvýmyk bez dotyku — spád na zad do visu vznesmo — průvlek — vzepření přítrhem ve visu vznesmo v zadu — sešin na zad prohnutě do váhy ve visu v zadu, vzepření prapo-

rem s celým obratem v l. do vzporu v předu — spád na zad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — přemyk předem do svisu — přemyk zadem vysazeně do stoje na zemi.

III. Z náskoku do visu dvojhm. u zákmihu celým obr. levoruč. vzpor vzklopmo — přemyk — velpřemyk — velvýmyk do vzporu — přešvih odbočmo v l. do vzporu v zadu — toč na zad — sešin na zad prohnutě do visu střemhlav — vis vznesmo v zadu — průvlek do visu vznesmo v předu — výšin předem — podmet.

Bradla: I. Z podporu o pažích uvnitř předkmihem vzpor — odsunem do podporu o pážích — kotoul na zad rozpažmo — vzepření vzklopmo — stojem o ramenou kotoul na před — vzpor při zákmihu — přednos, zvedáním trupu stoj o rukou vzporem — předkmihem klicmo odbočka v levo (přes pr. žerď.)

II. Z kmihu v podporu o pažích kotoul na zad prohnutě do vzporu — spád na zad do podporu vznesmo — vzepření vzklopmo — kolo roznožmo na před do přednosu — obrat střídnoruč. v levo v přednosu — kmihem přešvih přednožmo pravou s půl obratem v levo do podporu ležmo pobok, odrazem roznožka.

III. Na konci čelem z bradel výmyk předem a spojitě odsun do podporu o pažích — kotoul na zad rozpažmo — vzepření při předkmihu — kolo zánožmo (snožmo) v levo do přednosu — zákmihem stoj o rukou vzporem — předkmihem spád na zad do podporu vznesmo — vzepření vzklopmo — přednožka přes obě žerdě v pravo.

Kruhy. I. Z visu v předu výmyk předem do přednosu — spád na zad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — sřit na před do svisu — výkrut na před do váhy ve visu v zadu — výkrut na zad do visu v předu — přednos — vis střemhlav mezikmihem překot na zad roznožmo.

II. Z kmihu vzepření souruč — spád na zad do visu střemhlav — výkrut na zad do visu vznesmo — vzepření vzklopmo — sešin na před vysazeně do visu vznesmo — zvolna vis v přednosu — vzepření tahem souruč v přednosu — vzpor — zvolna váha vzporem — přednos klikem — seskok na zad.

III. Z kmihu vzepření vzklopmo, — toč na před — spád na před — zákmihem vzpor — sešit na před do visu — výkrut na před do váhy ve visu vzadu — vzepření práporem levoruč— seskok na zad.

(Sestavil Boh. Klimeš.)

Vyšší oddělení.

Kůň na šíř s madly. I. Ze vzporu na madlech: přešvih únožmo pravou vně — přešvih únožmo pr. na zad — kolo přednožmo pravou — přešvih odbočmo v l. — přešvih zánožmo l. — střiž odbočmo na l. — střiž odbočmo pr. — přešvih únožmo l. na před — přešvih odbočmo v pr. na zad — kolo odbočmo v levo — odbočka na l.

II. Z náskoku přešvih odbočmo v pravo do vzporu v zadu — průvlek skrčmo do vzporu v předu — kolo přednožmo levou — přešvih odbočmo v pravo do vzporu v zadu — kolo zánožmo pr. — kolo únožmo l. na zad — přešvih odbočmo v levo na zad — kolo odbočmo v pravo — přešvih únožmo pravou na před — přešvih únožmo levou na před — kolo únožmo levou po předu nad hřbetem a zádním madlem s jedním a půlobratem v pravo do stoje na zemi (l. bok u koně).

III. Ze vzporu v předu na madlech: výšvih únožmo pr. — kolo přednožmo pravou — dvě kola odbočmo v levo — přešvih přednožmo pravou na před střiž odbočmo v pravo — střiž odbočmo v l. přešvih únožmo pravou na zad — přednožka v pravo nad sedlem.

(Každá sestava cvičí se na obě strany).

Pro dorost.

Hrazda. 1. Z náskoku nadhmatem do svisu — mezikmihem závěs v podkolení pravou — vzpor — toč v podkolení na zad do visu — průvlek l. na zad do svisu — seskok.

II. Výmyk předem — toč v podporu na zad — sešin na před — mezikmihem seskok.

Bradla. I. Náskok do vzporu na začátku bradel — ručkování střídnoruč do středu bradel — přednožit pr. — mezikmih u zákmihu podpor ležmo za rukama — sešvih do vnitř — přednožka v pravo.

II. Z náskoku do podporu o pažích předkmihem podpor ležmo roznožmo před rukama — sešvih do vnitř, u zákmihu roznožit a snožit — u předkmihu taktéž roznožit a snožit — zánožka v pr.

***

Upozornění Jednotám Župy Severo-Východní.

Závody konány budou *v sobotu, dne 7. srpna.* Slet a veřejné vystoupení všech cvičících v neděli odpoledne *8. srpna.* Závody konány budou dle závodního řádu Sokolské Obce v Americe.

Dorostenci budou závodit dva odíly sletových prostných z nichž jeden bude vybrán. Dále dva výkony na bradlech a hrazdě — běh, skok do dálky a výšky.

Následující cvičení nebudou uveřejněna v Sok. Am. k vůli úsporu času. Kůň na šíř s madly pro střední oddělení; II. a III. oddíl pro žákyně I. třídy a II. a III. oddíl pro žákyně II. třídy; dále skupinová prostná pro nejvyspělejší třídu žáků (dorost).

Tyto cviky budou rozeslány po jednotách zvláště.

Cvičení žáků a žákyň týká se ovšem pouze jednot místních ,mohou však býti cvičena všude a mohou býti předvedena společně s žactvem clevelandským. (Předpokládá se totiž, že rodiče, jež přijedou na slet

jako hosté, vezmou své děti s sebou.) Sokolové i Sokolky cvičí sletová pražská, uveřejněná v S. A. minulého roku.

Na koni na dél dovolen jest jeden přeskok volný — stejný pro celé družstvo.

Veškeré dotazy (po stránce tech.) týkající se závodů zodpoví žup. náčelník Boh. Klimeš, 3864 E. 50. ulice aneb tajemník Tech. Odboru Lad. Brantl, 3476 E. 123. St.

Závodní řády pošle na požádání tajemník T. O.

Bratry náčelníky žádáme důrazně o správné zasílání náč. zpráv.

Na shledanou 7. a 8. srpna!

Lad. Brantl, tajemník.

Zpráva náčelníka Sokolské Obce o návštěvě cvičení v jednotách v Obci sdružených za rok 1920.

Poněvadž přes veškeré upomínání a vyzývání v Sokole Americkém, povinnosti své, vzhledem zasílání měsíčních zpráv, pouze několik málo jednot dostalo, bylo usneseno Ústředním Technickým Výborem, aby zpráva náčelnická za minulý rok uveřejněna byla ne v číslicích, nýbrž v následující formě:

Úplné zprávy za minulý rok zaslaly následující jednoty:

Sokol Chicago	Sokol St. Paul, Minn.
Sokol Havlíček-Tyrš	Sokol Minneapolis, Minn.
Sokol Hawthorne	Sokol Folley, Minn.
Sokol Tyrš, Cleveland	Sokol Detroit, Mich.

Zprávy za tři čtvrtletí podal:

Sokol Komenský v Chicagu.

Zprávy za dvě čtvrtletí podaly následující jednoty:

Plzenský Sokol	Sokol Slávský
Sokol Čechie	Sokol Lyons
Sokol Oak Park	Sokol Milwaukee
Sokol Karel Jonáš	

Za šest měsíců podal zprávy Sokol Blesk, Baltimore.

Za pět měsíců podali zprávy Sokol Cleveland a Sokol Nová Vlast, Cleveland.

Za tři měsíce podal zprávu Sokol Havlíček, Cleveland.

Za dva měsíce podal zprávu Č. A. Sokol Bridgeport, Conn.

Ostatní jednoty nezaslaly zprávy ani župnímu ani vrchnímu náčelníku.

Náčelníci župní zaslali zprávy následovně:

Župa Střední za čtyři čtvrtletí.
Župa Západní za dvě čtvrtletí
Župa Jižní za dvě čtvrtletí
Župa Severovýchodní za jedno čtvrtletí
Župa Východní za žádné čtvrtletí
Župa Pacifická za žádné čtvrtletí.

Výsledky rozřad'ovacích závodů vzorných družstev na VII. slet všesokolský do Prahy.

Závod prodělalo celkem 11 závodníků vyššího a 16 závodníků nižšího oddělení.

Z každého oddělení osm prvých zařazeno jest do vzorného družstva.

Oddělení vyšší:

	Jméno závodníka	Jednota	Úhrn dosažených bodů	V procentech
1	Krištůfek	Plzenský Sokol	64¾	92½
2	Stránský, Václav	Plzenský Sokol	64¼	92
3	Kříž, Frant.	Sokol New York	55¾	79½
4	Veselý, G.	Plzenský Sokol	53	75½
5	Martiny, Jan	Sokol Chicago	51¾	74
6	Šmidl, H.	Sokol Chicago	51¼	73
7	Pokorný, Jos. . . .	Sokol Blesk, Baltimore	50¾	72½
8	Ječmen Karel	Sokol St. Louis	47¾	67¾
9	Molcar, Richard	Sokol Chicago	45¾	65
10	Ludický, Frant. . . .	Sokol Havlíček-Tyrš	45¼	64½
11	Ječmen, Anton	Sokol St. Louis	36¼	52

Oddělení nižší:

	Jméno závodníka	Jednota	Úhrn dosažených bodů	V procentech
1	Hron, Antonín	Sokol New York	63	90
2	Mikulec Jos. Sokol	Nová Vlast, Cleveland	63	90
3	Kučera, V.	Sokol Mladočech, Racine	61½	87¾
4	Pěnčík, Miroslav	Sokol Slávský	61¼	87½
5	Holek, F.	Sok. Tábor Slov. Lipa	61	87
6	Černý, Václ.	Sokol Slávský	60¾	86¾
7	Kučera, B. . . .	Sok. Mladočech, Racine	59¼	84½
8	Výborný, Fr.	Sokol New York	58¼	83
9	Šmidl, Karel	Sokol Chicago	53¾	76¾
10	Novák, Ant.	Sokol Komenský	53	75½
11	Přech, Vác. .	Sok. Nová Vlast, Cleveland	52½	72
12	Friedl, F.	Sokol Mladočech, Racine	50	70
13	Luzum, F. . . .	Sok. Nová Vlast Cleveland	47½	67½
14	Zavadil,, J.	Sokol Blesk, Baltimore	40¾	58
15	Rychecký, Karel . D. A.	Sokol, New York	39¾	56
16	Pospíšil, J.	Sokol Cleveland	27	38

Ideový závod.

(Dokončení.)

3. Kdo se může státi členem a kdo smí nosit odznak a kroj.

Členem Sokola může býti každý 18letý Slovan, muž i žena, bezúhonné pověsti, který čestně prošel 6-měsíčním pobytem na zkoušku a sokolskou školou pro nové členy. Nemůže jím býti ten, kdo je členem Děl. tělocv. jednoty nebo spolku klerikálního a kdo klerikalismu vědomě slouží. Jen takto přijatému členu jest

vydán odznak a průkaz členství s ověřenou podobenkou. Nošení odznaku je dobrovolné a zavazuje člena k čestnému sokolskému vystupování. Nositelé zdraví se pozdravem "Na zdar" a jsou povinni vykázati se na žádost člena průkazem členství. Odznak se půjčuje a po skončení členství vrací. Je zakázáno nositi jej při pouličních, politických, obchodních a pod. agitacích, 6měs. lhůta čekací může býti výborem jednoty prominuta.

Vystupování v kroji vyžaduje přísného sokolského. Na kroji nosí se pouze páska s odznakem Jednoty, nic více. V kroji smí člen vystoupiti pouze na vyzvání výboru Jednoty, župy neb Č.O.S. Kroje nesmí se užívati jako obleku salonního.

4. Jaká jsou práva a povinnosti člena.

Práva: Voliti činovníky Jednoty a sám býti volen účastniti se činně podniků Jednoty a užívati výhod spolkových.

Povinnosti: Dbáti stanov a řádů spolkových, usnesení výborových a spoluprací i hmotnou podporou účastniti se vší práce spolkové: platiti příspěvky; svým chováním vždy obhájiti čest Jednoty a Sokolstva.

5. Jaký je vzájemný poměr bratří a sester.

Ženy jsou úplně rovnoprávny mužům. Kromě činovnictví cvič. sborů, které musí být zvláštní pro muže a zvláštní pro ženy, může žena dle vzor. stanov zastávati jakékoliv činovnictví v Jednotě. Tykání z poměru spolkového mezi bratry a sestrami není přípustno.

III. D ě j i n n é:

1. Kdy byl Sokol založen a kdo byli jeho prvními pracovníky.

V době rozmachu českého života r. 1862. Starostou zvolen Jindřich Fuegner, místostarostou a pak náčelníkem Dr. Miroslav Tyrš, jednatelem Dr. Ed. Grégr (zakladatel Nár. Listů), V sokole pracoval též Barák, Tonner, Dr. Jul. Grégr (političtí vůdcové čeští). Kroj navrhl a prapor vypracoval malíř Jos. Manes.

2. Které jsou hlavní události sokolských dějin?

R. 1865 zemřel Fuegner, což bylo těžkou ranou mladému Sokolu. — R. 1869 založen Tělocvičný spolek paní a dívek. — Úpadek Sokolstva a ohrožení hnutím hasičským překonáno 1. sletem r. 1862, řízeným Tyršem. — R. 1884 zemřel Tyrš. — R. 1889 založeno konečně ústředí Česká Obec Sokolská; prvním jejím činem byl první zájezd do Paříže, kde dobyty první tři ceny na mezinár. závodech. — R. 1895 konán v Praze III. slet; téhož roku vlivem hnutí pokrokového pojata resolucí svatováclavskou organisovaná činnost vzdělavací do programu sokolského. — R. 1898 nařízeno Jednotám zřizovati ženské odbory a cvičiti dorost. Ženy poprvé cvičily na sletě r. 1901. — R. 1907 při V. sletě pořádány 1. mezinárodní závody v Praze, kde Češi dobyli přebor Evropy. — R. 1908 založen Svaz slovanského Sokolstva, který r. 1912 uspořádal v Praze 1. slet spolu s VI. sletem ČOS.

3. Který národ ve starověku nejdokonaleji pěstoval tělocvik a jak.

Řekové. Cílem výchovy byl jim dokonalý soulad těla i ducha a proto tělesná výchova byla spjata s výchovou mravní. Cvičili hlavně hry a prostý tělocvik. Pořádali velké národní Olympijské slavnosti, na nichž cvičen hlavně pětiboj, řecký tělocvik byl vzorem i Tyrši.

Závodní řád České Obce Sokolské.

(Dokončení.)

m) *Skok o tyči vysoký.*

1. Skáče se přes lať ku z rozběhu, odrazem libovolné nohy a bez můstku.

2. Zabodnutí tyče do země na odrazišti platí za skok.

3. Způsob přeskoku, t. j. odbočmo, zánožmo, přednožmo jest ponechán zcela na vůli závodícího.

6. První skok jest 180 cm. a zvyšuje se po 20 cm. do 2 m. 60 cm., pak po 10 cm. až do 3 m., a od 3 m. po 5 cm.

7. Skok se zdařil, nebyla-li lať ka shozena ať již tělem nebo tyčí.

8. Při skoku se tyč závodníkovi neodbírá, nýbrž odhazuje se na zad.

9. Za chybu se nečítá a skok tudíž jest platným, když odhozená tyč shodí lať ku teprve, když již byl závodník doskočil na zem.

n) *Skok o tyči daleký.*

1. Skáče se bez můstku z rozběhu odrazem a způsobem libovolným.

2. Zabodnutí tyče do země na odrazišti platí za skok.

Jinak platí vše, co při prostém skoku dalekém uvedeno.

o) *Trojskok.*

1. Skáče se z rozběhu způsobem trojím: buď

a) Odraz levou (pr.) — doskok na pravou (pr.) — doskok na levou (pr.) — doskok snožmo, aneb

b) Odraz levou (pr.) — doskok na levou (pr.) — doskok na pravou (l.) — doskok snožmo.

c) Odraz levou (pr.) — doskok na levou (pr.) — poskok na levé (pr.) doskok snožmo.

2. Skáče se s můstku nebo lišty na prvním odrazišti. Odtud se měří délka skoku až ku první stopě paty v III. doskoku.

3. Odraz na odskočišti platí za skok.

Při pádu napřed skok se známkuje, ale v poznámce se uvede: pád napřed.

5. Pád na zad po doskoku činí skok neplatným a neznámkuje se.

6. Zákrok po doskoku nečiní skok neplatným, ale měří se jen k patě zakročené nohy.

7. Každý závodník může skákati třikrát. Nejdelší skok mu platí.

p) *Běh s překážkami* — platí všechna ustanovení o běhu na 100 y. Viz "Závod prostý").

r) *Šplh.*

1. Šplhá se střídnoruč bez přírazu — o nohou napjatých v přednosu snožmo nebo roznožmo — nebo ve svisu snožmo nebo roznožmo. Sešplhávání jest libovolné.

2. Šplhá se o rychlost 7 m. vysoko.

3. Známkuje se pouze čas ve vteřinách a pětinách vteřin, pak úhlednost, v poznámce třemi stupni jako u jiných druhů závodů. Krčení a trčení nohou jest nepřístupné a činí závod neplatným.

5. Začíná se z visu paže i nohy napjaté) na povel: "jedna — dvě!" Na "jedna" naskočí se do visu, na "dvě" započne se šplhati. Nahoře uhodí závodník rukou na zvonek k tomu cíli přiměřeně upravený.

s) *Zápas.*

1. Před počátkem závodu zváží soudci veškeré zápasníky v úplném cvičebním úboru) a sestaví jejich pořadí dle váhy. Ti, kdož váží více než 70 kg., zařadění budou do třídy prvé; ostatní, tedy pod 70 kg., zařadí se do třídy druhé.

Každá třída závodí pro sebe. Je-li však závodníků třídy prvé méně než 4 — jest jen jedna třída.

2. Závodníci rozřadí se sestupně dle váhy do skupin po 8. Není-li počet přihlášených 8 dělitelný, odstoupí přespočetní buď dobrovolně, nebo rozhodne vrhání krychlí na zkoušku. Ti, kdož dosáhli nejmenší vzdálenost, odstoupí. Nedosáhl-li v některé třídě počet přihlášených číslo 8 a jsou liší — odstupuje pouze 1 závodník, buď dobrovolně, nebo po rozhození krychlí. Závod se koná, přihlásí-li se nejméně 4 zápasníci.

3. Dvojice se určí dle váhy a sice z pořadí vždy ze dvou vahou sobě nejbližších. Vítězové sestaví se v nové dvojice opět dle váhy a z vítězů těchto dvojic sestaví se dvojice poslední.

4. Vítězové z každé skupiny (osmice) jsou přeborníky a nemusí již dále zápasiti. Mají však na vůli rozhodnouti buď dobrovolně neb dalším zápasem ještě mezi sebou o umístění, což se jim na diplomu zvlášť poznamená.

5. Rozhodonu-li se přeborníci skupin zápasiti ještě o umístění mezi sebou, určí soudcové způsob, jakým se to má díti.

6. Střeh: Zápasníci po pozdravu, jenž záleží ze stisku rukou a výměny míst — přejdou na střeh stojmo s dotekem a pouze z tohoto střehu se začne zápasiti.

7. Ustanovení po čas zápasu:

Zápasí se jen na vymezném prostoru — zápasišti. Jakmile se octne jeden zápasník mimo zápasiště, musí oba od zápasu upustiti a odebrati se do středu, kde zaujmou postavení, v kterém byli soudci přerušeni. Poraz mimo zápasiště platí však, udál-li se úchop ještě na zápasišti. Setrvati nečinně ve střehu nebo v kleku déle než 1 minutu se nedovoluje. Přípustny jsou veškery chvaty a úbrany, pokud nejsou bolestny a zdraví nebezpečny.

V lehu se nezápasí. Dopadne-li závodník do lehu na prsou, nezápasí se dál, sokové přejdou ihned na střeh a pak teprv pokračují v zápase.

Připouští se však dokončení na zemi toho chvatu, který začal úchapem ve stoji, neměni-li útočník úchop, a dopadl-li uchvácený na bok nebo do sedu.

Kdo padl po třikráte do lehu na prsou, je poražen.

Nepřípustny jsou chvaty:

a) chvaty rozkročné (obyčejným způsobem a podběhem),

b) břišní, přehozem na rameno,

Z úbran se nepřipouští:

a) Mačkání pěstí do žaludku neb pod žebra.

b) Zvedání brady předloktím.

Obé při chvatu křižním.

c) Kroucení paží a bolestivé mačkání zápěstí a prstů. Rovněž jsou nepřípustny veškeré projevy zlosti, tlučení pěstí, kopání, údery po hlavě (ostrá masáž), křičení a jiné násilnosti.

Jakmile soudci postřehnou nepřípustný chvat, nebo nepřípustnou úbranu, nebo jakoukoli nepřístojnost, ukončí střet, což platí zároveň jako důtka tomu, jenž zavdal příčinu k ukončení. Při třetí důtce jest provinilý vyloučen ze závodu, zbylý platí za vítěze té dvojice. Vítězství pomocí nepřípustného chvatu neb pomocí nepřístojnosti jest neplatné a nutno zápasiti dále.

8. Střetnutí. Každé dvojici povolují se troje střetnutí. Mezi jednotlivými střetnutími má kterýkoli zápasník právo žádati 1—3 minuty oddechu, jež musí i jeho sok přijmouti. Střet začíná, jakmile přejdou zápasníci na střeh s dotekem.

Střet jest u konce:

t) Když jeden sok jest poražen, tím odpadají též i případné další střety.

b) Vzdálí-li se sokové od sebe tak daleko, že se nedotýkají ani rukama ani nohama.

c) Uplyne-li 5 minut bezvýsledného zápasu.

d) Přeruší-li jej soudcové pro nesprávné zápasení.

9. K přemožení soka stačí jedno vítězství nad ním. Zvítězí-li zápasník již v prvém střetnutí, nezápasí s tímže sokem dále ještě druhá dvě střetnutí, případně, byl-li vítězem v druhém, odpadá třetí střetnutí.

10. Zápasí-li některé dvojice již ve dvou střetech po 5 minutách bezvýsledně, určí soudci pro třetí střet

přísnější podmínky přemožení, a sice pád na kteroukoli část trupu.

Nedocílí-li se ani nyní po 5 minutách vítězství — rozhodnou soudci ve prospěch toho, kdo vynikal větší znalostí zápasu, ladností a útočností. Kdo byl více v úbraně, pokládá se za přemoženého.

11. *Podmínky přemožení.* Přemožen jest ten, kdo se:

a) Dotknul oběma lopatkami země.

b) Kdo třikrát dopadl do lehu na prsa.

c) Kdo se vzdá.

d) Kdo podlehl dle způsobu uvedeného v bodu 11. následkem zvláštního ustanovení soudců, t. j. kdo vtřetím střetnutí dotknul se kteroukoli částí trupu země.

t) *Šerm.*

Závodí se v šermu šavlí neb kordem. Přihlášení ke každému druhu závodu rozdělí se losem na skupiny po 6—9, z nichž vždy nejvýše 4 dosáhnuvší největšího počtu vítězství postoupí do dalšího kola. Týmž způsobem pokračuje se dále, aby konečného kola dosáhlo 8 šermířů. V konečném kole určuje se pořad počtem vítězství. Při stejném počtu vítězství rozhodne utkání, mezi stejný počet vítězství vykazujícími.

Ve skupinách šermuje každý s každým. Šermuje se šavlí na 4, fleuretem na 3 dotyky. Jednotlivý zápas nesmí trvati déle 4 minut, po jichž uplynutí rozhodne o vítězství stav dotyků. Ve případě rovnosti rozhodne lepší držení těla a způsob šermu.

Úbor a chránidla. Závodník buď opatřen bílým neb světlým kabátcem s pevným, vysokým límcem. Týž zhotoven buď z látky pevné a drsné, aby zbraň neklouzala. Ruka chráněna buď silnou rukavicí s manchettou, tato buď u šermu šavle silně prošívaná. Zde buď použito i náloketníku. Kukle buď opatřena hustým mřížovím, aby zlomená čepel otvory proniknouti nemohla. Při šermu šavlí není dovoleno užívati kuklí fleuretových.

Zbraně. Nepřípustny jsou šavle s velkým neb dirkovaným košem. Délka čepele nepřesahuj 92 cm. u šavle, 95 cm. u fleuretu. Tento může býti buď vlašského neb francouzského tvaru a buď na konci opatřen pevně sedící muškou. U vlašského tvaru nesmí zvonec ruku chránící míti okraje zahnutého.

Fleuret může k záručí býti přivázán, konec vazby nesmí však přesahovati čížku a tato nesmí míti účelem prodloužiti zbraň. Sbor soudců má právo nepřipustiti zbraň, kterou předpisům nevyhovující uzná.

Pravidla. Závodník jest povinen donésti svoje zbraně i chránidla a to v počtu dostatečném.

Útok může počíti teprve na znamení vrchníka. Týž má také právo zastaviti boj povelem "stůj" jakmile sezná, že bojuje se proti pravidlům. Učiň tak i tenkráte, když některý ze závodníků opustil místo pro potyk vyhražené.

Není dovoleno používati spolu ruky neozbrojené.

Na odzbrojeného neb uklouznuvšího závodníka není dovoleno útočiti. Při dzbrojení platí pouze onen dotyk, který bezprostředně tomuto následuje, takže není možno, aby byl zadržen.

Soubod (sousek) v protivném útoku čítá se na škodu tomu, kdo jej zavinil, nevyčkav obranou útok.

Počnou-li šermíři útok současně, nepočítá se soubod (sousek) nikomu z nich, ať kteroukoli část těla zasáhl.

Kdyby závodníci současný útok zúmyslně opakovali, zakročí sbor soudců a nepomůže-li napomenutí opětovné, vyloučí je ze závodu.

Totéž platí v tom případě, kdyby jeden neb oba závodníci místo pro potyk určené naschvál opouštěli.

Potyk jest ukončen, byl-li jeden ze závodníků správně zasažen neb zastavil-li vrchník útok povelem. Dotyk počítá se tomu ku prospěchu, kdo jej dal. Závodník jest povinen dotyk hlásiti.

Platnými jsou:

v šavli: seky a body, které zasáhnou trup od vrchního okraje kyčelní kosti vzhůru, hlavu neb paži.

ve fleuretu: body, jež zasáhnou trup od vrchního okraje kyčelní kosti až ku kosti kliční, body, jež zasáhnou zálokti, pokud do střehu vztaženo, aby chránilo prsa; body, jež zasáhnou hlavu neb záda sokova proto, že závodník sklonem jich vyhnouti se chtěl bodu na prsa vedeném.

Platným jest i bod, kterým zasáhl závodník protivníka v místa, kde by jinak platným nebyl, nabyl-li k němu příležitosti vadným postojem tohoto.

Ustanovení všeobecná. Není-li závodník na závodišti, když je volán, bude přisouzeno vítězství jeho protivníku.

u) *Plování.*

1. Plave se na 100 m. po proudu o největší rychlost způsobem libovolným, vyjímaje na znak.

2. Závod počne na povel skokem do vody, a od toho okamžiku čítá se čas.

3. Křížení dráhy jest zakázáno. Kdo tak činí, nečítá se mu závod.

4. Plovou současně tři závodníci v bočném směru mezi sebou 3—5 m. vzdáleni.

5. Vyznačeného cíle musí se závodník dotknouti oběma rukama.

6. Zaznamenává se čas ve vteřinách.

7. O povelu a znamení k vyplutí a pro měřiče času platí totéž, co bylo uvedeno při běhu.

O známkování.

V závodech zvláštních se v každém jednotlivém závodu každý výkon zjistí a znamená se odměřením nebo odpočítáváním. Nejlepší z nich platí.

Není zde tedy známkování body jako v závodech prostých, vyjímaje metání oštěpu do terče.

Pro metání oštěpem do terče platí následující stupnice:

1. černý	střed	= 10	bodů
1. bílé	mezikruží	= 9	"
2. černé	"	= 8	"
3. bílé	"	= 7	"
4. černé	"	= 6	"
5. bílé	"	= 5	"
6. černé	mezikruží	= 4	body
7. bílé	"	= 3	"
8. černé	"	= 2	"
terč	"	= 1	"

U skoků vedle míry každého skoku, která se zapisuje, známkuje se i úhlednost v poznámce 3 stupni: velmi úhledně, úhledně a nevzhledně. Známka tato rozhodne však pouze v případě rovnosti.

O opravách platí totéž, co u oddílu A a B uvedeno bylo.

O SOUDCÍCH.

Zápas. — U každého zápasiště tři soudci. Vrchník měří čas, dává znamení k zápasu neb jeho ukončení písknutím. Ostatní sledují s různých míst správnost zápasu a upozorňují vrchníka. Tabulku má vrchník.

Házení diskem, vrh kladivem, vrh míčem, metání míčem, metání oštěpem do dálky. — Tři soudci. Jeden bdí u mety nad správnosti hodu a má začátek pásma. Druzí dva jsou v dopadlišti, měří a zapisují.

Metání oštěpem do terče. Dva soudci. Jeden u mety, druhý u terče hlásí body a zapisuje do tabulky.

Šplh. Tři soudci. Jeden řídí závod a dva měří čas.

Plavba. Soudců sedm. Jeden řídí nástup, vrchník dává znamení k vyplutí s místa jako u běhu, dva na lodi sledují plavce jednak k vůli dozoru, jednak k případné záchraně, tři měřiči času, a jeden zapisuje čas do tabulky.

III. U SBORU SOUDCŮ.

1. Soudce závodní volí cvičitelský sbor Č. O. S. k návrhu technického odboru Č. O. S. Týž ustanovuje i předsedu sboru soudců a jeho náměstka. Zvolení soudcové, spolu s předsedou a náměstkem tvoří "sbor soudců".

2. Soudcové nemusí býti členy jednot sokolských, jsou-li pouze věci zkušeni a zaručuji-li nestranné posuzování.

3. Soudce zvolené přiděluje jednotlivým nářadím technický odbor Č. O. S. Soudci každého nářadí tvoří spolu "odbor soudcovský".

4. Budiž, pokud možno, toho dbáno, aby soudce přidělen byl jinému nářadí, než kde závodí jednota neb župa, jejíž on členem.

5. Předseda sboru soudců svolá sbor k poradě den před závody. Ve schůzi této, která jest závaznou pro všechny, kteří úřad soudce přijali, a která jest pouze těmto přístupnou:

a) vylosována budou povinná cvičení pro závod nářadový, jakož i cvičení prostná;

b) ukázán bude způsob, jakým cviky vylosované závodníky prováděny býti mají;

c) prohlášeno bude rozdělení v odbory soudcovské;

d) odevzdány budou soudcům veškeré písemnosti k závodům potřebné;

e) vyložen bude řád závodní, pokud by toho některým soudcem žádáno bylo;

f) zvoleni budou tři členové sboru pod IV. uvedeného.

6. Kromě této porady svolá předseda sboru soudců neb jeho náměstek tento k poradě, kdykoli toho potřeba káže. Sbor soudců usnáší se nadpoloviční většinou členů přítomných.

7. Předseda sboru soudců, který sám nikdy nesoudí, bdí nad tím, by řád tento i veškerá usnesení sboru náležitě byla plněna.

8. Každý soudce zavazuje se již přijetím úřadu svého řád závodní bedlivě si vštípiti, jím se říditi a výkony závodníků dle nejlepšího vědomí a svědomí posuzovati.

IV. USTANOVENÍ DODATEČNÉ.

1. Výklad řádu tohoto přísluší technickému odboru Č. O. S.

2. Rozhodovati ve případech, na které v řádu tomto pamatováno nebylo, přísluší sboru, záležejícímu z vůdce závodů, předsedy sboru soudců neb jeho náměstka a tří členů sborem soudců volených.

ŘÁD PRO ZÁVODY ŽUPNÍ.

1. Na základě usnesení cvičitelského sboru Č. O. S. ze dne 24. listopadu 1912 povinny jsou župy před každými závody Č. O. S. konati vylučovací závody župní.

2. Rozsah závodů:

Závody tyto obsahují druhy v závodním řádu Č. O. S. pod A, B, C, D, uvedené.

3. Závodí se dle závodního řádu Č. O. S. bez jakýchkoli úlev.

4. Závodům župním vyměřeno bud' dle počtu přihlášek tolik času, aby klidný a řádný jich průběh netrpěl.

To platí zejména v tom případě, kde vyskytne se nutnost ku závodům připojiti ještě jiný pořad cvičební.

5. Župám ponecháno jest na vůli, v dohodě s jinými župami konati závody společně.

6. Výsledek závodů župních jest rozhodným pro připuštění ku závodům Č. O. S.

7. Pro závody župní určeny jsou tyto ceny:

a) V závodu družstev. Družstva, která dosáhla 80 proc. všech dosažitelných bodů, obdrží velký diplom a medaile zvlášť pro závody župní určené, družstva se 70 proc. velký diplom, družstva se 60 proc. malý diplom.

b) Všichni jednotlivci, kteří dosáhnou 80 proc. a 70 proc. dosažitelných bodů obdrží zvláštní osvědčení.

c) V závodu o přebor. Ti, kdož dosáhli 80 proc. bodů, obdrží velký diplom a medaili. Další pak se 70 procenty velký diplom.

d) V závodech prostých ti, kdož dosáhli nejméně 60 bodů, odměněni budou medailií a velkým diplomem, kdož dosáhli 50 bodů, velkým diplomem, a oni se 40 body pak malým diplomem.

e) V závodech zvláštních obdrží ti, kdož docíli více než 98 proc. nejnižšších předepsaných výkonů velký diplom. Za výkony přes 95 proc. obdrží malý diplom. Ostatní, kdož aspoň 95 proc. docílili, obdrží zvláštní osvědčení.

8. Závody, kterým je přítomen vždy člen techn. odboru Č. O. S., řídí župní náčelník.

9. O stížnostech rozhoduje komise, záležející ze župního náčelníka, člena techn. odboru Č. O. S. a jednoho člena ze sboru soudců, kterého týž zvolí.

Cvičení se švihadly.

Cvičení se švihadly těší se neobyčejné oblibě žákyň jak malých tak i větších a jsou pro tyto cvičením velmi vhodným, poněvadž vyžadují čilého, stálého pohybu, kterého vyžaduje jich letora. Skákání přes švihadla nesmí se přeháněti do vyčerpání. Poskoky nutno prováděti na špičky s koleny mírně prohnutými, tak aby doskoky byly lehké, bez velikých otřesů těla.

Švihadel ke cvičení používáme buď'to krátkých anebo dlouhých a to cvičíme se švihadlem jedním nebo dvěma, aneb kombinujeme cvičení s oběma druhy švihadel. Cvičení se švihadlem krátkým:

Krátké švihadlo jest obyčejně pro průměrnou žákyni asi 6 střevíců dlouhé. Pozůstává ze středně tlustého provazu, opatřeného držadly na obou koncích. Tam, kde není držadel, jest dobře učiniti na obou koncích uzly, aby mohlo býti pevně drženo v ruce. Je-li švihadlo pro některou žákyni dlouhé, může si na konci omotati provaz kolem ruky a tak dle potřeby je zkrátiti.

Různá cvičení se švihadlem krátkým:

1. Přeskakování snožmo na místě, švihy prováděny na před.
2. Přeskakování snožmo na místě, švihy prováděny na zad.
3. Poskakování na místě střídavě z nohy pravé na levou a opáčně, švihy prováděny na před.
4. Totéž, ale švihy prováděny na zad.
5. Poskakování na jedné noze 5krát, pak změnit nohu a opakovat, švihy prováděny na před.
6. Totéž, švihy prováděny na zad.
7. Klusání ku předu a současně přeskakování švihadla, švihy prováděny na před.
8. Klusání ku předu a současně přeskakování švihadla, švihy prováděny na zad.
9. Klusání na zad a přeskakování švihadla, švihy prováděny na před.
10. Totéž, švihy prováděny na zad.

Cvičení předcházející možno prováděti ve dvojicích a to buď'to cvičenky stojí vedle sebe, vnější rukou každá drží švihadlo a vnitřní ruky mají vzájemně položeny na ramenou. Aneb cvičenky stojí za sebou, zadní cvičenka drží přední v pasu aneb má ruce na jejích ramenou. Přední pak krouží švihadlem.

Cvičení možno prováděti také v trojicích a to tak, že střední cvičenka přeskakuje a dvě krajní klusají s ní a krouží švihadlem.

Švihadlo dlouhé:

Dlouhé švihadlo sestává z provazu asi 10 až 20 střevíců dlouhé. Provaz musí býti dostatečně těžký.

Zvláštní švihadla jsou upravována tím způsobem, že provaz uprostřed jest silnější, následkem toho také těžší, čímž švihání s ním jest značně usnadněno. Ku švihání dlouhým švihadlem zapotřebí jest dvou cvičenek a sice na každém konci jedné:

Ukázky cvičení:

1. Přeběhnouti pod švihadlo při švihání na před.
2. Přeběhnouti pod švihadlo při švihání na zad.
3. Přeskakování snožmo při švihání na před.
4. Totéž při švihání na zad.
5. Vběhnouti dovnitř, přeskočiti švihadlo a vyběhnouti ven při švihání na před.
6. Totéž při švihání na zad.
7. Zvyšovati rychlost švihání při přeskakování.
8. Přeskakování provazu při švihání švihadlem se strany na stranu.
9. Přeskakování čvihadla z dřepu do dřepu.
10. Přeskakování švihadla na jedné noze.
11. Spojovati přeskakování s různými pohyby rukou.
12. Napodobování pohybů některé žákyně.
13. Opakovati veškerá dříve uvedená cvičení ve dvojicích a po případě i ve trojicích.
14. Přeskakování švihadla a zároveň pohazování míčem.

Při použití dvou švihadel možno švihati s nimi buď'to zevnitř anebo dovnitř. Švihání pak děje se střídavě jedním švihadlem po druhým a možno prováděti při něm různé druhy cvičení jako při švihadlu jednom.

Kombinace se švihadlem dlouhým a krátkým provádí se tím způsobem, že dva cvičenci švihají švihadlem dlouhým a třetí současně švihadlem malým provádí různá cvičení na obou švihadlech.

Na příklad: Přeskakuje malé švihadlo a současně probíhá skrz velké.

Přeskakuje současně malé i velké švihadlo.

Vůbec všechna cvičení prováděna se švihadlem malým mohou býti přenesem prováděna se švihedlem velkým.

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

Čtenářům technické přílohy.

Sestry a bratři!

Vrchní náčelník Sok. Obce a pořadatel naši technické přílohy, br. Paskovský před odjezdem svým k VII. Sletu požádal mne, abych po dobu jeho nepřítomnosti převzal vedení této přílohy, což jsem slíbil učiniti, ale jelikož žádost ona přišla neočekávaně a to v době, kdy jinými pracemi na poli tělesné výchovy jsem v pravém slova smyslu přetížen, žádám Vás, abyste okolnost tu vzali k vědomí, nebude-li technická příloha takovou, jakou býti má. Člověk v tom zdejším rušném životě a v ustavičné práci odchovaný není téměř ani s to, aby tu a tam získaný čas věnoval nečinnosti, klidu, tělesnému pohodlí a od té doby, co přestal jsem působiti jako spolupracovník našeho orgánu, jiné práce ihned zabraly všechen získaný čas a není mi dnes možno četné ty závazky a povinnosti zanedbati neb jen ledabyle odbýti a proto žádám za poshovění, nebudu-li přijaté povinnosti moci dostáti tak, jak bych si snad přál. Br. Paskovský vrátí se asi v měsíci září a obohacen novými poznatky, pln nadšení a chuti k nové práci, bude pak s to přivésti naši technickou přílohu k takovému stupni dokonalosti, aby vyhověla potřebám všech. Na zdar!

J. Č.

Co by Čechoslovakie od Ameriky přijímati neměla.

II.

V minulém čísle "Sok Am." rozepsal jsem se o tom, co Čechoslovakie naše v tělesné výchově od Ameriky přijímati by neměla a dnes pokusím se článek ten několika slovy doplniti. Zakončil jsem úvahou o pěstění her, poukázal jsem na důležitost her v tělesné výchově, ale nezapomínejme, že mládež musí býti vedena tak, aby hrála z lásky ku hře samé, k vůli tomu dobru, které z ní hráči vyplyne a ne k vůli tomu, jaká odměna hráče za jeho námahu očekává. Oslavování a velebení jednotlivých obratnějších hráčů, uveřejňování podob jejich ve veřejném tisku, má zhoubný vliv na dorost, neboť ve věku, kdy povaha jeho se tvoří, utkví v něm pevně myšlénka, že by za svoji obratnost jako hráč měl býti ještě štědřeji odměňován a z takových pak se vyvinou hráči profesionelní, z takových pak vypěstují se hráči, kteří baví veřejnost hrou za vysoké vstupné, kdy vidíme 18 hráčů na hřišti a tisíce lidí na tribunách, kteří na hráče pokřikují, neb je povzbuzují tak jako v starém Římě profesionelní gladiatoři byli povzbuzováni při konání svého krvavého díla. Četl jsem nedávno v jednom humoristickém časopise vtip, v němž obsaženo jest mnoho pravdy a který výborně illustruje, jak v jistých kruzích se na hru pohlíží. Hráč jeden patrně hrál posud tak jak byl zvyklý t. j. zdálo se, že hrál hlavně z lásky ku hře samé ale tu k němu přistoupí jeho cvičitel a pln rozhorlení zvolá: "Prosím vás, člověče, jak to ten base-ball hrajete? Což pak myslíte, že je base-ball nějaká hra?" Aby takovým způsobem americké hry v Čechách zdomácněly, nepřeje si zajisté žádný příznivec výchovy tělesné, nepřeje si žádný, kdo v pěstění her vidí důležitý prostředek výchovný.

Dočetl jsem se, že v Praze již také zřizována jsou veřejná hřiště a tu doufám též, že tato nebudou trpěti vadou, jakou po mém náhledu trpí četná hřiště americká. Nemohu se smířiti s myšlénkou, aby na veřejném hřišti přístupno bylo mládeži *veškeré* nářadí tělocvičné, na kterém dorost s prospěchem cvičiti může jen pod dozorem zkušeného cvičitele neb cvičitelky. Zvláště bradla a kůň neměly by býti přístupny a nářadí takovému by mělo býti vykázáno zvláštní místo. Mládež vidí na nářadí cvičiti dospělé a jelikož jest bez dozoru, neboť při takovém množství dorostu dozor není ani možným, tu útlé děti provádějí cvičení, o jaká by se v útlém věku svém pokoušeti neměly, což na souměrný vývin jejich musí míti rozhodně škodlivý vliv. Studentky vyšších škol, které pilně veřejná hřiště navštěvují, nejsou s to některá cvičení oboustranně provésti, jelikož ve hřišti prováděly vše jak jim to bylo nejsnadnější, čímž stále silily jen některé skupiny svalstva a ostatní zanedbávaly. O chlapcích lze říci totéž. Ve hřišti by mělo býti přístupno jen nářadí pro cvičení visová a nářadí takové, kde již musí brán býti zřetel na stáří, ať jest v místě, kam přístup budou míti jen ti, kteří v určitých hodinách cvičiti chtějí pod dozorem zkušených vedoucích. Oblíbené houpadlo (houpací žebřík) též v oddělení dívčím nemělo by býti při-

stupno každému, jelikož cvičí-li se na něm bez dozoru, zaviňuje mnoho nešťastných pádů. Nemám v úmyslu zabíhati do podrobností v této výstraze, jsa přesvědčen, že toto upozornění postačí, aby odborníci naši věděli, které nářadí přístupno býti může a které lze používati jen pod bedlivým dozorem.

Oč měly by se v Čechách rozhodující kruhy co nejdříve postarati, jest cvičitelská škola, s kursem trvajícím ne méně než rok. Amerika má cvičitelských škol celé řady — každý stát má jednu neb dvě takové školy ale jsou to ústavy soukromé a tu přirozený následek jest, že z ústavů těch vyjde množství lidí, pro důležitý úkol naprosto nespůsobilých. Čím to? otáže se mnohý, když v každém ústavu tom jako instruktoři zaměstnáni jsou odborníci na slovo vzatí? Hlavní příčina spočívá v tom, že jak s hora poznamenáno, jsou to podniky soukromé a že tam přijat a trpěn jest každý, kdo může nebo chce povinný poplatek složit. Vytasil jsem se kdysi s názorem, že do ústavu přijímáni by býti měly dívky a mladíci na zkoušku a ti, kteří po dvou měsíční průpravě ukázali by svoji nespůsobilost pro povinnosti učitele neb učitelky tělocviku, aby byli propuštěni. Ale narazil jsem na ty nešťastné finance, neboť za takových poměrů soukromý podnik by dlouho existovati nemohl. A proto kdo platí, ten ústav projde a i kdyby po dvouletých studiích v některém předmětu propadl, letní kurs mu na konec přece jen pomůže k diplomu a tak množí se řady diplomovaných učitelů a učitelek tělocviku, kteří jsou spůsobilí pro všechno jiné na světě, jenom ne pro tento tak důležitý úkol.

Po mém náhledu škola taková měla by býti pod dozorem státu a měla by též býti podporována státem. Poplatek nebuďiž příliš vysoký, tak aby ústav stal se každému přístupným, ale hlavní kvalifikací budiž: předběžná připravenost po stránce technické a jistý stupeň vzdělání školního. Příprava po stránce technick jest nevyhutelna, neboť má-li studující ve škole takové zápasiti s nejelementárnějšími cviky, osvojovati si theorii, fysiologii, anatomii, hygienu, paedagogii, při tom vzorně osvojiti si veškerá odvětví našeho tělocviku, nemůže nikdy očekávati, že i při vzácných schopnostech opustí ústav tak, aby obdařen byl všemi vědomostmi, jak theoretickými tak i praktickými, by pak úkolu svému jako učitel tělocviku v plné míře dostáti mohl. Krátké letní kursy daleko nepostačí pro výchovu těch, kteří mají pečovati o tělesné obrození celého národa. Tak jako mají dnes ústavy pro výchovu učitelů školních, měli by ve staré vlasti míti vyšší ústav pro tělesnou výchovu dorostu. Právě v nynější době bude třeba sil odborně vzdělaných, jelikož budou učitelové a učitelky tělocviku míti co dělati s dorostem, trpícím následky nedostatečné výživy — a tu nutno počínati si velice opatrně, aby na místo sílení dorost nebyl ještě více vysilován. Nezdá se býti ani pravděpodobným, ale smutnou skutečností jest, že i v bohaté zemi, jakou jest Amerika, jest množství dětí trpících podvýživou — kterou zaviňuje buď to nedostatek nebo nerozum rodičů — a víme, jak opatrně s takovými zacházeti musíme, abychom neoloupili je o ten zbytek životní síly, kterou ku svému vývinu potřebují.

Vřelým mým přáním vždy bylo a posud jest, aby cizina do naší staré domoviny přicházela pro poučení, co tělesná výchova znamená — a toto moje přání jedině pohnulo mne k napsání těchto několika výstražných slov.

⁂

Naše veřejná cvičení.

Kladu hlavní důraz na slovo "naše" — neboť stále mám za to, že naše sokolská výchova lišiti se má od tak zvané tělesné výchovy národů jiných. Kde jedni chtějí jen baviti, druzí snaží se "rekordy" přiváděti diváky v úžas — kde jedni snaží se nádhernými kostými vyvolávati obdiv, přeměňujíce tělocvičné ústavy ve školy baletní, jiní opět utvrzují veřejnost v domnění, že tělocvičny jsou jen proto, aby v nich vychovávání byli první třídy akrobati — a moji snahou vždy bylo a posud jest, bychom od jiných lišili se tím, že naše veřejná vystoupení podávají věrný obraz naší práce výchovné, našeho postupného vyučování, aby ukázaly dobrovolnou kázeň, aby i ta nejjednodušší cvičení ukazovala, jak pokoušíme se již v útlých myslích probouzeti smysl pro krásno, krásno skutečné a nikoliv umělé. "Rozpusťte po cvičební hodině dorost v náladě co nejveselejší," radíval jsem vždy našim bratřím a sestrám vedoucím, "neboť poslední dojmy veselí a štěstí zůstanou trvalými, ve chvíli té zapomene dítě, co nemilého v tělocvičně je bylo potkalo a s pocity radosti odnášeti si bude domů touhu po hodině budoucí." A totéž mohli bychom říci o našich příznivcích, o širším obecenstvu, které do našich místností sokolských zveme, aby bylo jednou za rok svědkem výsledků naší práce. Neboť příznivé dojmy, které jsme s to v diváku vyvolati ladně sestavenými a vzorně provedenými prostnými, setřeme úplně, když divák ku konci musí příliš dlouho pohlížeti na do nekonečna opakující se cvičení nářad'ová, anebo nudíme-li diváka špatně volenou hrou anebo hrou takovou, které byl již před tím několikráte svědkem. Ve veřejném cvičení dorostu má zrcadliti se živost, pohyblivost dětí, vše má jíti ráz na ráz, prostná mají prováděna býti v ruchu rychlém, protkána býti mají zpěvy a i jednoduchá cvičení mají podávati ukázku, že účelem jejich jest všestranný pohyb, že hlavně cviky rychlostí snažíme se povzbuzovati dýchací orgány k vydatné činnosti, což při cvičení dorostu máme míti hlavně na zřeteli. Zakončujícím číslem takového veřejného cvičení měl by býti vždy nástup všech tříd, krátké, jadrné oslovení, platící jak dorostu tak i obecenstvu, jemuž krátce budiž vysvětlen účel různých těch cvičení, na dané znamení skupina všech cvičenců a obecenstvo po takovém zakončení bude rozcházeti se s mnohem větším nadšením, nežli když ku konci nu-

ceno jest sledovat cvičení takové, jehož zakončení každý toužebně očekává. A ještě něco: chceme-li podati obraz postupného vyučování proč nevolíme pro každé cvičení, dle stáří a vyspělosti cvičících i různé nástupy k prostným, tak aby i nezasvěcenec postřehnouti mohl postup vyučování od první chvíle, kdy cvičenci za zvuků hudby počnou nastupovati až do chvíle jejich odchodu? V tom u nás až posud mnoho rozdílu nevidíme, ač orgán náš o to již po leta usiluje a ký div pak, že pronášeny jsou otázky, je-li u nás co platno všechno psaní, mluvení, upozorňování, není-li to vše jen plýtvání energií, časem a penězi za drahý tisk?

⁂

Nástup k prostným pro děti 8—10leté.

V úvaze o našich veřejných vystoupeních zmiňují se též o tom, že i nástupy k prostným při našem veřejném vystoupení měly by býti přiměřeny jak stáří tak i pohlaví cvičících a k úvaze té podám malou ukázku jednoduchého nástupu k prostným pro děti s doprovodem zpěvním. Na zpěv jest u nás velice zapomínáno a naše prostná by na své přitažlivosti velice získala, kdyby vedoucí vzali si práci, dorost naučiti několika českým písním a k těmto pak často upravili několik jednoduchých cvičení pořadových. Seznali by záhy, jak cvičení taková by se dorostu zamlouvala.

Nástup tento upraven jest pro píseň "Srdéčko", která uveřejněna jest s nápěvem v knize "Dětský tělocvik" strana 422 a 423.

Malí cvičenci neb cvičenky (neb třída smíšená) vejde do tělocvičny za doprovodu hudebního. Děti odpočítány jsou jako pro pořadová cvičení na 1., 2., 3. a 4. tedy na čtveřice. Je-li větší počet dětí, nastoupí dvěma zástupy a po každé straně tělocvičny jde zástup jeden. Na povel obráti se zástupy v čelné řady, směrem ku středu cvičiště (tělocvičny) na povel zastaví. Čtveřice odpočítány jsou na prvou a druhou. Na dané znamení pak za zpěvního doprovodu provedou následující nástup:

a) Od "Co to mé . . . " až . . . . "z luk . . . ": Všichni: čtyři kroky v před, čtyřmi kroky na místě každý jednotlivý cvičenec celý obrat v levo, opět čtyři kroky v před a opět čtyřmi kroky na místě každý jednotlivý celý obrat v pravo. Dohromady 16 dob.

b) Při opakování "Co to mé . . . " až ". . . z luk . . . " Čtveřice zatočí celé kolo v levo, opět 16 dob. (O zatáčení čtveřic viz v shora jmenovaném spisku návod při cvičeních pořadových).

c) "Tluče tluče . . . " až " . . . pro radost . . . ": První čtveřice opakují a) (v pr.) a druhé čtveřice opakují cvičení b) ale zatočí v pravo — 16 dob.

d) "Je ten svět . . . " až " . . . odporuč . . . " První čtveřice opakují b) a druhé čtveřice opakují cvičení a) — 16 dob.

e) . . . "je ten svět . . . " až " . . . odporuč . . . " Čtveřice zatočí z čelného řadu čtvrt kola (4 kroky) v směru kam chceme, aby děti byly čelem obráceny. Od 9té do 16té doby: krajní od každé čtveřice ustupuje úkroky ku středu tělocvičny. Když krajní vykonal dva úkroky (od 5. do 8. doby) následuje pak druhý, (na 9., 10., 11. a 12. dobu) a od 13. do 16. doby třetí, takže octly se děti v rozstupu dvou kroků.

Jakmile zapěji poslední (" . . . odporuč") tu na poslední slabiku "—ruč"! upaží a zůstanou tiše státi, až cvičitel dá povel: "připažit — ted'!" Aby mi bylo dobře rozuměno: při rozstupu vykoná krajní šest úkroků, ku středu tělocvičny, následující čtyři úkroky, a třetí pak jen dva úkroky. Ti, kteří byli osnými při zatáčení čtveřic, zůstanou na svých místech.

Byl-li tento nástup proveden ze dvou čelných řadů, jak s hora poznamenáno, pak stojí děti pro prostná v osmistupech — není-li ale dětí tolik, lze provésti jen z jednoho řadu, tu ale musíme přivésti řad před započetím cvičení na místo, aby při rozstupu octli se cvičenci ve středu místnosti, aby nebylo třeba potom úkroky přiváděti je na místo pro prostná určené.

⁂

Bezpečnostní pokyny pro letní dobu.

Naším posláním není jen pěstovati cvičení tělesná a jiné k cvičení těm pobádati. Každý člen a každá členka jednoty sokolské má býti ve svém nejbližším okolí hlasatelem správného žití, má býti poučovatelem nejen jak otužováním těla předejíti různým chorobám, které vznikají jen v tělech slabých — ale též jak předejíti nebezpečí, které zvláště v době letní na mnohé v letních sídlech číhá. A proto poučujte své známé, že první povinností jejich jest posílati děti do dobře vedených tělocvičen, aby tam tělesnými cviky svůj organismus sílily a proti všem škodlivým vlivům se otužovaly. Dále učte je, že povinností každého jest míti děti k tomu, aby tyto naučily se dobře plavati — neboť záchrana života často spočívá na plaveckém umění — ano dobrý plavec neb plavkyně často před utonutím může zachrániti i jiné. Jelikož ale i dobří plavci v době letní naleznou svůj předčasný hrob ve chladných vlnách, připomínejme všem našim známým tyto výstrahy:

Nechod'te se koupati hned po jídle — vyčkejte aspoň dvě hodiny.

Nevrhejte se do chladných vln, jste-li uhřáti.

Cítíš-li že jsi unaven, nezůstaň ani minutu ve vodě.

Plování jest jedním z nejnamáhavějších cvičení tělesných — a proto nepokoušej se o cvičení to, byl-li jsi lékařem upozorněn, že stižen jsi jakoukoliv srdeční poruchou.

Neztrácej duchapřítomnost, jsi-li zachvácen spodním proudem; — prudkost proudu vynese tě v krátké chvíli na povrch. Četní plavci zavinili svoji smrt tím, že počali zápasiti proti proudu až vysílením klesli.

Jdeš-li v neznámých vodách pomalu do hlubiny, nevztyčuj paže nad hlavu, ale měj je pod vodou a sice proto, že kdybys náhle klesl do hlubiny, paže jsou hned pohotově pomoci tobě na povrch.

Neměj ve zvyku volati o pomoc z pouhého žertu — může se státi, že octneš se v opravdovém nebezpečí, kdy volání tvé též může býti pokládáno za pouhý žert.

Neodvažuj se daleko do hlubokých vod bez bezpečnostního doprovodu — křeč dostaví se často i u těch, kteří nikdy ani nevěděli co křeč jest. Mnoho profesionelních plavců zahynulo, poněvadž měli za to, že křeč u nich ani možnou není.

Jsou to sice jednoduchá pravidla, která snad každý znáti by měl i bez zvláštního upozornění, ale mnoho lidí, kteří pravidel těch nedbali, nalezli předčasnou smrt tam, kde hledali osvěžení. Zprávy z letních míst podávají nám každé leto k tomu celou řadu truchlivých dokladů.

⁂

Technická hlídka.

— Nácvik ukázkových cvičení sletových družstev setkával se letos s těmitéž nesnázemi, jako při sletu minulém. Jest opravdu smutné, když cvičitel, jemuž nácvik ukázkového cvičení jest svěřen, nucen jest s družstvem běhati z jedné místnosti do druhé ba stalo se nejednou, že i tam, kde byla místnost již předem zajištěna, ukázalo se v ustanovený večer, že byla pronajata pro účely jiné a tu cvičení musilo býti buď odloženo anebo v pozdní hodině večerní musila býti vyhledávána místnost jiná. Že tím nálada cvičitele cvičících i nácvik velice trpí, o tom snad není třeba ni slov šířiti.

— Jelikož chicagské sokolice přihlásily se do družstva sletového dle oblíbeného našeho zvyku zase až v poslední chvíli a náčelník bratr Paskovský měl plné ruce práce sestavováním a cvičením družstev sokolů, požádán byl pisatel, aby se v cvičení sokolic uvázal. Doba odjezdu se kvapem blížila a tu bylo nutno začíti co nejdříve a jelikož žádné cvičení připraveno nebylo, zvolil ustanovený cvičitel jako ukázkové cvičení tak zvaný "basket-ball drill" čili "házenou ve formě prostných". Cvičení to v jednodušší formě uveřejněno jest ve spisku "Tělocvik dětský", ale pro Slet přispůsobeno bylo pro družstvo žen a mezi jednotlivé oddíly vřaděny byly krátké cviky taneční. V cvičení znázorněny jsou pohyby hráčů míčem jakož i těch, kteří snaží míče se zmocniti a celek činí značné nároky na vytrvalost. Pisatel přijal na se úkol cvičitele sletového družstva sokolic v naději, že bude mu možno Sletu též se súčastniti a v Praze pak, tak jako při VI. Sletu, každodenním cvičením docíliti nácvik vzorný, ale příliš brzký odjezd výpravy mu účast' znemožnil a tu další práce spočívati bude na vedoucím br. Paskovském.

— "V době míru a pokoje připravujme se na válku . . . " Toto poučení přineslo si prý lidstvo z poslední války, kdy věci za nemožné pokládané staly se skutečností. A já bych řekl dle toho: "V době, kdy jsi zdráv (zdráva) upevňuj si své zdraví, obrňuj se proti chorobě." Napsal jsem v tělocvičných úvahách nejednou, že není dokonale zdráv ten, kdo není právě nemocen a chutná mu jíst a pít. Člověk může mluviti o pevném zdraví jen tenkráte, když tělo jeho dovede všem škodlivým vlivům vzdorovati, když ve věku pozdějším člověk jest s to snášeti námahu tělesnou, aniž by druhý den nucen byl hledati pomoc lékařskou, jen takový člověk právem říci může o sobě, že těší se pevnému zdraví. Žel však, že my ten "cenný poklad" dovedeme oceňovati teprv tehdy, když jsme jej byli pozbyli.

— Věděti, jaká cvičení mohou býti souměrnému vývinu dorostu na překážku, pokládám za mnohem důležitější, nežli uměti sestaviti to nejkrásnější cvičení ukázkové, při němž chvilkovému dojmu obětován jest často i ten hlavní účel, jaký tělesné cviky míti mají. Bratří a sestry vedoucí—to jest ti, kteří čtou—zajisté povšimli si, kterak ve spisku "Tělocvik dětský" kladen jest důraz na to, kdykoliv při cvičení dorostu ve visu ležmo provádíme shyb, aby lokte byly co nejvíce stranou odchýleny. Minulé zimy měl jsem příležitost naslouchati přednáškám na slovo vzatého tělocvičného hygienika, který zdůrazňoval totéž, nač ve spisku námi vydaném kladena jest taková váha. Poukazoval mezi jiným na to, provádíme-li shyb při loktech ku předu směřujících, jak u nás bývá zvykem, že tím napínány jsou hlavně prsní svaly (zvané pectoralis) a provádíli se cvičení takové příliš často, stálé napínání svalů jmenovaných má za následek, že svaly ty táhnou mocně ramena ku předu, což vývinu hrudníku velice překáží a proto také hrazdáři mívají hrud' plochou, neboť mocně vyvinuté prsní svaly nelze ztotožňovati s klenutou hrudí. (Stejně škodlivý vliv má na dorostence cvičení kliková na bradlech.) Provádíme-li ale shyb při loktech stranou odchýlených, napínáme hlavně sval zád (zvaný latissimus) který mocným smrštěním přitahuje záloktí k hrudníku na zad a tak napomáhá k tomu, že cvičenec chodí přirozeně s rameny na zad odchýlenými, aniž by třeba bylo na to ho zvlášť upozorňovati. Toto měli by si dobře zapamatovati všichni ti, jimž dozor nad tělesným vývinem mládeže jest svěřován.

— Pisatel dokončuje tímto rokem 30tý rok svého působení jako učitel tělocviku na veřejných školách, což ostatně není žádnou zvláštností a také bych se o tom nezmiňoval. Každý člověk má ale něco, čím se rád před svými pochlubí a já s největším uspokojením po tak dlouhém působení honosím se tím, že za celých těch 30 roků nebyl jsem nucen vynechati jediné hodiny cvičení k vůli chorobě. K těm třiceti rokům ve školách denních přičísti dlužno ještě 10 let cvičení ve školách večerních a kdykoliv ve škole hostu některým

(Dokončení na str. 123.)

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

Jak vzpružiti činnost v tělocvičnách.

Sokolstvu chicagskému k vážnému uvážení podává J. Č.

Věda, jak veškeré návrhy na vzpružení naší činnosti v tělocvičnách a pokusy o prohloubení naší výchovné práce rozbíjejí se v zápětí o skaliska netečnosti a všeobecné ochablosti, jak všechny dobré návrhy zanikají v chaosu nízké řevnivosti, zakořenělém nepřátelství ano i dětinné žárlivosti, vida, jak i v našich vlastních řadách důležitost výchovy tělesné není dostatečně pochopována, upadal jsem též, jako mnoho jiných, v beznadějnost — ale přes to umínil jsem si učiniti ještě jeden pokus a předložiti rozhodujícím činitelům návrh, jak činnost tělocvičnou aspoň ve větších městech vzpružiti a na vyšší stupeň dokonalosti postaviti.

Věnuji úvaze této místo v naší technické části, poněvadž přikládám jí větší důležitost, nežli kdybych místo vyplnil nějakým cvičením, neboť toto jest otázkou naší životní . . . Ochabne-li činnost v tělocvičnách, přestáváme býti tím, čím jsme býti chtěli, čím býti máme na místě prvním. O tom snad není mezi námi žádného sporu.

Octli jsme se před: "buď' anebo!" Buď'to se umoudříme, odložíme mužům neslušící řevnivost a učiníme vážné pokusy o zvelebení naší práce výchovné — anebo budeme živořiti nadále a při slavnostech si namlouvati, jak věrnými jsme zásadám sokolským a při tom budeme pozvolna kráčeti k zániku.

Problémy, o jichž luštění až posud jsme se byli marně pokoušeli, jsou: a) sokolské místnosti, které vyhovovati musí jiným účelům, následkem čehož tělocvik trpí, jelikož často večerů se nedostává a cvičení ustupovati musí účelům jiným; b) nedostatečná pozornost, věnovaná dorostu, z něhož máme řady sokolské doplňovati, jelikož se pro dorost ten nedostává zvláštních večerů; c) nedostatek způsobilých sil cvičitelských zvláště pro slabší jednoty. To jsou tři hlavní problémy, které naši veškerou činnost dusí a pokud ty aspoň částečně nerozluštíme, nelze žádného zlepšení očekávati. A již jako bych slyšel odpovědi: síně jsou postaveny, ty nelze předělati, nelze je také prodati a jelikož jsou zatíženy dluhy, musí pro jiné účele pronajímány býti; jak tedy věnovati více pozornosti dorostencům, když se večerů nedostává? A kde vzíti schopných cvičitelských sil pro slabší jednoty, když tyto nejsou s to cvičitele odměňovati tak, aby tito mohli práci své cele se věnovati?

Na první pohled zdá se, že za poměrů panujících rozluštění problémů těch vůbec ani možné není. Já však věřím, že možné jest, ale musili bychom postaviti prospěch celku nad choutky osobní, musili bychom zbaviti se nahromaděné elektřiny, která vždy vybuchne při sebe menším sbližení — jinými slovy musili bychom dokázati činy, kde až posud slyšeli jsme jen samá slova a nic než slova, musili bychom jednou ukázati, že jsme opravdovými Sokoly. Jsme-li toho schopni, pak věci za nemožné pokládané stanou se možnými, jinak nikoliv.

Návrh, který odvažuji se zde podati, týká se zatím měst, kde stává více jednot — na př. Chicago — ale jsem přesvědčen, že kdybychom dovedli se vzchopiti k rozluštění stávajících problémů ve větších městech, že by pak vliv velkých měst působil i na města menší. Velké město bylo by srdcem, z něhož proudila by nová, zdravá krev do tělesa celého. Dnes nám taková životadárná hnací síla schází.

Tak vezměme na příklad Sokolstvo v městě Chicagu, kde v obvodu snad ani ne čtyř mil jsou tři prostorné sokolské síně a všechny zápasí se stejnými nesnázemi a sice: nutnost pronajímati místnosti pro jiné účele a tak udržovati si potřebný zdroj příjmů, časté odkládání cvičení, nedostatek zvláštních večerů pro dorost a malý počet cvičenců a cvičenek dospělých. Jak tomu odpomoci, aby cvičení bylo více navštěvováno, aby stalo se přitažlivějším, aby získány byly večery pro dorost a při tom aby zdroj příjmů, který každá síň potřebuje, nebyl uzavřen? Vidím způsob tento: Ať jedna z oněch tří síní věnována jest cvičení členstva pouze, ať tělocvičná činnost členstva všech bližších jednot soustředěna jest jen v jedné síni pod vedením způsobilého cvičitele. Výhody tohoto zavedení by byly: tělocvik by nezabral všechny večery a kdyby se členstvu věnovaly večery tři (nyní mají jen dva) zbylo by vždycky dosti dnů k pronajímání síně pro účely jiné. Zajisté bude se mnou souhlasiti každý cvičenec, že více vábí tělocvična, kde cvičí 8 nebo 10 družstev, nežli kde stěží sežene se družstvo jedno nebo dvě. Cvičení při tak velkém počtu byla by za-

jímavější a také přitažlivější. A dále: tím stálým sbližováním se členstva cvičícího, které jest přece jádrem Sokolstva, vymizela by z našich řad pozvolna zakořenělá řevnivost a my bychom naučili se pracovati svorně, aniž bychom slyšeli stále nechutné poznámky, že ten neb onen je "modrý" a ten neb onen že je "červený." Toto bratrské sblížení členstva cvičícího musilo by nevyhnutelně míti vliv i na ty, kteří podnes na staré bolesti nejsou s to zapomenouti a otravují nejen celek, ale i sami sebe živením staré nevraživosti. — Druhá síň by mohla býti věnována jen cvičení Sokolic všech okolních jednot a tato společná cvičení měla by tentýž vliv na Sokolice jako na Sokoly. Kdo ví, jak poutavým lze učiniti cvičení Sokolic při větším počtu, ten pochopí význam tohoto zavedení a kdyby cvičení Sokolic ujala se schopná síla — ať žena nebo muž — mělo by to i na návštěvu vliv veliký. I sestrám by toho sbližování prospělo a záhy zavládla by v táboře sokolském lepší harmonie, nežli jakou chlubiti se můžeme dnes. — V síni třetí cvičiti by mohl dorost, hoši a děvčata mezi 14. a 18. rokem. Řádným vedením bychom nejen dorost získali, ale my bychom byli s to zachovati si jej pro řady sokolské. Musil by být ale veden — musili bychom mu nejen vyjíti vstříc a ukojiti jeho touhu po závodivosti a hrách, musili bychom mu srozumitelně, pozvolna vykládati podstatu myšlenky sokolské ,aby naučil se znáti rozdíl mezi jednotou sokolskou a nějakým athletickým klubem. Až posud rozdílu toho nezná. Za panujících poměrů jest něco takového nemožným a jedna přednáška nepomůže. Dnes v každé síni zabrány jsou cvičením čtyři večery — někde pět — a proto nemůžeme dorostu žádoucí pozornost věnovati. Dle navrhovaného zařízení zaujalo by cvičení v každé síni jen dva, nanejvýš tři večery—jen tam, kde by cvičil dorost obého pohlaví, musilo by se počítati na čtyři večery — a vyhověli bychom všem. Záhy bychom seznali, s jakým zápalem by dorost cvičil, kdyby věděl, že vzornou pílí by v krátkém čase mohl vstoupiti do vyšší školy, mezi členstvo. Kdyby pak Jednoty, které vydržují si placené cvičitele, daly peníze ony dohromady a rozdělila se částka ta cvičitelům třem, mohli bychom již s jakousi oprávněností mluviti o zajištění existence cvičitelů a způsobilí členové i členky měli by nějakou pohnutku povolání cvičitelskému se věnovati. Kdyby cvičilo v každé síni 8 neb 10 družstev Sokolů, Sokolic neb dorostu, musilo by každé družstvo míti svého vedoucího neb svoji vedoucí, čímž položen by byl základ řádnému sboru cvičitelskému a z těchto by mohli býti vybíráni kandidáti a kandidátky pro povolání učitelské. Vrchní dozor nad veškerým cvičením vedl by ustanovený dozorce, který by cvičení navštěvoval, cvičitele a cvičitelky k poradám svolával, jim potřebné pokyny uděloval a i cvičební látku jim určoval, kdyby si toho přáli. Že by při tomto zavedení i pro cvičení starších našlo se dosti času, jest jisto. Zbývá nám nyní cvičení tříd dětských. Tři hlavní cvičitelé mohli by si rozděliti cvičení tak, že by si každý vzal na starost dětské třídy v místnosti, v které by cvičil, neboť odpolední cvičení ničemu nepřekáží a mohlo by býti vedeno jako doposud. I cvičení veřejná měla by při tomto uspořádání zcela jiný vzhled: Tam, kde by cvičili členové, uspořádal by cvičitel v zimní době jedno cvičení členů — v jiné síni uspořádáno by býti mohlo jedno cvičení Sokolic pouze a v třetí veřejné cvičení dorostu. V letní době pak společné vystoupení všech, což by bylo jakýmsi výročním svátkem sokolským. Výtěžky z cvičení těchto — nebo aspoň z hlavního vystoupení letního — mohlo by býti použito k zakupování potřebných pomůcek, hražení cvičitelům výloh s letními kursy spojených, zbylo by na zvláštní odměny cvičitelům za jejich svědomitou práci a mohlo by býti hraženo cestovné těm, kteří by zajížděli k slabším jednotám. Jedna z našich nejstarších jednot v Chicagu, Tábor Slov. Lípy, byla nucena zastaviti veškerou tělocvičnou činnost, jelikož požárem zničena byla tělocvična a na stavbu nové za panujících poměrů nelze zatím pomýšleti. Při navrhovaném zavedení mohlo by členstvo obého pohlaví i dorost jednoty té cvičiti v místnostech pro to neb ono cvičení určených a tak činnost mohla by býti stále udržována. Při těchto společných cvičeních, až bychom se sblížili, až bychom viděli výsledek práce svorné, pospolité, až bychom viděli, s jakou chutí každý a každá spěje do cvičení, kde cvičí 100 na místě 10 cvičenců neb cvičenek, nebylo by zatěžko vzbuditi zájem o myšlenku, aby postavena byla ústřední česká tělocvična, vyhovující všem moderním požadavkům a ostatní síně mohly by věnovány býti jen účelům vedlejším, takže by staly se jen zdroji příjmů a pomáhaly by vydržovati tělocvičnu hlavní.

Stěžováno jest též na to, že jednoty sokolské neposkytují starším členům žádných výhod a proto že jsou schůze slabě navštěvovány. Proč jsou naše schůze tak chabě navštěvovány, ví z nás každý. Navštíví-li schůzi starší člen, setkává se jen s cizími tvářemi a jednání obyčejně otáčí se kolem finančního stavu jednoty. Při navrhovaném zavedení mohli bychom si vyvoliti některou síň pro naši "Sokolskou Besedu", kde bychom se v určité dny scházeli k vzájemnému pobavení a k hovoru o tom, co by na dále jednotám našim prospěti mohlo. Že by v těchto besedních místnostech i Sokolice našly dosti zábavy a že by mohly též svým důvtipem přispěti k luštění různých otázek, jest na bileni. Člověk je společenský tvor — touží po společnosti. A kdyby rodinný život jeho byl přímo ideálním, přece jen zatouží časem po společnosti, zatouží po tom, aby sešel se se starými známými, starými pracovníky, s nimiž by si rád pohovořil. Nám Sokolům zde takové středisko schází a kdybychom si vyvolili jednu místnost, určili dny k společným schůzkám, jsem jist, že k bratrské shodě mezi námi by to značně přispělo, neboť mnoho nedorozumění zaviňuje u nás to ,že se na vzájem neznáme. Po takové demokratické "Sokolské Besedě" toužíme už leta a po dnes jsme se nemohli na podobné středisko zmoci.

Hlavní námitkou proti tomuto plánu bude, že by někteří měli do cvičení daleko. Ale, bratři a sestry — při špatné dopravě koňskými drahami jezdivali jsme do cvičení několik mil a nenapadlo nám na vzdálenost si stěžovati. Nezvykejte si pohodlnosti — ta škodí zdraví — a za půl hodiny vás doveze nyní kára až do nejvzdálenější čtvrti.

Že něco učiněno býti musí, uznává dnes každý, komu budoucnost sokolských jednot není lhostejnou. Zde jest tedy první návrh — uvažujte o něm a máte-li námitky, proneste je spůsobem slušným a budeme o věci uvažovati dále. Máte-li jiný, lepší návrh — neostýchejte se jej uveřejniti a budeme jednati o něm. Jenom vzmužme se k nějaké práci, neboť nynější nečinnost zdá se již působiti dojmem, jako předzvěst brzkého zániku.

⁂

Už začínají!

V minulých dvou číslech "Sok. Am." (květen a červen) uveřejnil jsem výstražný článek, nadepsaný "Čemu by se naše republika od Ameriky v tělesné výchově učiti neměla." K napsání článku toho pobádala mne též těžce potlačovaná obava, aby Amerika za krátkou dobu neslyšela že "teprv organisace Y. M. C. A. zanesla do Čechoslovakie právě poznání tělesné výchovy", kdy my zde snažíme se veřejnost zdejší přesvědčovati, co Sokolstvo české na poli výchovy tělesné za padesát let bylo vykonalo. Neprojevil jsem obavu tuto, poněvadž nebyl jsem si jist, jak hluboko organisace Y. M. C. A. do výchovy tělesné v Čechách bude s to zasáhnouti, jak dalece bude s to vedle Jednot sokolských se uplatnit. A nyní ukazuje se, že obava moje byla oprávněna. Ve zprávě zaslané jedním členem Y. M. C. A. z Antwerpské Olympiady čteme následující :

"Byli jsme povoláni (t. j. Y. M. C. A.) abychom v Rumunsku, Čechoslovakii a jiných zemích střední Evropy vymýtili starý německý system výchovy tělesné, pozůstávající z toporných, přímo dřevěných prostných a "husího kroku." Na místě toho zavedli jsme přirozené, volné americké hry."

A to jest hlásáno do světa dnes, kdy ještě slyšíme dozvuky obdivu nad skvělými výsledky Sletu Sokolstva českého! Nevěřím, že organisace jmenovaná tak hluboko do tělesné výchovy v Čechách zasáhla, že dnes již americkými hrami nahražuje sokolský tělocvik — ale obávám se toho, před čím jsem v článku s hora zmíněném varoval: že dobude-li několik zvlášť vytrainovaných jednotlivců na světovém závodišti nějaký úspěch, bude naň poukazováno jako na důkaz, že teprv z Ameriky přijíti musli učitelové, aby v Čechách tělesnou výchovu povznesli, neboť v Americe podnes ještě úspěch jednotlivce na závodišti převáží vše ostatní.

Co pak se týče her, vím a věřím, že dorost se o hry zajímá, neboť jest to pro zdravého chlapce neb dívku cvičení, ku kterému je již přirozený pud pobádá, ale hry tyto mohly být v Čechách pěstovány dříve ještě, nežli organisace Y. M. C. A. o nějaké české zemi věděla. "Sokol Am." již před lety na hry ty upozorňoval, pravidla jejich přinášel, což činěno bylo v naději, že hry ty v Čechách se ujmou a budou vábiti dorost český ven, pod širou oblohu a že hrami těmi Sokolstvo udrží si dorost ve svých řadách — ale snaha ta zůstávala nepovšimnutou snad proto, že pocházela z našeho středu. Když ale tutéž věc přinese mezi nás cizinec, vítá se s otevřenou náručí vše, co setkalo se s odmítavostí, pokud to pocházelo od českého sokola. A jelikož jevili jsme vždy více ochoty dáti se poučovat od cizinců nežli bychom aspoň uvažovali o návrzích svého člověka, musíme si dnes dát líbit, hlásá-li se do celého světa, že v Čechách o hrách ničeho nebylo známo, pokud ty hry pro mládež tam nezavedla cizí organisace Y. M. C. A. Ale přes to vše mohou býti bratři v Čechách ujištěni, že s hora uvedená vychloubačnost zde bez odvety nezůstane. Č.

⁂

Našim borcům.

Kdykoliv pozoruji naše přední borce připravovati se k zápolu, vidím, že při té jejich síle, při té obratnosti a odvaze jim vždy ještě něco schází. V každé téměř sestavě vstoupí jim do cesty nějaký prvek, který jim hladké provedení zmaří a na závodišti, kde soudí se přísně, jako na př. při Olympiadách Sokolstva českého, ten prožluklý prvek často zaviní, že borec za veškerou svoji námahu odnáší si s nářadí pouhou nulu.

Příčiny zjevu tohoto jsou dvě. Při rozdělení našeho učiva každý český sokol, který již dospěl k cvičením vrcholovým, měl by lehce ovládati všechny prvky tělocviku nářad'ového. Není-li tomu tak, pak chybu hledati lze v cvičení předcházejícím, kdy různé tvary při pravidelném cvičení zanedbával a chyba ta vymstí se pak na borci ve chvíli, kdy všestrannost jedině může mu zajistiti vítězství.

Druhou příčinou jest, že borci ty své nedostatky zaviňují si sami. Provádí-li borec vrcholový výkon a v provedení jeho vyskytnou se některé vady, dře ten výkon opět a opět až má za to, že tu vadu překonal. Ale není tomu tak, neboť celek vždy působí dojmem, že sestava byla "nadřena". Nevidíme při ní lehkost, eleganci, jistotu. Jakým spůsobem tedy měl by se borec připravovati? Zkus, milý bratře, spůsob tento: máš-li jakousi vadu, které nemůžeš se zhostit, cvič pilně a svědomitě výkony 3. stupně a neodvažuj se dále, pokud tu vadu ze svých výkonů docela nevymítíš. Lehkost, elegance a jistota, tyto nejkrásnější ozdoby cvičení nářad'ového, musí se ti státi vrozenými — "dřením" ty vlastnosti si neosvojíš a sebe jen vysiluješ. Neodmítej upozorňování, poukazování na vady — naopak žádej bratry, aby tě bedlivě pozorova-

li a upřímně ti řekli, jak dalece se ti podařilo vadu odstraniti. Pak přikroč k cvičení sestav stupně čtvrtého a počinej si opět tak a teprv když jsi jist, že výkon stupně tohoto provádíš tak, jak prováděn býti má, bezvadně, odvažuj se výkonů stupně pátého a konečně si můžeš dovolit nějakou tu svoji oblíbenou specialitu.

Malé vady, jako jsou krčení nohou neb paží, roznožování při obratech neb metech, schylování hlavy ku předu odnaučíme se jen při provádění výkonu stupně nižšího, kdy veškerou pozornost můžeme věnovati vadě, kterou odstraniti chceme. Provádíme-li ale výkon stupně vyššího, tu veškerou pozornost soustřediti musíme jen na obtížnou sestavu a na vady při tom zapomínáme. Řid'te se, bratři, již nyní dle tohoto návodu a shledáte, jak snadno se později připravíte pro ten nejtěžší zápas. č.

Technická hlídka.

— V posledních letech nebylo snad jednoho sjezdu našeho, v němž nebylo by jednáno o tom, aby americké kruhy odborné obeznámeny byly náležitě s tělocvičnou soustavou sokolskou. Bylo poukazováno na to, že jest na čase ukázati, jak vyspělými jsme na poli tělesné výchovy a jak důmyslně naše tělocvičné učivo zakladatelem a učitelem Sokolstva uspořádáno bylo. Měl jsem o návrzích těchto svůj ustálený názor a sice ten, že vydání objemného díla, jak bylo zamýšleno, bylo by spojeno s ohromným nákladem a vydati velké sumy peněz na poučování cizinců, když vydávání vlastních, potřebných pomůcek setkává se s finančními nesnázemi, nezdálo se mi býti správným. Před nějakým časem ale četl jsem několik anglických úvah z dějin tělocviku a těžce se mne dotklo, že v řadě těch, kdož ve svých zemích získali si nesmrtelných zásluh o výchovu tělesnou, náš Tyrš scházel. A tu neodolatelně vzmáhala se mne touha s prací Tyršovou americkou veřejnost aspoň částečně obeznámiti. Ne sice způsobem, abychom chtěli někoho poučovati anebo snad naší soustavou se vtírati, ale podati veřejnosti americké podstatu myšlénky sokolské, výsledek, jaký sokolská výchova na lid český měla a konečně stručný nástin tělocvičného učiva, jak rozdělil je Tyrš. Hlavní problem, o jehož rozluštění při pokusu tomto se jednalo byl, jak při nebývalé drahotě tisku málo slovy povědíti co nejvíce a jak podařilo se mi problem ten rozluštiti, o tom úsudek ponechávám bratřím a sestrám. Poznamenám pouze tolik, že nikdy neodkládal jsem pero s takovým uspokojením vykonané povinnosti, jako když dokončil jsem krátký spisek tento, který představiti má veřejnosti americké Tyrše jako jednoho z nejzasloužilejších apoštolů myšlénky tělesného a mravního povznešení lidu. Spisek nese název: 'Dr. Miroslav Tyrš, founder of the Gymnastic Organization Sokol, his underlying principles and arrangement and classification of Gymnastic activities." Dle názvu každý sezná, co vše v krátkém tom spisku obsaženo jest. Dílo jest hotovo, technický výbor rozhodl, aby k jeho vydání přikročeno bylo co nejdříve a bratři a sestry jsou žádáni, aby při jeho šíření byli co nejvíce nápomocni. Jsou v různých městech četné tělocvičné ústavy, o nichž my třeba nevíme, jimž měli by místní členové naši spisek dodati; jsou cizonárodní tělocvičné slavnosti, při nichž by mohl spisek býti rozdáván; jsou vyšší školy, university, kamž by měl spisek zaslán býti, tak aby jméno Sokol v zemi této bylo tak známo jako jméno Turner a aby jméno Tyršovo bylo tak známo, jako německého Jahna a švédského Linga. Rozšiřujte spisek i mezi naším dorostem, tak aby tento naučil se znáti rozdíl mezi jednotou sokolskou a nějakým athletickým klubem. Jistá společnost, která pomocí velkých fotografií seznamuje veřejnost americkou s pozoruhodnými událostmi celého světa, vystavovala nedávno imposantní výjev ze VII. Sletu a pod tím bylo vytištěno toto "vysvětlení": "Sokol organization, founded in Hungary." Jest čas, aby bylo známo všeobecně, kde Sokol vzal svůj vznik a co vše vykonali ti, kdož prodchnuti byli zásadami Tyrše. Jsou-li dnes v Americe pronášeny stížnosti ,že věnovalo se příliš pozornosti malému počtu hráčů, několika athletům — není naší povinností chopiti se příležitosti té a upozorniti Ameriku, že Tyrš už před půl stoletím prohlásil, že "nestačí, tužili se jen malý zlomek národa?" Je-li dnes všeobecně stěžováno na to, že naši athleti mají smysl jen pro sport a nic jiného, není naší povinností říci, jakou váhu Tyrš kladl na tělesnou i mravní výchovu národa, že musíme míti nejen v páži sílu, ale též smělost v srdci a v mysli vlast'? Chlubí-li se dnes organisace Y. M. C. A. že v české republice teprv ten pravý tělocvik zavedla, není naší povinností zdejší veřejnost poučiti, na jakém stupni nalézala se tělesná výchova v Čechách, kdy Y. M. C. A. ještě ani známa nebyla? A účelem spisku jest, k poznání tomu co nejvíce přispěti. Proto rozšiřujte jej všude tam, kde myslíte, že by nejvíce dobra pro naši českou věc vykonati mohl. Objednávky vyřídí jednatel br. Vonášek a aby vydání na spisek ten aspoň částečně hrazeno bylo, bude členstvu našemu jeden výtisk prodáván za 10 centů.

— Společnost ,která obrala si za účel ozdravění budoucího pokolení, půjčuje veřejným školám fotografie, na nichž zobrazeni jsou mladí a mravní lidé, tělocvik pilně pěstující a vedle nich mladíci tělesně zanedbaní, znemravnělí. Jediný pohled na obrazy ty musí vzbuditi v každém mladíku touhu býti jedním z těch, kteří honosí se krásně vyvinutým tělem, kypícím zdravím a silou — a přímo hrůzou před tím, aby neklesl v řady těch ubohých tvorů, kteří byli hříčkou různých nepěkných vášní a stali se z nich 16—18letí neduživci. Obrázky byly vzaty dle skutečnosti a učitelé tělocviku jsou žádáni, aby po čas, kdy fotografie ty v chlapecké tělocvičně vystavovány jsou, konali chlapcům po každé tělocvičné hodině kratší hygienické výklady. A moje zkušenost mne poučila, že toto

(Pokračování na str. 168.)

Bratrům náčelníkům a vedoucím Jednot!

Ústřední Technický odbor po zralém uvážení ustanovil pro I. slet a závody Sokolské Obce naši, společná cvičení pro mužský a ženský dorost jakož i překrásná cvičení žen ze VII. sletu všesokolského opakovati před americkou veřejnosti. Pouze prostná mužů předkládá původní. Všechna tato cvičení zde uveřejňujeme, aby ihned mohlo býti započato s důkladnou přípravou, nežli dojdou ostatní pokyny a cviky společné i závodní.

PROSTNÁ CVIČENÍ MUŽŮ

pro I. Slet Sokolské Obce v Americe roku 1921. v Chicagu, Illinois.

Symbol:

I. Oddíl: Pád a poroba národa.
II. Oddíl: Probuzení a vzlet Sokola.
III. Oddíl: Boj za Svobodu.
IV. Oddíl: Vítězství.
V I. a II. oddílu ruch mírný.
V III. a IV. oddílu ruch střední.
Základní postavení: Stoj spatný—připažit.

I. ODDÍL.

A 1) Výpad pr. v zad, záklon—odpažit. (Ruce v pěst' dlaní vpřed)
2) Výdrž.
3) Vzpřím, únik l. v zad—předpažit vzhůru. (Dlaně v před otevřené)
4) Výdrž.

B 1) Náponem pr. a půlobr. v l. úhyb v levo — pr. kryt vrch (hřbet na čelo), l. dol. obl. odpažit.
2) Výdrž.
3) Půlobr. v l. podpor dřepmo v l. zánožmo pr.— mrštit pr. do upažení a dol. obl., l. nejkratší cestou: předpažit ,předklon (obě ruce opírají se o zemi podle špičky l. nohy).
4) Podpor ležmo v předu záskokem levé.

C 1) Klik ležmo v předu—zanožit pr. povýš.
2) Vzpor ležmo v předu—přinožit pr. zanožit l. povýš.
3) Půlobr. v l. vzpor ležmo pobok, přinožit l. — upažit l .(dlaní vzhůru), hled na l. ruku.
4) Výdrž.

D 1) Půlobr. v pr. vzpor ležmo v předu.
2) Výskokem levé podpor dřepmo l. zánožmo pr.
3) Zvolna vztyk ve stoj zánožný pr. — vzpažit předpažením dovnitř (skřížmo ruce v zápěstí pr. přes levou).
4) Půlobr. v pr. a přísunem pr. stoj spatný — připažit (upažením).

Závěr:

1) Zvolna: dřep v klek snožmo—předpažením.
2) vzpažit dovnitř (ruce mezi prsty spojit).
3) Záklon v kleku — předpažit vzhůru (spojené ruce vytočit hřbetem dovnitř).
4) Výdrž.
5) Předklon v sedu klečmo — zapažit dovnitř (ruce v pěst', pr. přes l. spočívají na kříži).
6—7—8) Výdrž.
9) Záklon a předkrokem pr. poklek na l. — předpažit dovnitř (ruce v pěst' pr. přes l. v zápěstí).
10) V ýdrž.
11) Vzpřím a vztyk na pr., přísunem l. stoj spatný —paže výdrž.
12) Připažit.
13—16) (t. j. takt) předehra k násled. oddílu.

II. ODDÍL.

A 1) Stoj skřižný l. v před — skrčit předpažmo dovnitř (p r. přes l. u opáčného ramene).
2) Výdrž.
3) Celý obrat v pr. ve výponu — mrštit do připažení s potleskem na stehna a —
4) Stoj spatný — upažit.

B 1) Dřep — dol. obl. předpažit a
2) vztyk — vzpažit.
3) Stoj výkročný l. v před — skrčit zapažmo (pěstě na prsa), mírný záklon.
4) Výdrž.

C 1) Půlobr. v pr. stoj rozkročný, předklon — trčit v před.
2) Výdrž.
3) Vzpřím, stoj skřižný l. v před — dol. obl. skrčit upažmo.
4) I½ obr. v pr. v stoj zánožný l. — mrštit do zapažení (ruce v pěst').

D 1) Výpad l. v před, — předpažit zevnitř (dlaně v před otevřené).

2) Zvolna: vztyk v stoj zánožný pr., záklon — vzpažit
3) ½ obr. v pr. stoj únožný pr. — upažit (l. obl. na pr.) poloha palcová.
4) Vzpřím a přísunem pr. stoj spatný — připažit.

Závěr:

1) Ve stoji spatném záklon, hled vzhůru — předpažit dovnitř poníž (ruce v pěst' pr. přes l. v zápěstí).
2) Výdrž.
3) Zákrokem pr. poklek pr. — výdrž paží i záklonu.
4) Výdrž.
5) Předklon — skrčit zapažmo dovnitř (pěstě u sebe mezi lopatkami.
6) Výdrž.
7) Rychle vzpřím a vztyk na l., předklon, zanožit pr. povýš — mrštěním předpažit vzhůru (dlaně v před otevřené).
(trup, paže a pr. noha v jedné přímce)
8) Výdrž.
9) Vzpřím a přinožením pr. stoj spatný — bočnými obl. dolů: l. zapažmo ohnout dovnitř (pěst' na kříži), pr. vzpažit dlaní v před (ukazovák a prostředník napjaty, palec, mezenec a malík sevřeny (přísaha), hled vzhůru.
10)—11) Výdrž.
12) Zapažit zevnitř (l. mrštěním, pr. předpažením) a ihned připažit úderem na stehna.
13—16) předehra k násled. oddílu.

III. ODDÍL. *(Ruce v pěst').*

A 1) Předklon—předpažit dovnitř (pr. přes l. hřbety nahoru).
2) Únik l. v zad — ohnout předpažmo dovnitř (pěstě u sebe na prsou, pol. maliková).
3) Záklon trupu a hlavy v úniku — paže výdrž.
4) Výdrž.

B 1) Vzpřím a vztyk na pr., zanožit l. povýš, předklon — mrštit do připažení a ihned předpažit dolů zevnitř (dlaně v před otevřené).
2) Výdrž.
3) Vzpřím, přednožit l. a střeh v l. v před s podupem — předpažit l., skrčit předpažmo pr. dovnitř (pěst' u l. ramene).
4) Kop spodní pr. — zapažit (pr. rubem vnějším).

C 1) 1/1 obrat v l. na špičce l., pr. stále napjata přijde v zanožení — vzpažit předpažením.
2) Podpor dřepmo l. zánožmo pr.
3) Vzpřím a vztyk na l. v stoj zákročný pr. — předpažením vzpažit zevn. a ohnout dovnitř (pěstě u sebe nad hlavou), záklon (zdvih soka)
4) Výdrž.

D 1) Předkrokem pr. výpad pr. v před, předhyb — mrštit do předpažení a ihned zapažit.
2) Vzpřím a vztyk náponem pr. půlobrat v l. v úhyb na levo — vzpažit a čel. obl. na levo: odpažit l., vzpažit zevnitř pr. (hled ku pr. pěsti).
3) Vzpřím a vztyk, odrazem l. přinožit v stoj spatný — předpažit (pr. dol. obl.)
4) Připažit.

Závěr:

1) Předpažit dovnitř (pr. přes l. v zápěstí, hřbety nahoru).
2) Ohnout předpažmo dovnitř a výkrutem zápěstí (dolů—dovnitř—v před) předpažit dovnitř (pr. přes l. dlaněmi nahoru). *Pozn.* Při výkrutu zápěstí neopouští ruce své místo v poloze skřížené.
3) Stoj zákročný pr., záklon — paže výdrž.
4) Mrštit do vzpažení zevnitř a zapažit.
5) Únikem levé podpor dřepmo pr., zánožmo levou zvolna a spojitě:
6) vzpřím v podřep zánožmo l. — ohnout předpažmo (pěstě na ramenou)
7) vztyk na pr. v stoj zákročný l. — trčit vzhůru (hled na paže)
8) odhyb v l., záklon — ohnout upažmo (pěstě za hlavou)
9) Výpad l. v před, — mrštit do předpažení a zapažit.
10) Výdrž.
11) Vzpřím a vztyk náponem l., přednožit pr. povýš — předpažit.
12) Přinožit pr. v stoj spatný — připažit.
4 doby výdrž.

IV. ODDÍL.

Předcvik: 3 kroky v zad:
1. levou—ohnout předpažmo dovnitř (ruce na zálokti)
2. pravou—paže výdrž
3. levou—paže výdrž
4. přísun pr.—mrštit do upažení.
4 kroky na místě (l.—pr.—l.—pr.):

Sestava:

A 1) Krok l. v před—skrčit na prsa (úderem dlaní)
2) Krok pr. v před—trčit v před (ruce v pěst')
3) Krok l. v před a 1/1 obrat v pr. do stoje přednož. pr. — dol. obloukem předpažit vzhůru pr. (dlaní v před otevřenou), skrčit zapažmo dovnitř l. (pěst' na kříži).
4) Výdrž.

B 1) Stoj výkročný l. v před—skrčit zapažmo dovnitř pr. (ruce v pěst) pr. přes l. na kříži).
2) 1/1 obrat v pr. na l. patě v stoj přednožný pr. —mrštit do upažení a ohnout upažmo (pěstě za hlavou, záklon.
3) Únik pr. v zad do podporu dřepmo l., zánožmo pr. — mrštit do upažení a dol. obl. podpor (pěstě opírají se před špičkou l. nohy).
4) Výdrž.

C Zvolna: ("Vztýčeni praporu.")
1) Vzpřím ve výpadu l. v před — předpažit dolů ruce v pěst).
2) Náponem l. stoj rozkročný — předpažit l., připažit pr.
3) Odhyb v pr .mírný záklon — předpažit vzhůru l., zapažit pr.
4) Výdrž v odhybu, hluboký záklon trupu i hlavy — paže výdrž (hled ku pěsti l. ruky).

D 1) Vzpřím s náponem pr. stoj výkročný pr. v před —hor. obl. předpažit pr. (poloha malíkova), výdrž l. ve vzpažení.
2) Půlobrat v l. a přísunem pr. stoj spatný—vzpažit (pr. dol. obl. dovnitř).
3) Připažit.
4) Výdrž.

Pozn. I., II. a III. oddíl cvičí se 4kráte do původního postavení ,načež celé cvičení se opakuje a zakončí "závěrem".

Sestavy jsou 16ti dobé a závěr 12 dob, tudíž cvičí se každý oddíl 8X16 dob t. j. 32 taktů a ukončí se 3 takty závěru (12 dob). Po přecvičení závěru následuje jeden takt (4 doby) předehra k dalšímu oddílu.

Při IV. oddílu cvičí se "Předcvik" pouze na začátku t. j. dva takty (8dob) 4 kroky v ad a na místě a 8x16 dob t. j. 32 taktů sestava. Celý oddíl ukončí se 3 kroky v před, aby cvičenci zaujali původní postavení a sice:

1. krok l. v před—předpažit vzhůru pr. dlaní v před otevř., levá v bok.
2. krok pr. v před — paže výdrž.
3. krok l. v před — paže výdrž.
4. přísunem pr. stoj spatný—levá výdrž, pr. v bok.

Po té následuje dohra hudby, kterou cvičenci vyčkají v pozoru. Po dohře všichni připaží a následuje sestup.

I. PROSTNÁ CVIČENÍ ŽEN.

(Ze VII. sletu všesokolského v Praze 1920.)

Cvičení se skládají ze čtyř oddílů, spojených třemi vložkami v nepřetržitý celek. Každý oddíl jest složen ze tří vět: A. B. C., z nichž věta C. rovná se vždy větě A., s malou změnou ke konci. Toto trojvěti se opakuje v prvých třech oddílech dvakrát, ve čtvrtém oddílu jednou, každá vložka rovněž jednou.

V popisu jsou označeny takty římskými, jednotlivé doby (čtvrti) arabskými číslicemi.

Kde není jinak určeno, jsou vždy: paže napjaty, ruce otevřeny, prsty napjaty, hled přímo, pohyb se děje nejkratší cestou.

Všeobecné pokyny k provádění.

Stále budiž dbáno pěkného držení těla i hlavy: při vzpřímeném postoji jsou ramena mírně stažena nazad, páteř prohnuta v lopatkách, hlava vysoko nad rameny; váha těla vyklenutím hrudníku se přenáší napřed (dolenní část trupu se mírně stahuje nazad); záda nekulatit, hlavu nevěšet.

Pohyby budtež správné, polohy přesné: ve vzpažení jsou paže rovnoběžny, nevybíhají ani vpřed, ani vzad, o čemž se cvičitelka přesvědčí pohledem se strany; při upažení tvoří paže jedinou přímku u jednotlivé cvičenky i celého řadu: při vzpažení zevnitř jsou vždy paže o 45° od kolmé a vodorovné a museji tvořit pravý úhel.

P ohyby jsou pravidelně rychlé, pružné s určitým zakončením v dané poloze; kde není výslovně jinak stanoveno jsou pevné, a přece prosty tvrdosti. Při volných pohybech budiž každá z popsaných poloh právě v určenou dobu přesně vymezena, aniž by však byl pohyb přerušován.

Cvičeno budiž jaře, pružně, při tom však určitě, přesně a ukázněně; jest nutno neustále sledovati hudbu, jež musí každý pohyb takřka podepřiti. Podmínkou úspěchu jest nejen souhra, ale i dokonalé ovládání cviků každou cvičenkou.

Základní postavení: stoj spatný, připažit.
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 pr., předpažit, hřbetní,
2. vztyk a podřep únožmo v pravo, upažit, hřbetní,
3. vztyk, přísunem pr. stoj spatný, připažit,
4. výdrž.

VI. = V. opačně.

VII. 1. Stoj zánožný v levo, vzpažit zevnitř, hřbetní,
2. výdrž,
3. skrčit upažmo, ruce v týl, lokty nazad, prsty jsou opřeny o týl,
4. trčit vzhůru zevnitř hřbetní, hled vzhůru.

VIII. 1. Přísunem levé stoj spatný, upažením připažit.
2.—4. výdrž.

Věta B.=8 taktů 4/4.

I. 1. Ohnout připažmo, ruce sklopeny, prsty se dotýkají ramen se strany, předlokti obl. zevnitř,
2. zanožit v pr. zevnitř, výpon na levé, trčit vzhůru zevnitř, palcová, hled vzhůru, kříž prohnut,
3. přinožením pravé stoj spatný, skrčit připažmo (jako v 1. době),

4. zanožit v levo zevnitř, výpon na pravé, trčit vzhůru zevnitř, palcová, hled vzhůru.

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, "ní" = 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 v úhlu 45°, hlavu nezaklánět),
2. výdrž,
3. vztyk, celý obr . v l. na patách a předhyb v levo (do výpadu v levo vpřed) a doleními 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.—VII. takt jako věta A, bez změny. Mezidoba po 4. době VII. taktu: ze vzpažení zevnitř vzpažit, hřbetní.

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 při druhém provádění 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.

POZNÁMKY:

Věta A. a C. Zde plnou měrou platí: čím jednodušší sestava, tím dokonalejší budiž provedení. Všechny pohyby jsou rázné, jednoduché, bez kmitání paží, bez nemístných oblouků; pozor tam, kde se děje pohyb vodorovnou cestou. V II. taktu 4. době hled vpřed, v upažení v dlanní poloze setrvá cvičenka ještě celou třetí dobu, a pak ve 4. době na začátku pohybu (tedy ne ve výdrži) nenásilně otočí ruce a připaží v palcové poloze; v V. taktu, při podřepech přednožmo a únožmo jest trup vzpřímen, nekolísá, váha těla zplna na noze konající podřep; vztyk mezi oběma podřepy jest znatelný. VII. 1. do vzpažení zevnitř nejkratší cestou, tedy předpažením zevnitř, paže nesmí vyběhnout nazad z čelné roviny, stoj zánož. čistě, ne zevnitř; 3. doba: při skrčení upažmo ruce v týl, stahují se lokty dolů a nazad, hlava se opírá nazad o konce prstů, v lopatkách prohnout, váha těla vpřed.

Věta B. V I. taktu 1. době, lokty přimknuty k tělu; 2. doba: v zanožení zevnitř poloha právě mezi zanožením a unožením: celé tělo vznese se do výponu jednonož. v lopatkách je prohnuto; nutno nacvičiti na podlaze i na písku tak, aby polohy paží i nohy byly správné, postoj jistý a klidný; na 3. dobu se přirazí lokty k tělu a současně přinoží, ne dříve.

II. takt, 1. doba: přinožit; převracení rukou v celém taktu budiž doprovázeno stejnoměrným pohybem paží; v 1. osmině prvé čtvrti jsou paže právě ve vzpažení zevnitř (pol. dlanní, název odvozen od polohy upažení, k níž se spěje), koncem druhé čtvrti docvičíme do upažení, ve 3. době pak připažíme do pol. palcové s nenásilným otočením rukou na začátku pohybu.

V. 2. Paže se otočí napřed i nazad kol podélné osy, aniž by se vyšinuly z polohy; ve 4. době pozor, aby paže nevyjely nazad.

VI. 1. Výpad jest široký do třetiny mezery, obě nohy na plném chodidle, paže tlačit hodně nazad a k ušim ,aby se nerozbíhaly, hled je vpřed, hlavu nezaklánět; obrat ve 3. době koná se na patách, špičky zdvihnout, a po obratu vytočit opět zevnitř, paže švihnou dole těsně podél těla, stále rovnoběžny; jinak tu platí vše, co o 1. době.

VII. 1. a 3. při skrčení upažmo, ruce v týl, pokud jen lze zálokti dolů a nazad; pohyby na 2. a 4.: trčit vzhůru — ne zevnitř! — opět napjatá noha, trup i paže v jedné přímce, úhel 45° od země.

Věta C. začíná zády k původnímu směru připojeným půlobratem v levo v 1. době VIII. taktu a cvičenky ocitnou se levým bokem k původnímu směru; vzpažení v mezidobě před tímto obratem jest rychlý kmit paží, které v 1. době VIII. taktu, po vykonaném obratu, slétnou dolů v nové čelné rovině, tedy upažením.

Při druhém provedení ve větách A. i C. cvičíme v VII. taktu stoj zánožný pravou místo levou, a přicházíme tak v VIII. taktu věty C. půlobratem v pravo čelem v původní směr (k hlavní tribuně).

I. Vložka při mezihře = 8 taktů 4/4.

I. 1. Krok pravou vpřed, do stoje zánož. v levo, levá v koleně pohnuta, 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 vztyčí 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 vztyčí a zvolna připažovat (výdech),

VI. = V.

VII. 1. Krok pravou vzad do stoje přednož. v levo, ohnout připažmo, prsty se dotýkají vnější strany ramen,
2. výdrž,
3. krok levou vzad (na původní značku) do stoje přednož. v pravo, trčit vpřed, ruce vztyčeny, dlaně vpřed, prsty napjaty,
4. výdrž.

VIII. 1. Přísunem pravé stoj spatný, připažit,
2.—4. výdrž.

POZNÁMKY:

Oba kroky, t. j. v taktu I. a II. cviči se klidně, bez předchozího výponu (jak se často chybuje), jsou kratičké, jen na čtvrtinu vzdálenosti značek; v připažení jsou ruce svislé, jen prsty ohnuty k tělu; v 1. době II. taktu zůstává při výponu váha těla na pravé noze, paže ne výše než do odpažení, ruce svisle, na začátku 2. doby vztyčit ruce při pohybu paží do připažení; s dozněním 2. doby jest již připaženo, ruce se spustí svisle.

V. 1. Přísunem pravé octne se cvičenka uprostřed mezery; pozor na vyřízení a zákryt! Pohyb paží trvá dvě doby do upažení, dvě doby dolů, vždy zápěstí předem, prsty sledují pohyb; pohyb paže jest měkký, paže v loktech se toporně nenapíná, naopak, zcela nepatrně i tu účastní se pohybu, ač vysloveně se neohýbá.

Kroky nazad v VII. taktu — opět na čtvrtiny mezery — vrací se cvičenka na původní značku.

ODDÍL II.

Věta A = 16 taktů 3/4.

1. 1. Stoj zánož. v levo, levá v koleně poohnuta, kolena u sebe, otočit trup v pravo (o 90%), předklon, upažit, hřbetní, hled na pr. ruku (dle původního směru levá směřuje přímo v před, 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 třetí kroužek napřed při volném upažování; paže při tom napjaty.

IV. 1. Výpon na pravé, zanožit levou poníž, čtvrtým kroužkem zápěstí upažit, ruce vztyčit, prsty napjaty,
2. přinožením levé stoj spatný, připažit,
3. výdrž.

V.—VIII. = I.—IV. opačně.

IX. 1. Stoj výkročný v pr. stranou do stoje únož. levou, úklon v levo, pravou upažením vzpažit ohnutě, hřbet ruky nahoře, levá ruka v bok, hřbet vpředu, prsty ohnuty nazad, hled přes loket na špičku l. nohy,
2.—3. výdrž.

X. 1. Vzpřím, půlobr. v pravo na špičkách do stoje zánož. levou, upažit, dlanní, záklon v lopatkách, hlava otočena v pravo, hled na pravou ruku,
2.—3. výdrž.

XI. 1. Stoj výdrž, hlubší záklon, připažit, spojit ruce, hřbety k sobě,
2. skrčit předpažmo zevnitř, hřbety rukou k sobě, ruce ve výši ramen (ruce se zdvihají 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, hled vzhůru,
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 výskok na levé, pravou skrčit přednožmo, skrčením předpažmo zevnitř, ruce u sebe, trčit vzhůru, hled vzhůru,
2. krok pravou vpřed, upažením připažit, ruce zdviženy zevnitř stranou do vodorovné,
3. krok levou vpřed (na značku), 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, na začátku pohybu vztyčit ruce a připažit a ruce spustit,
3. výdrž.

III. a IV. = I. a II. zpět na původní značku.

V. 1. Předklon, odpažit — hlava mírně zdvižena, hřbety rukou nahoře, palec proti ukazováčku,
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 přis. 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 přis. 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 na špičkách 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.)

POZNÁMKY:

Věta A. I. 1. Ze stoje spatného kolena se neoddálí, l. noha posune se jen tolik nazad, aby se opřela palcem o zemi; chodidlo je kolmo k zemi — nevytáčet patu ven! — trup natoči se o 90°, tedy čelem k pravé sousedce, a směrem k této předklon do vodorovné; stojná noha napjata: současně rozletí se paže nejkratší cestou, hled na pr. ruku vyřídit trup i paže. Nutno dlouho a důkladně nacvičovat, zprvu rozděleně a zvolna, až cvičenky dovedou správný postoj i pohyb bleskurychle provésti a klidně v něm další dvě doby setrvat.

II. 1. Rychlý vzpřím s otočením trupu zpět. 1. koleno se napne, špička se s místa neposune, takže jest stoj dosti úzký; obě paže současně přímo vzhůru, ne obloukem, jak se zhusta chybně cvičí: hled vzhůru, nekolísat!

III. Při kroužení záruči jsou paže napjaty; cestu ze vzpažení do upažení si rozděl na čtyři díly; s každým kroužkem pohnou se paže právě o čtvrtinu své dráhy, takže druhým kroužkem se přichází právě do vzpažení zevnitř a teprve v 1. době následujícího IV. taktu, čtvrtým kroužkem se upaží. Při výponu jednonož jest trup vzpřímen.

IX. 1. Stoj výkročný dosti široký, proveď čistě stranou; při úklonu se nepředklánějí ;hled přes l. záloktí na l. nohu: pravá ve vzpažení ohnuta v lokti v tupém úhlu, v ladném oblouku i s rukou; zřiď zákryt!

X. 1. Půlobr. v pr. na špičce pr. nohy — patu dovnitř! — správně upažit při prohnutí v lopatkách; hled v pravo, vyřizuj nejen paže všechny do jedné přímky, ale i trup a hlavu.

V XI. taktu je pohyb plynulý: v 1. době prochází paže připažením, hřbety rukou se přivrací k sobě a zdvihají se pak těsně před tělem — ruce jsou svisle; — ve 2. době jsou ve výši ramen, lokty nazad — pokud lze při dotyku hřbetů rukou —, ve 3. době dospějí vzpažení, v lokti však dosud poohnuty, ruce dovnitř vodorovně, oči sledují pohyb rukou.

XII. S dozněním 1. doby (ne dříve!), rázným trčením vzhůru dokončí se pohyb, současně obrat zpět; l. noha neopustila značky ve 2. době do stoje spatného na značce. Zákryt!

Věta B. I. 1. Krok levou tak dlouhý, aby se výskok děl v polovině mezery; ve skrčení přednožmo jest koleno přímo vpřed bérce svisle k zemi, špička sehnuta: ruce se zdvihají před tělem podobně, jako v XI. taktu věty A., pohyb je však rychlý a končí úplným napnutím paží, ruce vodorovně dovnitř, hled vzhůru. Cvičí se z připažení, bez "náběhu" odpažení, jak se děje: v 2. době krok pravou, rychlým pohybem připažit, ruce vodorovně; 3. krok levou na značku, paže v připažení nehnutě (ne teprve dodělávat pohyb ze 2. doby).

II. 1. Stoj skřižný cvičí se prostě, ne s vysoka pr. nohou; při obratu paže přimknuty k tělu, teprve po dokončení obr. se oddálí v nové čelné rovině do odpažení (ne více!), 2. připažit. Pohyb rukou jako v 1. vložce. Po častém opakování lze docíliti žádoucí měkkosti pohybu.

Opakováním obou prvých taktů vracíme se na původní značku.

V. Předklon hluboký, ne však zcela do vodorovné, hlava vztyčena: krůčky na špičkách lehké ,drobounké, každý s úderem jedné osminy, a jen na šestinu mezery; teprve šestým krůčkem stane cvičenka na nejbližší přední značce, zde v 1. době VI. taktu přisune levou a provede rychlý vzpřím, při upažení ve 2. době ne paže nazad!

VII. 1. Stoj výkročný do třetiny mezery, trup nenatáčet, obě paže v jedné přímce v úhlu 45° od svislé: 2. pravá vzpaží v mezidobě po obratu pak pokračuje v pohybu předpažením dolů. Při opakování v XVI. taktu necvičí se obrat, končí se zády k původ. směru, a tak začíná věta C: zde v XVI. taktu, místo aby se cvičenka půlobratem v pravo vracela do postavení z něhož začala, cvičí obrat celý, na špičce pr. nohy, takže jest k původnímu směru (k hlav. tribuně) obrácena pr. bokem. Tak začíná i končí při opakování větu A, větu B skončí podruhé l. bokem k původ. směru, v XVI. taktu věty C vynechá se obrat, končí se čelem v původ. postavení.

II. Vložka při mezihře=12 taktů 3/4.

I. 1. Krok pravou vpřed mírně dovnitř do stoje zánož. v levo dovnitř, trup otočit na levo (o 45°), 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. opačně.

IX. 1. Krok pravou vzad do stoje přednož. v levo, pravou upažením vzpažit, dlaň vzhůru, v lokti poohnutou, levou skrčit předpažmo, prsty se dotknou pr. ramene, hřbet ruky nahoře.

X.=IX. Opačně krok levou na značku, paže změní polohu dol. čelnými oblouky.

XI. 1. St oj zánož. v pravo, mírný předklon, předpažením zapažit, prsty rukou mírně sevřeny, palec se dotýká prostředníku, = základní post. ke III. oddílu,

2.—3 výdrž.

XII. Výdrž.

POZNÁMKY:

I. 1. Krok na délku čtvrtiny mezery, jen mírně dovnitř, pr. patou před špičku levé nohy; špičky jsou vytočeny ven, zejména pozor na pravou nohu! Ramenní osa jest právě v příčném směru, takže se cvičenky v šikmých řadách ku předu kryjí a stranou vyřizují; hlava jest vztyčena, hled vpřed, ne dle ramen, ale dle původního směru; hned zřídit vyřízení a zákryt, a pak v taktech II., III. a IV. nehnutě výdrž. V V. taktu cvičí se totéž na druhou stranu levá pata o čtvrtinu mezery před špičku pravé nohy, právě do prostřed mezi značku původní a nejbližší vpředu. Zákryt, vyřízení!!

IX. a X. Oba kroky nazad též o čtvrt mezery, druhý, levou, zpět na značku; ve vzpažení jest paže jen mírně v lokti poohnuta ,cvičí se švihem, ale přesně vzhůru — ani dovnitř, ani zevnitř; dolení oblouky v X. taktu těsně podél těla.

XI. Předklon o 45° od vztyčné, hlava vztyčena, obě kolena jsou napjata.

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.—I. 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. "ti" 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, ruce nad rameny,

2. trčit dolů (ruce nejkratší 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 zevnitř (dlaně as 10 cm nad zemi).

IV. 1. Dokončit pohyb a v 2. a 3. době nehnutě výdrž.

V. 1. 1—3. Vzpřím a spojitě zvolna vztyk do stoje zánož. v pravo, předpažením vzpažit, ruce sklopeny vpřed, spojitě:

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. Stoj zánožný v pravo, mírný předklon, zapažit, prsty rukou sevřeny, jako II. vložka XI. t. 1. doba.

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 půlobr. 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.

POZNÁMKY:

Ve větě A. a C. musí být hodně švihu, při veškeré hybnosti jest však nutno ukázniti pohyb tak, aby se polohy přesně vymezovaly, a tak se docílilo stejnosti. Klusové skoky ,jimiž se cvičenky vrací po výskoku v I. a II., v V. a VI. t. zpět na původní značku, pak ty, jimiž konají se obraty v taktech III. a VII., cvičí se na špičkách, ne z vysoka, tělo se při nich nenatřásá.

I. takt 1. V mezidobě ohnout připažmo pravou, s úderem 1. doby pak krok pr. vpřed a trčit pr. vpřed vzhůru; výskok v polovině mezery, l. nohu švihnouti vzad, zevnitř hezky vysoko, nenechávat kolena pohromadě; 3. doba skokem nazad — opět ne vysokým — na původní značku.

III. takt v mezidobě před obratem upažíme a pak se obracíme nízkými klusovými skoky přesně na značce, každým o 1/6 kruhu, takže při třetím (počítáme: prv-ní, dru-) jsou cvičenky právě čelem vzad, o čemž se přesvědčí pohledem, na pravo, kam je po celý takt hlava obrácena; v tu dobu musí být vyřízeni všech paží stranou.

IV. 1. při skrčení připažmo přirazit se strany lokty k tělu, pozor na zákryt a vyřízení!

V. 1. Krok a skok pravou stranou opět do poloviny značky, pravou švihem, bez předchozího náběhu, z připažení, upažením vzpažit zevnitř, ruka vztyčena, levá skrčí zánožmo zevnitř, koleno je tedy nazad, trup vzpřímen, v lopatkách prohnut, prsty l. ruky se vzadu zlehounka dotknou nártu l. nohy; jest to proto, aby pro nohu byla určena míra pohybu nahoru, ne snad aby cvičenka, nemohouc při mírném pohybu nohy dosáhnout, pomáhala si před- nebo úklonem. — 2. čistě odpaženo — ruce vodorovně stranou.

VII. t. Obrat právě tak jako ve III. taktu na místě; ve vzpažení silně se přitiskne zálokti k hlavě, aby se paže nerozbíhaly; hled je vzhůru.

VIII. 1. Skrčit úpažmo, ruce slétnou přímo nad ramena, lokty hodně do široka ;2. trčit dolů, ruce před tělem rychle se spustí, při pohybu jsou zdviženy do vodorovné, v připažení se spustí.

Věta B. Volný pohyb musí být rovnoměrný, u všech stejný, proto je nutno stejně procházeti určitými polohami v jednotlivých čtvrtích, aniž by byl pohyb rozkouskován:

I. takt. Dráhu do kleku si rozděl na 4 části: v každé době jsi ukončila čtvrtinu pohybu, tedy při druhé době jsi v polovině; paže prochází v I. době předpažením, ruce ne věšet, 2. předpažením vzhůru, mírně zevnitř při tom už začíná záklon v lopatkách, 3. vzpažit zevnitř.

II. 1. Dokončí se poslední čtvrtina pohybu do kleku, a záklonem v lopatkách dokončí se pohyb; paže šikmo nazad v úhlu 45° právě mezi svislou a vodorovnou; příliš pružné cvičenky musí se tu mírnit, aby byly se strany všechny paže vyřízeny; ruce v prodloužení paží, neklopit nazad. Při přechodu do kleku sune se pravá daleko nazad, palcem se opírá o zem; dokončený klek široký, bérce l. nohy, trup s části pr. nohy a pr. chodidlo kolmo k zemi; při záklonu nepřenáší se váha těla na špičku pravé nohy (ne snad sedat na patu), levá noha neopouští značku, vyřízení stranou! V době 2. a 3. nehnutě výdrž.

III. 1. V kleku vzpřím, výdrž ve vzpažení zevnitř, mírný předklon, 2. předpažit vzhůru zevnitř, 3. předklon skoro do vodorovné, předpažit zevnitř.

IV. 1. Nevelkým už pohybem, ale určitým, dokončit předklon, ruce se zdvihnou do vodorovné polohy as 10 cm nad zemí, prsty stranou, zápěstí obou paží v jedné přímce se špičkou l. nohy; 2. a 3. bez pohybu.

V. 1. Úplný vzpřím, předpažit, ruce svisle, začít se vztyčováním z kleku, 2. předpažit vzhůru, postoj ve druhé třetině vztyku, 3. dokončit vztyk i vzpažení, ruce jsou sklopeny vpřed, a bez přerušení; VI. 1. s dozněním doby stoj výkročný pr. vpřed, vzpažit zevnitř, jak v popise uvedeno.

VII. 1. Celý obrat v levo na ráz, na špičce l. nohy, a hned přísun pravou ve výpon; nutno si tu pomoci trhnutím l. ramene nazad, paže v 1. době skříženy, levá nazad, směrem k obličeji, ve 2. době procházejí připažením na 3. upažit, ruce svisle, po celý VIII. takt, tedy tři doby, připažovat.

Při opakování XV. takt právě taký jako prve VII., jen obrat se vynechá, v 1. době přenesením váhy těla nazad a přísunem pravé výpon spatný, pohyb paží zvolna, stejně rozdělen jako v VII. taktu.

XVI. takt 1. rychlý přechod v základní postavení na větu C: stoj zánož. pravou, mírný předklon, zapažit.

Věta C jest jako věta A, začíná však zády k původnímu směru, a místo dvojného obratu ve vzpažení cvičí se jeden a půlobrat; každý klusový, nízký skok měří ⅙ kruhu, tím se přichází pr. bokem k původ. směru, a odtud z připažení a stoje spatného začíná druhé opakování oddílu větou A; při větě B pozor na vyřízení v kleku, paží i trupu!; končíme l. bokem k hlav. tribuně předklonem a stojem zánožným; hudba k tomu zrovna strhne.

Po druhé ve větě C ve vzpažení cvičíme dvojný a půlobrat ; první tři kroky o 1/6 kruhu, jako při obratu dvojném, další tři skoky o ¼ kruhu a končíme čelem v původním směru.

Obraty klusem na místě nutno vytrvale nacvičovat, aby se docílilo stejnosti.

III. vložka = 8 taktů ¾.

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 připažmo, ruce na vnější straně ramen.

IV. 1. 2. 3. Výdrž.

V. Ve stoji výdrž. 1, obloukem na pravo napnout dolů (pohyb předloktí) a 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 ve výponu, ohnout 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, připažit,
2. 3. výdrž.

POZNÁMKY:

I. 1. V mezidobě zdvihámě předloktí obloukem napřed, při ohnutí připažmo dlaně vpřed zevnitř, s úderem 1. doby stoj výkročný v před na čtvrtinu mezery, a trčit stranou.

III. 1. Stojem výkroč. levou vpřed stane cvičenka uprostřed mezery; lokty k tělu. Vyřídit!

V. 1. V mezidobě spustit předloktí obl. na pravo, v 1. době už je nejvyšší bod prohybu o 45° na levo, ruce svisle, 2. prsty jakoby se zastavily, paže vrací se do připažení, tím zápěstí opět pohybuje se napřed, ruce sledují jeho pohyb; v připažení na 3. dobu ruce spustit, a totéž pak na pravo;

VII. krůčky nazad ve vysokém výponu jsou drobné, při třetím kroku na levou značku; vyřízení stranou! Pohyby paží jsou rychlé, ale určité, přesné.

ODDÍL IV.

Věta A. = 8 taktů 4/4.

I. 1. Stoj výkročný pravou vpřed do stoje zánož. v levo, pravou ohnout připažmo, 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 (jako I., ale opačně).

III = II. opačně, krok levou na značku.

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 zevnitř, mírný předklon.
2. výdrž,
3. vzpřim, stoj výkročný levou v zad do stoje přednož. v pr., dol. obl. předpažit, ruce vztyčeny, dlaně vpřed.
4. výdrž.

VI. = V. čtvrtým krokem na původní značku.

VII. 1. Stoj skříž. pravou vzad výpon na značce, vzpažit zevnitř, ruce vodorovně stranou, dlaně vzhůru, hled vzhůru,
2.—4. Sudé: výpon skříž. pravou v před, výdrž.

VIII. 1. Liché přís. pravé stoj spatný, upažením připažit, sudé zástupy celý obr. v levo 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, 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: vzpřim a vztyk, stoj skříž. levou vzad a výpon, pravou vzpažit mírně ohnutou, loket stranou, dlaň vzhůru, levou předpažit vzhůru dovnitř, mírně ohnutou, dlaň vpřed, hled na ruce, hlava mírně nakloněna 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 I. době taktu,
sudé: vzpřim, vztyk, a totéž co ve II. taktu cvičily liché,

V. 1.—4. Výdrž.

VI. 1. a 2. Výdrž.
3. sudé zástupy klek na levou, jako v 1. době I. taktu,
Žal: Liché, vzpřim, vztyk do stoje zánož. levou ,záklon v lopatkách, pravou skrčit předpažmo vzhůru, předloktí dovnitř před obliče-

jem, hlava otočena na pravo, levou zapažit zevnitř, prsty sevřeny (palec proti prostředníku).

VII. 1.—4. Výdrž.

VIII. 1. a 2. Výdrž.

3. liché zástupy: klek na levou jako v I. taktu, sudé: vzpřim, 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.) vzpřim a vztyk přísunem levé stoj spatný a výpad v pravo stranou (přesně při doznění 3. doby), levou upažit, hřbetní, pravou skrčit upažmo, předlokti 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 opačně, 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: vzpřim, vztyk, přísunem prav. stoj spatný, pravou patu mírně zdvihnout, koleno pokrčit vpřed mírně 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: vzpřim, vztyk, přísunem pravé stoj spatný a zaujmou tutéž polohu co liché,

2. výdrž,

3. všechny upažením připažit, stoj spatný,

4. výdrž.

Věta C.

1. až VIII. takt jako ve větě A., v VII. t. však v předpažení zevnitř ruce v prodloužení paží, dlaně vpřed,

VIII. 1. 2. 3. 4. Výdrž.

IX. 1. Stoj spatný přísunem levé upažením připažit, 2.—4. výdrž.

POZNÁMKY:

Všechny pohyby prosté, slavnostní.

V mezidobě před 1. dobou I. taktu, zvedáme pravé předlokti obloukem vpřed, v ohnutí připažmo dlaň je vpřed zevnitř; s úderem 1. doby, trči se pravá vpřed vzhůru o 45° od svislé, právě s dokrokem pr. nohy do třetiny mezery, pravá ruka je vztyčena, ale nazad se neklopí, levá paže je z předu viditelna, trup nenatáčet; v mezidobě k II. taktu nejkratší cestou skrčit připažmo, dlaně vpřed zevnitř, poloha paží jako v I. taktu, avšak opačně, krok do druhé třetiny mezery.

III. Třetí krok pravou na značku.

IV. 1. levou připažit a pak nejkratší cestou vzpažit zevnitř. Kroky nazad v V. a VI. taktu, vždy o ¼ mezery, takže čtvrtý, levou, jest na značku; paže procházejí vždy připažením předklon as 45° od vztyčné, v zapažení zevnitř hřbety rukou vzad.

VII. Stoj skřižný, pr. za levou, nutno nacvičiti na podlaze i na písku, nesmí býti ani při delší výdrži vratký; při tomto prvém provedení jsou ruce vodorovně stranou.

Ve čtvrté době tohoto taktu, začínají různé úlohy lichých a sudých: Liché výdrž, sudé stoj skřižný pravou před levou, pohyb nesmí být znatelný na držení trupu.

VIII. 1. Všechny stejně upažením připažit, pak teprv sudé rychle 1/1 obrat v levo, trhnutím l. ramene nazad; obrat sice po připažení, ale oboji na 1. dobu.

Věta B. Všechny museji stejně ovládat cvičení sudých a lichých. Pro všechny výdrže museji nám býti vzorem obrázky; záleží na tom zdar celého vystoupení, aby nácvik, zejména postojů, byl dokonalý. Nacvičujte proto svědomitě a vytrvale jednotlivé postoje do všech podrobností. Přechody buďtež rázné určité. Sledujte pozorně hudbu.

I. 1. Všechny hbitě v klek na levé. Pozor: liché, jež se neobracely, vydrží v kleku 6 dob, sudé, jež jsou zády k původ. směru, o 8 dob déle.

K 1. výdrži: "Radost," přecházejí paže předpažením na pravo, toutéž cestou pak zpět. K 2. výdrži: "Žal," nejkratší cestou, zpět rovněž.

Před 3. výdrži: "Boj" v mezidobě vztyk a přísun levou, načež s úderem 3. doby výpad, liché z této výdrže prostě do kleku na pravé, sudé však v mezidobě obrat v l. na špičce l. nohy, a klek na pravou čelem v původním směru.

K 4. výdrži: "Vítězství," přechází pravá předpažením, pata pr. nohy opírá se o kotník nohy levé, koleno mírně zevnitř. Sudé v této výdrži setrvají jen dvě doby; zaujmou tuto polohu v 1. době XVI. taktu; ve 3. době již stejně s lichými připaží upažením pravé a od té doby cvičí opět všechny stejně.

Věta C. Totéž jako věta A, pozor na zákryt a vyřízení, aby se tím mocněji sjednotilo cvičení po různých přechodech předešlé věty. V VII. taktu stoj skřižný pravou vzad (jistý a pevný postoj), ve vzpažení zevnitř se ruce nerozevírají do vodorovné, jsou v prodloužení paží, prsty napjaty, dlaně vpřed, celé držení pevné a vznosné; výdrž zde jest 8 dob, celý VII. a VIII. takt; v 1. době IX. taktu připažit upažením, paže musejí sletět rázně a pevně v připažení — bez potlesku, po připažení pak klid naprostý. Pozor na hudbu!

III.

CVIČENÍ PROSTNÁ PRO MUŽ. DOROST.

(ze VII. sletu všesokolského v Praze 1920.)

Zákl. post.: stoj spatný, připažit (ruce otevřené). Každý oddíl opakuje se osmkrát.

ODDÍL I.

1. a) upažením vzpažit v pr. (r. otevř., hřbet nazad) — upažit v l. (r. otevř., palec nahoru) — unožit v pr.;
   b) —;
   c) vzpažit v l. (otevř., hřbet nazad) — obloukem v levo upažit v pr. (otevř., palec nahoru) — stoj úkročný v pr,;
   d) —;
2. a) výdrž v l. — připažením a předpažením vzpažit v pr. (obě ruce otevř., palce nazad) — ½-obr. v l. na l. patě do stoje zánožného v pr.;
   c) upažit (ruce otevř., hřbety nahoru) — stoj výkročný v pr. vpřed;
   d) —;
3. a) připažením předpažit v pr. vzhůru (ruka otevř., palec nahoru) — zapažit v l. (r. otevř., palec ku předu) — došlápnutim levé na plné chodidlo a přenesním váhy těla na obě nohy 1/1 obr. v l. na patách do stoje zákročného v pr,;
   b) —;
   c) připažením upažit (ruce otevř., palce nahoru) stoj skřižný v pr. vpřed;
   d) —;
4. a) 1/1 obr. v l. na špičkách do výponu spatného— paže výdrž;
   b) —;
   c) připažit — stoj spatný;
   d) —.

Doba 1. a): unožení co nejvyšší do váhorovné, při trupu vzpřímeném (zabraň úklonu), sklopená špička, stojná noha napjata; velice často opakovati, aby cvičenci nabyli jistoty v postoji jednonož.

D. 1. c): široký stoj úkročný.

D. 2. a): ½obr. v l. o napj. nohou, paže ve vzpažení napjaty, dlaně v šíři ramen, hlava obrácena vzhůru, břicho vtažené.

D. 3. a): během obratu zůstávají paže připaženy, s dokonaným obratem zaujmou rázem předepsapsanou polohu; l. paže (v zapažení, co nejvíce nazad, nestáčet záruči dovnitř(.

D. 3. c): připažením upažit jako jediný plynulý pohyb (v připažení nezastavovat).

D. 4. a): během obratu paže nespouštěti ani nezvedati z polohy váhorovné, paty ihned srazíti.

ODDÍL II.

1. a) vzpor dřepmo zánožmo v pr;
   b) předpažit (ruce otevř., palce nahoru) — vztyk, stoj zánožmo v pr.;
   c) upažit (r. otevř., palce nahorů) — výpad v pr. vpřed;
   d) —;
2. a) ruce v bok — vztyk a ½ obr. v l. na patách ve stoj úrokčný v pr.;
   b) paže výdrž — úhyb a úklon v l. (trup a pr. noha v jediné přímce pod 45° k zemi skloněné);
   c) trčit stranou (do upažení — ruce otevř., palce nahoru) — vztyk, vzpřim do stoje úkročného v pr.;
   d) —;
3. a) vzpažit vl. (r. otevř., palec nazad) — pr. ruka v bok (l. paže, trup a l. noha v jediné přímce pod 45° k zemi skloněné) — úhyb a úklon v pravo;
   b) l. výdrž (r. otevř., hřbet nazad) — trčit v pr. vzad (r. otevř., palec ku předu) — vztyk, vzpřim, ½ obr. v l. na l. patě ve stoj zánožmo v pr.;
   c) upažit (ruce otevř., dlaně nahoru) — podřep přednožmo v pr. — mirný záklon (trup a pr. noha v jediné přímce);
   d) —;
4. a) kruhy nahoru upažit (ruce otevř., palce nahoru) — vztyk, vzpřim, ½ obr. v l. na l. patě ve stoj únožmo v pr,;
   b) připažit — přísunem pr. stoj spatný;
   c) —;
   d) —;

Doba 1. a): pravá noha napjata tvoří s trupem jedinou přímku, proto levou silně ohnouti; hlava je vzpříma (neklopit).

Doba 1. c): výpad o napjaté noze levé, — paže přesně stranou v upažení.

D. 2. a): nepřitahovat nohu pravou.

D. 2. b): nevěšet hlavu ve stranu úklonu.

D. 3. b): pr. paži co nejvíce nazad, nestáčet, ale záruči dovnitř.

D. 3. c): podřep pokud možno hluboký, pr. nohu stavíme buď na špičku neb na pravou hranu chodidla, hlava, trup a pr. noha tvoří jedinou přímku, co nejvíce k zemi skloněnou chybou je: malý podřep a velký záklon!).

D. d. a): kruhy co nejrychleji, napjatýma pažema, těsně u těla a zarazit přesně v upažení (nepřeběhnout!).

ODDÍL III.

1. a) upažením vzpažit zevnitř (ruce otevř., hřbety nazad) — výpon (ve stoji spatném);
   b) —;
   c) upažením skrčit zapažmo dovnitř (ruce v pěst skříží se v zápěstí, pr. nad levou) — předklon

(do váhorovné) — zákrokem v pr. poklek v pravo;
d) —;
2. a) trčit vpřed zevnitř (ruce otevř., palce nahoru) — vzpřim, vztyk a odhyb v pr.;
b) —;
c) předpažit vzhůru (ruce otevř., dlaně ku předu, záruči kolmo) — vztyk do stoje zánožmo v pr.;
d) —;
3. a) upažit v l. (r. otevř., hřbet nahoru) — vzpažením a obloukem v levo skrčit vzpažmo v pr. (pěst v týle), hled obrácen v levo — výpad v pr. stranou;
b) —;
c) rub vrchní v pr. (pr. ruka v pěst, palec vzhůru) — ½ obratem v l. a výpadem v pr. vpřed podpor dřepmo zánožmo v l. levoruč (pr. paže, trup a levá noha tvoří jedinou přímku);
d) —;
4. a) připažením a předpažením (l. počká na pravou vzpažit (ruce otevř., palce nazad) — odrazem pravé vztyk na levé a 1/1 obrat v l. ve stoj zánožmo v pr.;
b) —;
c) upažením připažit — přísunem pr. stoj spatný;
d) —;

Doba 1. c): v kleku stehno nohy pravé a holeň nohy levé kolmo k zemi (správně dlouhý zákrok, žádný předhyb neb odhyb v kleku), prsa leží na levém stehnu, hlava v přirozené poloze vzhledem ku trupu (nevěšet ji, ani nevztyčovat).

D. 3. a): výpad dlouhý o napjaté levé noze přesně stranou, žádný úklon.

D. 3. c): ½ obratem v l. a vytočením levé špičky na vnější stranu (točíme se na l. patě) vztyčíme se na levé zanožujíce mírně stranou, načež dlouhým výpadem v pr. v před o napjaté l. noze přejdeme v podpor dřepmo zánožmo; po dokonaném obratu zaujímá l. paže polohu předpažení (hřbet nahoru), pr. zůstává v nápřahu kteréžto obě polohy zachováme po celou dobu výpadu a teprve s dokrokem pr. nohy rubneme pravou a opřeme se levou o zemi; rub pravou koná se směrem příčným od pravé strany k levé (vzpažením zevnitř).

D. 4. a): vztyk nutno nacvičovat stále a stále, aby se děl bleskurychle; ve vzpažení paže napjaté, kolmo k zemi, hlava obrácena vzhůru, břicho vtažené (žádný záklon!).

ODDÍL IV.

1. a) vzpor dřepmo zánožmo v pr.;
b) —;
c) upažit dolů (ruce otevř., dlaně ku předu) — vztyk — výpad v pr. vpřed a mírný předklon;
d) —;
2. a) vztyk, vzpřim a 1/1 obr. v l. — upažením předpažit v pr. vzhůru (ruka otevř., hřbet nahoru), skrčit zápažmo v l. (r. otevř., hřbet nahoru) — předhyb v l. — mírný předklon;
b) —;
c) upažit v pr., trčit v l. stranou (ruce otevř., hřbety nahoru) — vztyk — vzpřim a předkrokem v pr. poklek v l.;
d) —;
3. a) vodorovnými oblouky předpažit v pr. vzhůru (ruka otevř., hřbet nahoru) — zapažit v l. (ruka otevř., palec ku předu) — vztyk — 1/1 obr. v l. na patách — předhyb v l. — mírný předklon;
b) —;
c) dohmatem k l. chodidlu vzpor ležmo za rukama;
d) —;
4. a) předpažením vzpažit (ruce otevř., palce nazad) — výskokem —— —— —— ve stoj spatný ——
b) oblouky dovnitř upažit (ruce otevř., hřbety nahoru) — ½ obr. v l. (ve stoj spatný);
c) připažit;
d) —;

Doba 1. c): při vztyku napnouti levou nohu, načež provedem výpad o napjaté levé noze natáčejíce současně levé chodidlo vně (na levé patě), abychom zabránili zvedání levé paty při výpadu; paže zůstávají v rovině těla.

D. 2. a): levé záruči (ve výši l. prsu) tvoří s levým předloktím jedinou přímku.

D. 2. c): správně dlouhý předkrok, žádný předhyb v kleku.

D. 3. c): do vzporu ležmo co nejrychleji, trup toporný, jen zcela nepatrně prohnutý, hlava vzhůru, nohy napjaty, paty u sebe; pozor při nacvičování, aby cvičenci sunuli nohy přesně nazad a nikoli stranou.

D. 4. a): výskok mezi ruce (jinak porušeno vyřízení) a to bleskurychle! — paže ve vzpažení kolmo, napjaté, hlava vzhůru obrácena, žádný záklon, břicho vtažené.

D. 4. b): oblouky co nejrychleji, napjatýma pažema a těsně u těla.

IV.

CVIČENÍ PROSTNÁ PRO DOROSTENKY.

(ze VII. sletu všesokolského v Praze 1920).

Každý oddíl cviči se 4krát.

Základní postavení stoj spatný, připažit, ruce otevřeny, prsty napjaty, palec přimknut k prstům.

Kde není jinak určeno, jsou paže napjaty, pohyb koná se cestou nejkratší a hled je přímo.

Jsou-li ruce v bok, vždy jest hřbet ruky vpředu, prsty ohnuté směřují na zad; opíráme se o bok hřbetní stranou prstů. Připažuje se vždy bez potlesku; jak-

mile ruka dotkne se sukénky, zůstane klidně připažena a nepohybuje se setrvačností. Cvičí se hbitě, svižně, trup i hlava vzpřímena.

Římské číslice znamenají takty a arabské číslice doby taktů.

ODDÍL I.

Osm taktů 4/4.

I. 1. Stoj výkročný v pr. stranou, upažit — poloha hřbetní, hled v levo.
2. stoj a levá paže výdrž, pravou čelný kruh dolů,
3. přenesením váhy těla na levou nohu půlobr. v l. do stoje zánož. pravou, vzpažit — poloha hřbetní, pravou dol. obloukem (spojitě s předešlým kruhem), hled vzhůru,
4. výdrž.

II. 1. Přísunem pravé stoj spatný, předpažit — poloha hřbetní, hluboký předklon, až se prsty dotknou špiček nohou, kolena musí zůstati napjata (trup se táhne poněkud nazad), hled na ruce.
2. vzpřím, předpažit — poloha palcová,
3. upažit — poloha dlanní,
4. připažit.

III. takt = I. opačně.

IV. 1. Přísunem levé stoj spatný, předpažit, předklon, jako v II. taktu,
2. vzpřím, upažit — poloha dlanní,
3. připažit,
4. výdrž.
Mezidoba (při počítání označíme hláskou "a"). Odpažit — hřbet vzhůru.

V. 1. Krok levou vpřed, ke konci doby výskok na levé noze, skrčit přednožmo pravou, koleno vpřed v pravém úhlu, bérce i špička svisle k zemi, dol. kmihem předpažit dovnitř — poloha hřbetní, pravá paže nahoře, paže v lokti zcela mírně poohnuté (ruce zkříženy v záručí),
2. krok a výskok pravou v před, jako v 1. době — však opačně, dol. kmihem upažit — poloha hřbetní (na značku),
3. ruce v bok, dvěma klusovými skoky (nízkými) celý obrat v levo na místě (na značce) levou, pravou.
4. třetí klusový krůček levou na značce.
Mezidoba "a" odpažit — hřbety nahoře.

VI. 1. a 2. = V. 1. a 2., ale první krok pravou, druhý levou,
3. ruce v bok, dva podupy na původní značce: pravou — levou,
4. třetí podup pravou, trčit dolů.

VII. takt = jako I. beze změny.

VIII. 1. Přísunem pravé výpon ve stoji spatném, dřep, (kolena od sebe, trup vzpřímen), předpažit — poloha palcová,
2. vztyk do výponu, upažit — poloha dlanní,
3. stoj spatný na plném chodidle, připažit,
4. výdrž.

POZNÁMKY:

I. takt. Přechod levou paží v době 3. děje se nejkratší cestou, pravá paže pokračuje v kruhu, který začala v době 2., nezastavujíc ku konci druhé doby v upažení.

II. takt. Přechod do předklonu v době 1. koná se rychle: při předklonu hlavu nepředklánět. Nohy v kolenou zůstanou napjaty a spojeny. Vzpřím v 2. době koná se rychle; hlava zpřima, hled vpřed. Přechod z předpažení do upažení ve 3. době koná se nejkratší cestou v rovině vodorovně (vystříhej se obloučků).

IV. takt. 2. doba — z předklonu vzpřím je rychlý, upažení buď 'čisté, neboť rychlý vzpřim svádí zapažení; upažujeme současně se vzpřímem a to nejkratší cestou.

V mezidobě před V. taktem vyznačíme pažemi kmih zevnitř; paže odálí se od těla o 45° (nesmí se zvednout až do upažení), načež ihned vrací se k tělu a na 1. dobu přecházejí podél těla mírným obloukem dovnitř a vpřed do předpažení dovnitř. Záruči jsou na sobě, pravé nad levým, paže se nepatrně poohnou (dbej, aby nekřížilo se předlokti). V. Ke konci doby 1. vykoná se výskok na špičce levé nohy, současně skrčí noha pravá přednožmo a to tak, že stehno jest vodorovně se zemí, bérce směřuje kolmo k zemi, špička nohy odehnuta. V době 2. noha pr. rychle se napne a koná krok vpřed, načež přecházejí levá (jako pravá v době 1.) paže připažením plynule přecházejí do upažení. V prvých dvou dobách tohoto taktu přecházíme se značky na značku, proto nutno již při nácviku naznačiti značky na vzdálenost 185 cm. Kroky buďtež dostatečně dlouhé, při výskoku poskočíme poněkud ku předu a to tak, že po prvém výskoku (v 1. době) ocitneme se uprostřed obou značek, po druhém kroku a výskoku přijdeme na druhou značku.

V době 3. obracíme se v levo tak, že prvým poskokem konáme půlobr., druhým poskokem druhý půlobrat a třetím poskokem ve 4. době přicházíme do stoje spatného, váha těla zůstává na l., pr. v dalším taktu počíná.

VI. takt = V. opačně, ve 3. době však poskoky vykonáváme na místě bez obratu ve 4. době spustí se ruce do připažení.

VIII. takt. V 1. době při dřepu paty u sebe, špičky i kolena od sebe. V 2. době vztyk musí se díti svižně do vysokého výponu.

ODDÍL II.

Šestnáct taktů 3/4; ruch válčíku:

I. 1. Krok levou vpřed, předpažovat na levo,
2. dokončit předpažení na levo do vodorovné, ruce sklopeny, výpon na levé, kmihem přednožit pravou dovnitř poníž, špička napjata

směřuje ku předu (ne dovnitř!), hled na ruce,

3. stoj l. na plném chodidle, vztyčit ruce mírným pohybem paží dolů (zápěstí sklesne na místo, kde byl dříve konec prstů — prsty tam, kde bylo dříve zápěstí).

II. takt = I. opačně, kmih paží dol obloukem.

III. 1. 2. 3. Ruce v bok, tři drobné skoky vpřed ve výponu: levou, pravou, levou.

IV. 1. Stoj výkročný pravou vpřed na značku do mírného stoje zánož. levou, levá v koleně pokrčena, kolena vedle sebe, pravá ruka výdrž, levou upažením v pol. hřbetní vzpažit poohnutě, ruka vodorovně, prsty dovnitř, dlaň vzhůru, loket zevnitř, záklon v lopatkách, hled přes pravé rameno na patu levé nohy,

2. 3. výdrž.

V. 1. Vzpřím, připažit, levou upažením, krok levou vzad, ruce obrátit hřbetem k sobě,

2. skrčit upažmo, lokty jen mírně vpřed, ruce svisle ve výši ramen, prsty spojeny, výpon na levé, přednožit poníž pravou, špička napjata,

3. napnout vzhůru, ruce vodorovně dovnitř, prsty spojeny, stoj na plném chodidle, spustit l. patu na zem. V celém taktu se zdvihají paže nerušeným pohybem těsně před tělem— hled vzhůru.

VI. takt = V., ale opačně; připažit upažením.

VII. 1. 2. 3. Upažením odpažit ruce vodorovně stranou, hřbety nahoře, tři drobné skoky nazad: levou, hled v pr. stranou. (Vyřizovat.)

VIII. 1. Výponem přísun pravou do stoje spatného na značce, připažit,

2. 3. výdrž.

IX. 1. Mírný krok v l. stranou, upažit, poloha palcová a spojitě,

2. přednožením pravé podřep přednožmo pravou dovnitř, úklon v pravo tak, že trup s pr. nohou jest v jedné přímce, potlesk před l. bokem; pravé předloktí se pohybuje k potlesku hoř. obloukem; obě paže v lokti mírně poohnuty, l. loket u l. boku, hled na špičku pravé nohy.

1. a 2. doba spojitě, v upažení není výdrž.

3. výdrž.

X. = IX. vztyk, vzpřím a opačně; úkrokem v pr. zpět na značku.

XI. 1. Vztyk, vzpřím, ruce v bok, výskokem mírný podřep, přednož pravou, trup vzpřímen,

2. vztyk, výskokem změna postoje v podřep, přednož levou,

3. vztyk, výskokem změna postoje v podřep, přednož pravou.

XII. 1. Vztyk ,stojem skříž. pr. vpřed a 1½ obr. v levo, dokončí se na levé špičce a pr. ihned přisune,

2. výpon ve stoji spatném,

3. trčit dolů, stoj spatný na plném chodidle.

XIII. a XIV. = I. a II. beze změny.

XV. 1. 2. 3. Upažit (l. dol. obl.), ruce vztyčeny, hřbety dovnitř, tři drobné skoky nazad ve výponu, levou, pravou, levou, na značku, hled v pravo.

XVI. 1. Výponem přísun pravou do stoje spatného, připažit,

2. 3. výdrž.

POZNÁMKY:

I. takt. V době 1. pohybujeme zvolna pažemi na l., při čemž ruce zvolna se klopí. V 2. době pohyb tento dokončujeme, neustaneme však v pohybu, nýbrž necháme ještě na dobu 3. paže mírně poklesnout, při čemž se ruce vztyčí. Krok v před v době 1. jest krátký a lehký. Výpon v době druhé není příliš vysoký, aby návrat do stoje spatného mohl býti klidný, bez poskoku. Tím docílíme žádoucí měkkosti pohybu. V přednožení nenapínáme násilně, ale snažíme se opět o měkký pohyb, třebaže nohy v koleně neohýbáme, špičku netočit dovnitř.

III. takt. Skoky konáme drobné tak, abychom se dostaly ku značce (původně před námi ležící), na kterou dokročíme přesně stojem výkročným pravou vpřed v 1. době taktu IV.; kolena zůstávají spojena, pouze holeň směřuje na zad.

V 1. době po přechodu do připažení, suneme ruce těsně před tělem k sobě tak, že hřbety rukou se dotýkají (malíky ku předu); v 2. době pokračujeme v pohybu vzhůru podél těla, při čemž paže skrčujeme, hřbety rukou zůstávají spojeny, záloktí přejde do polohy upažmo, v 3. době dokončujeme pohyb do vzpažení.

VII. takt. Skoky na zad nutno prováděti na špičkách.

IX takt. V 2. době noha pravá mírně přednoží a obloučkem na levo přechází do polohy přednožmo dovnitř. Úklon v pravo je čistý bez předklonu ku kterému snadno svede pohyb paží před tělem. Nesnadné provedení pohybu v tomto taktu odstraníme rozložením jeho, a nacvičíme zvlášť stoje i pohyb paží, u nichž přesně nutno dbáti na správný přechod z upažení.

XI. takt. Při podřepu spočívá váha celého těla na noze, která vykonává podřep.

XV. takt. Skoky drobné, abychom nepřešly značku.

ODDÍL III.

Osm taktů 4/4.

I. 1. Výpad v pr. stranou, trup vzpřímen, vzpažit zevnitř pravou — hřbet nahoře, malík nazad, hled na ruku pr., skrčit zapažmo levou, předloktí vodor. na pase ,hřbet vzadu u pr. boku, prsty poohnuty,

2. vztyk, přísunem pravé výpon ve stoji spatném, vzpažit, mírně dovnitř, poloha palcová, (levou trčit dolů a upažením) konce prstů se dotýkají, ruce ale v prodloužení předlokti, hled vzhůru,
3. a 4. = 1. a 2. opačně, pr. upažením skrčit zapažmo.

Mezidoba: upažit, ruce vztyčeny, hled v pravo.

II. 1. Dvěma klusovými nízkými skoky levou, pravou, půlobr. v levo,
2. dvěma dalšími klus, skoky opět půlobr. v levo, do stoje spatného, paže i hled výdrž,
3. ohnout upažmo, ruce před rameny — hřbety vzhůru, lokty nazad, hled přímo,
4. mrštit stranou, hřbetní.

III. 1. Paže výdrž, otočit trup v pravo o 90°, hled na pravou paži,
2. paže výdrž, otočit trup zpět o 90°, hled přímo,
3. paže výdrž, otočit trup v levo o 90°, hled na levou paži,
4. paže výdrž, otočit trup zpět o 90°, hled přímo.

IV. 1. Připažit, stojem skříž., pravou vpřed, celý obr. v levo,
2. výpon, skrčením upažmo, sklopené prsty spojeny těsně před tělem, trčit vzhůru, hled vzhůru,
3. plynule upažením připažit, stoj spatný,
4. výdrž.

V. 1. Upažením skrčit upažmo, ruce v týl, prsty opřeny na vazu: a) krůček v pr. stranou, b) krůček levou za pravou ve výponu,
2. a) krůček v pr. stranou, b) nízký výskok na pravé, kmihem přednožit l. dovnitř,
3. a 4. = 1. a 2. opačně na původní značku.

VI. 1. Mrštit stranou ,ruce vztyčeny, dva krůčky vpřed ve výponu :pravou, levou,
2. paže výdrž, a) krůček pravou vpřed, b) výskok na pravé, přednožit dovnitř levou,
3. ruce v bok, dva podupy na značce: levou, pravou,
4. třetí podup levou ,trčit dolů.

VII. 1. Výpad v pr. str., trup vzpřímen, vzpažit zevnitř pravou, odpažit levou, paže v jedné přímce (od kolmé o 45°), hřbety nahoře, hled na pravou ruku,
2. vztyk, přísunem pravé stoj spatný, připažit,
3. a 4. = —1. a 2. opačně.

VIII. 1. Stojem skříž. pravou vpřed 1½ obr. v l. do výponu spatného,
2. vysoký výpon, upažením vzpažit, poloha palcová. Upažuje se až po dokončení 1 a půlobr., hled vzhůru,
3. stoj spatný, předpažením připažit,
4. výdrž.

POZNÁMKY:

I. takt. V době 1. váha těla spočívá na obou nohou rovnoměrně. Ruka levá není v pěst' zat'ata. Prsty ruky pravé jsou v prodloužení paže. Hlava nebudiž nakloněna vpřed. V 2. době přechází pr. paže do upažení nejkratší cestou, levá paže nejprve se napne, a přejde do připažení a pak upažením vzpaží. Ve vzpažení napínej obě paže i v záruči.

II. takt. V 1. i 2. době při obratu klusovými poskoky nutno dbát, aby paže setrvaly v poloze vodorovné (v upažení). V době 3. zálokti setrvá v poloze upažmo, předlokti pohybuje se vpřed v rovině vodorovné, takže ruce přejdou před ramena.

III. takt. Trup otáčí se v páteři, kyčle zůstávají nepohnuty, chodidla pevně na zemi. Paže zůstanou v poloze vodorovně, nesmějí klesnout ani se zvednout.

IV. takt. Obrat v 1. době děje se na špičkách; v 2. době ve výponu paty i nohy jsou u sebe. Pohyb paží je plynulý, měkký.

V. takt. V 1. době při skrčení upažmo zálokti jest vodorovně, lokty nutno sunouti na zad ,aby obě zálokti byla v jedné přímce. Hruď jest vypjata, hlava zpříma (hlavu nepředklánět ani nezaklánět). Krůček levou za pr. konáme tak, že přecházíme do výponu skřižmo (levá noha za pr.). Při kmitu jest levá noha napjata, špička odehnuta (ne dovnitř!)

VII. takt. V době 1. ve vzpažení zevnitř jsou ruce v prodloužení paží, při čemž malíky směřují nazad. Trup nesmí se uklánět (hlavně předklon bývá chybný a při pohledu se strany rušivý). Pozor na odpažení levou — jest odchýlena o 45° od těla.

VIII. takt. Pohyb paží koná se plynule, tedy: upažením, vzpažením, předpažením, připažit.

IV. ODDÍL.

Šestnáct taktů 3/4. Ruch mazurky.

I. 1. Krok pravou vpřed, upažit — v poloze hřbetní,
2. krok levou vpřed, vzpažit zevnitř — poloha hřbetní (hřbet ruky nazad),
3. krok pravou vpřed na značku, vzpažit, poloha palcová, hled vzhůru.
Kroky v mírném výponu, pohyby paží plynulé, netrhaně.
Mezidoba: Ve vzpažení se konce prstů dotknou, celý obr. v pr. na špičce pr. nohy, přednožením l. po obratu zanožit levou poníž.

II. 1. Stojem zánož. levou podpor klečmo, upažením se dotknou konce prstů země na šířku ramen, pravá na vnější str. špičky pr. nohy,
2. 3. výdrž.

III. 1. 2. 3. Zvolna vzpřím a vztyk do stoje, zánož. levou, ruce zdvihat před tělem do skrčení upažmo, ruce sklopeny nad rameny, prsty se ramen dotýkají.

IV. 1. Mrštit stranou, poloha dlanní, záklon v lopatkách, hled na pravo,
2. 3. výdrž.

V. 1. Vzpřím, krok levou vpřed, připažit, otočit hřbety rukou k sobě,
2. krok pravou vpřed, skrčit upažmo, lokty jen mírně vpřed, ruce svisle ve výši ramen, prsty spojeny těsně před tělem.
3. krok levou vpřed na původní značku, trčit vzhůru, ruce vodor. dovnitř, prsty spojeny, hled vzhůru.
Kroky v mírném výponu, pohyby paží plynule.
Mezidoba: Celý obr. v l. na špičce l. nohy, přednožením pr. zanožit poníž pravou.

VI. 1. Podřep zánožmo pravou, upažením odpažit, dlaně vpřed, trup a pravá napjatá noha v jedné přímce (45° od kolmé),
2. 3. výdrž.

VII. 1. 2.3. Zvolna vztyk do stoje zánož. pravou, upažením vzpažit zevnitř — poloha hřbetní.

VIII. 1. Záklon v lopatkách, vzpažit poohnutě, palcová, lokty v tupém úhlu, hled do dlaní,
2. 3. výdrž.

IX. 1. Vzpřím, ¼ obr. v 1 .na špičce l. nohy, upažením ruce v bok .(před obr.) krok pravou vpřed zevnitř (směrem ke značce, jež byla původně před cvičenkou),
2. přeskok na levou nohu, l. pata odrazí patu pr. nohy do přednož. zevnitř, špičku napnout,
3. výskok na levé, ohnout přednožmo zevnitř pravou, špička sklopena uvnitř strany kolena l. nohy.

X. 1. a 2. = 1. a 2. z předešlého taktu.
3. Skok pravou vpřed zevnitř na značku, a ¼-obrat v levo, a stoj skříž. levou za pravou, koleno je ohnuto vpřed zevnitř, chodidlo kolmo k zemi, špička na polovinu délky chodidla za vnější stranou pr. paty (do stoje skříž. se přejde ihned po doskoku pr. nohy).

XI. 1. Na pravé špičce ¼ obr. v levo a:

XI. a XII. = IX. = X. opačně na původní značku (již bez ¼ obratu). V 3. době XII. taktu končíme ¼ obratem v pravo.

XIII. 1. Krůček v pr. stranou s podupem, trčit dolů a upažit pr., ruka v pěst, hřbet nahoře, l. ruka v bok výdrž,
2. stoj skřižný levou vzad (jako v 3. době X. taktu), vzpažit zevnitř pr., úklon v levo tak,že pravá paže napjata směřuje kolmo vzhůru, stále v pěst, ruka vodor. dovnitř, hřbetem dolů sklopená, malík nazad, hled před l. ramenem na koleno levé nohy; trup mírně natočen v levo, paže se úsilně napíná a s ní celá pr. strana trupu,
3. výdrž.

XIV. = XIII. vzpřím, opačně. Krůčkem v l. s podupem zpět na pův. značku, pr. paže upažením v bok.

XV. 1. 2. 3. Vzpřím, upažením l. ruku vbok; dvojný obrat v pr. třemi skoky na místě: pr., l., pr.

XVI. 1. Podup levou na místě, důrazně trčit dolů, prohnout v lopatkách, 2. a 3. výdrž.

POZNÁMKY:

I. takt. Nutno dobře rozlišovat polohu rukou. V době prvé hřbet ruky nahoře, ve 2. nazad, ve 3. době rychlý přechod do polohy palcové. Je dobře nacvičiti postoje i pohyb paží odděleně, poněvadž poloha hřbetní ve 2. době se nezachovává přesně při nácviku s kroky. Obrat v mezidobě po prvém taktu koná se rychle a svižně.

II. takt. Klek konáme na levém koleně.

III. takt. Ruce zdvihají se před tělem, jdou před rameny, ve 3. době přejdou nad ramena, jichž se prsty dotknou.

V. takt. V době 1. jsou paže připažmo před tělem, hřbety rukou u sebe, v době 2. přecházíme ve skrčení upažmo, pohyb vzhůru podél těla. V době 3. hřbety rukou jsou obráceny vzhůru, konce prstů spojeny. V mezidobě před VI. taktem obrat koná se rychle.

VI. takt. Pohyb paží děje se zvolna, takže na 3. dobu je dokonán ,hled vzhůru. Přechod do polohy palcové vykonáme až na první dobu a dbáme ve vzpažení správné polohy hřbetní, která se nesnadno zachovává. (Hřbety rukou nazad!)

VIII. takt. Ve vzpažení poohnutém prsty se nedotýkají.

IX. takt. Ruce v bok před obratem, tedy dříve ruce v bok a pak obrat. Kroky směřují stranou a to tak, abychom se dostaly na značku, která se nacházela před námi, dříve než vykonán byl ¼ obrat. Výskok na levé jest na špičce. Těmito třemi dobami přejdeme pouze poloviční vzdálenost mezi značkami.

X. takt. Třemi dobami tohoto taktu dokončíme přechod ze značky na značku. Ve 3. době ve stoji skřižném levá za pravou, váha těla spočívá na noze pr., jež jest na značce.

XIII. takt. V 1. době paže prochází upažením a pohyb dokončuje v 2. době vzpažením zevnitř. Pohyb koná se rázněji, ve vzpažení zevnitř musí býti zjevno náhlé ukončení pohybu paže.

Nácviku buď věnována největší píle. Cvičení jsou s místa, nutno proto pohyb s místa přesně vymeziti. Na podlaze buď'tež naznačeny značky na vzdálenost 1.85 m. a dle nich pohyb s místa nacvičujte. Především jest nutno, aby vedoucí družstev ovládaly dokonale cviky a dovedly je vzorně zacvičiti. Nacvičuje se nejprve v družstvu, po dokonalém ovládání učíme souhře v celku. Při nácviku nutno říditi se pokyny a postupem stanoveným pro nácvik prostných žen.

BRATŘÍM CVIČITELŮM UPOZORNĚNÍ!

Jelikož při nácviku prostných mužů při I. oddílu v době C 3) "vzpor ležmo pobok" činil obtíže pro správné provedení jeho a vydržení v něm následující dobu 4), jakož i vzhledem ku slabším cvičencům, ač neradi, jsme nuceni změniti celé cvičení od doby C 2) až po dobu D 3), tak aby docílena byla u všech přesnost a jistota poloh.

Změna upravena následovně:

C 1) klik ležmo v předu — zanožit pravou povýš
2) vzpor klečmo pravou, zánožmo levou
3) ½obrat v levo do vzporu pravoruč klečmo pravou, únožmo levou — dol. obloukem upažit levou (dlaní otevřenou nahoru), hled na l. ruku se záklonem hlavy.
4) výdrž.

D 1) ½obrat v pr. a předkrokem levé poklek na pravé — předpažit dovnitř l. hor. obl. (ruce v pěst', pr. přes l. na záruči), záklon hlavou
2) zvolna vztyk na levé do stoje zánožného pr. — vzpažit (ruce zachovávají polohu skříženou).
3) ½obrat v pr. do stoje únožného pravou — zvolna upažovat (ruce v pěst', palce nahoru)
4) přísunem pr. stoj spatný — připažit.

Pozn.—Všechny oddíly uveřejňujeme poznovu se všemi opravami a pokyny k nim v dnešní příloze.

***

OPRAVY KU PROSTNÝM CVIČ. ŽEN.

Bratří cvičitele a cvičitelky nechť opraví sobě v uveřejněných sestavách následující změny, jež udány v "Pokynech č. 5) následovně:

II. Oddíl, Věta A.—XI. takt 3. doba: místo 'vzpažit" má býti "předpažit vzhůru (poloha paží kolmo k zemi).

II. Vložka—IX. takt 1. doba ku konci místo "hřbet ruky nahoře" má státi: "hřbet ruky k tělu". Takt XI. doba 1. místo "zapažit" správně "zapažit zevnitř".

III. Oddíl, Věta B, takt XVI. doba 1. místo "zapažit" změň v "zapažit zevnitř". V poznámkách téhož oddílu k I. taktu 1. době vypusť slovo "zevnitř" a k V. taktu doplň a změň (místo ruka vztyčena) správně: ruka sklopena, vztýčí se při dokončení pohybu. V taktu XVI. doba 1. místo 'zapažit" změň v "zapažit zevnitř".

IV. Oddíl, Věta A. III. takt: "krok levou" změň na "krok pravou".

VII. takt uprav 2.—3. výdrž 4. sudé; výpon atd.

VIII. takt 1. doba před slova: upažením připažit připoj: "všechny".

K Větě B. takt X. doba 3. "Boj" poznamenáváme, že k nápřahu (k vrhu oštěpem) pohybuje se ohnutá paže hořením obloukem.

OPRAVY KU PROSTNÝM CVIČ. DOROSTENEK.

I. Odíl v poznámkách VI. takt, 3. doba místo "poskoky" má býti "podupy".

IV. Oddíl takt X. doba 1.—2 koná se bez ¼ obratu.

***

Pokyny ku cvičením prostným mužů

pro I. slet Sok. Obce v Americe, 1921.

Cvičení tato, ač formou neliší se nijak od jiných sletových cvičení prostných, přec svým postupným uspořádáním odchylují se od obvyklého způsobu, dle něhož I. oddíl zahrnoval postoje vztýčené a klony a dále od oddílu k oddílu přibírány postoje sehnuté, až do vyvrcholení s postoji a pohyby úpolnickými. Naše sletová vymýkají se z tohoto rámce, jelikož mají býti inspirovanou představu zápasu národa českého ze 300leté poroby až do konečného vítězství svobody a proto na př. v I. Oddílu, (jehož symbol jest pád a poroba národa), vyskytují se polohy hluboko sehnuté, s hlubokými klony. Pohyby provádí se volně v ruchu mírném, polohy a postoje zaujaté jsou více ztrnulé, hlavně v závěru, kde poprava předních mužů a persekuce celého národa podložena bude v hudebním doprovodu rachotem bubnů a zvonů umíráčkem.

Prvnímu oddílu předchází předehra, apothesa to na slávu národa českého, hlavně jeho dobu husitskou s těžkou kadencí jako přechodu k I. oddílu (pád a poroba národa). Předehru tuto vyslechnou cvičenci v klidném pohovu slavnostně a teprve na dané znamení při kadenci přejdou v základní postavení.

Poznámky k nácviku I. Oddílu:

A. 1) Výpad pr. v zad budiž těžký, hluboký a objemný, tudíž pr. nohu suneme na zad na délku dvou chodidel a ohneme v koleně tak, aby bérce její bylo kolmo k zemi; l. noha je napjata a spočívá o celém šlápí na zemi. Trup zakláníme po dokona-

ném výpadu. Paže odchýlí se od těla o 45° a pěstě otočíme dlaněmi v před, takže lokte směřují k bokům.

V době A 3) vztykem na pr. provede se únik levou v zad do hlubokého podřepu na pr. o trupu vzpřímeném (žádný předklon!) noha l. napjatá opírá se špičkou o zemi. Paže nejkratší cestou předpaží vzhůru a teprve v této poloze otevřou se ruce dlaní v před — hled upřen je v před ztrnule.

V B. 1) náponem pr. a půlobratem v levo přenáší se váha těla na l. nohu silně v koleně ohnutou (na plném šlápí) bércem šikmo na rozdíl od výpadu v l. stranou, trup jest mírně na levo nakloněn — paže pohybují se z předcházející polohy (předpaž. vzhůru) současně s náponem pr. nohy dol. oblouky a teprvé následuje půlobrat v levo — levá paže zastaví v poloze odpažení dlaní otevřenou, palcem v před, kdežto pravá zdvihne se z pol. připažení ohnutá v před a hřbet ruky otevřené přiloží se těsně na čelo.

V době B 3) trup a pr. noha (opírá se o špičku) jsou v jedné přímce, hlava vzpřima. Podřep na levé budiž hluboký a na špičce (chybný je na plném chodidle!), podpor budiž oporem prstů a to tak, aby palce směřovaly dovnitř, ostatní prsty zevnitř.

Následující doby: C 1), 2) a 3) provádí se zvolna, dlouze a spojitě. Z kliku ležmo v předu v době C 2) se současným vzpíráním do paží napjatých skrčíme pravou nohu v koleně a pokládáme ji na zemi do pokleku pr. o levé napjaté, která místo své neopouští a dotýká se špičkou o zemi.

V době C 3) půlobratem v levo otočíme trup na levo a levou paží dol. obloukem upažíme (dlaní otevřenou nahoru). Hled sleduje l. ruku s mírným záklonem hlavy. Pravá paže přesně napjata!

Na dobu D 1) s půlobratem v pr. předkročíme levou a postavíme ji chodidlem v místo, kde se opírala levá ruka ve vzporu ležmo — bérce levé nohy, směřuje kolmo ku zemi, pravá zůstává v pokleku — paže levá pohybuje se hor. obloukem současně s předkrokem levé do předpažení dovnitř, kde pravá se na ni přiloží v zápěstí. Ruce jsou sevřeny v pěst, hřbety nahoře — pouta, hlava mírně zakloněna.

V době D 2) zvolna vztykem na levé suneme pravou o špičce až jest tato úplně napjata, při čemž paže skřížené zdvihámé do vzpažení. Na to půlobratem v pr. (doba D 3) na patě levé nohy přejdeme do stoje únožného pravou, paže zvolna klesají do upažení, aby s dokončením přísunu pr. (D 4) ku l. dospěly připažení bez potlesku dlaněma otevř. Celý pohyb buď klidný a vážný.

Celá sestava opakuje se 8kráte do původního postavení, načež následuje "závěr", k němuž znamení dá hudební přechod sám o sobě. Do všech pohybů a poloh v "závěru" nutno, aby cvičenci vložili celou svou duši, aby vystihli to, co má být jimi vyjádřeno. To platí stejnou měrou i pro závěry II. a III. oddílu.

Závěr I. oddílu:

Doby 1. a 2. prováději se zvolna a spojitě a to zvolna v dřep, předpažit, po té zvolna při mírném záklonu, který umožňuje udržení rovnováhy, spouštíme se na kolena současně vzpažujíce a jakmile klesneme do prostého kleku snožmo, spojíme ruce mezi prsty. Hluboký dřep a prohnutí kříže zabraňuje prudkému dopadu na kolena. Výkon tento není nijak obtížným, a dá se stálým cvikem snadno ovládati. V kleku je trup vzpřímený, aby v době 3. přišel k uplatnění přechod do hlubokého záklonu, při němž obě paže (o rukou spojených) mírně pokrčíme nad hlavou a předpažujíce napínáním, vytáčíme spojené ruce hřbetem dovnitř (t. j. směrem proti obličeji). Paže napjaté a spojené mezi prsty zastaví v poloze předpažení vzhůru (lomení rukama), hled upřen vzhůru k nebi.

V době 5. předklon v sedu klečmo nevyžaduje úplného dosedu na hýždě, (výslovně na to upozorňujeme), pouze naznačí se jaksi polosed, aby při hlubokém předklonu bylo možno udržeti rovnováhu. Hlava skloněná klesne tak hluboko, až se bradou dotýká prsního důlku (poloha tato má znázorniti odsouzence klečícího před špalkem popravním), ruce v pěst' sevřeny spočívají na kříži pr. přes levou (pouta). V této poloze setrvá se po dobu 6—7—8, které v hudeb. doprovodu vyznačeny budou údery bubnů.

V době 9A. z předklonu zvolna trup vzpřímuje se do mírného záklonu, načež pr. nohu skrčenou zvedneme přednožmo a postavíme ji na plné chodidlo před sebe tak, aby bérce stálo kolmo na zemi (levá noha zůstává v pokleku na svém místě). Poloha paží je totožná jako v době D 3) při přechodu předpažením dovnitř.

V době 11. vzpřím, vztyk na pr. a přísun l. konají se volně, vláčně t. j.: přejdeme náponem pr. do stoje zánožného levou, kterou tážně o špičce suneme ku pravé do stoje spatného. Paže zachovávají polohu předpažení dovnitř (pr. přes l. v zápěstí skřížené, ruce v pěst').

Připažení v době 12. koná se klidně beze všeho potlesku pouhým spuštěním paží dolů a od sebe. Po té následuje hudební přechod k II. oddílu.

Jsme si dobře toho vědomi, s jakými obtížemi setkávají se vedoucí s nacvičováním symbolických cvičení mužů a proto výslovně žádáme všechny bratry, aby v zájmu zdaru našeho sletu tentokráte ukázali pravé pochopení, trpělivost a lásku po celou dobu nácviku sletových prostných. Důtklivě upozorňujeme, aby cvičení ledabyle neodbývali ,nepřeháněli, aneb nesesměšňovali pohyby a polohy symbolické, neb jinak tato by se zvrhla v komickou němou pantonomii a docílila by pravého opaku, nežli chceme jimi vy-

jádřiti. Cvičenci musí se vžíti do představy jejich s plným vědomím a pochopením zcela vážně, oddaně a vroucně, jak toho význam cvičenců žádá. Hudební doprovod bude náladu vkládati cvičencům takřka do duše, ale nám se jedná, aby již během nácviku sami cvičenci se do ní vžili tím, že vynasnaží se každým pohybem a polohou vyjádřiti danou představu. A tu spoléháme plně na všechny naše vedoucí, že dovedou vzbuditi pravou náladu a pochopení mezi svými cvičenci pro vyznačené symboly.

II. Oddíl.

A 1) Při stoji skřižném l. v před stavíme špičku l. nohy na šířku chodidla před pr. nohu tak, aby obě špičky byly v čelné rovině. Současně s pohybem levé nohy otočíme na pr. patě chodidlo kolmo směrem v před. Paže zvedáme do předpažení a z této polohy je ohýbáme dovnitř tak, že dlaně otevřené spočinou u opáčného kloubu ramenního na zálokti, pravá přes levou skřiženy.

V době A 3) celý obrat v pr. ve výponu provede se klidně na špičkách a při jeho dokončení setkají se paty těsně u sebe; v tomto okamžiku paže, které během obratu prolétly polohou upažení, dopadnou s potleskem na stehna, aby ihned v následující době A 4) vznesly se znovu do upažení, s jehož dokončením poklesnou chodidla do stoje spatného. Obě doby A 3) a 4) musí splynouti takřka v jeden nerušený výkon volně provedený, právě jako následující dvě doby B 1) a 2) t. j. dřep — dol. oblouky předpažit a ihned vztyk do stoje spatného a vzpažit. Ruch tento bude vyjádřen v hudebním doprovodu.

B 3) stoj výkročný l. v před budiž proveden pevným vykročením levé, přenesením váhy těla na tuto, pravá pak napjatá opírá se špičkou o zemi. Skrčení zapažmo koná se ze vzpažení kolmo dolů (žádným obloukem), pěstě u prsů, lopatky tlačit k sobě dovnitř, mírný záklon trupu a hled vzhůru.

V době C 1) půlobrat v pr. koná se na patě levé a špičce pr. nohy do stoje rozkročného (těžiště spočívá na obou nohách); napřed provede se předklon tak, aby trup tvořil pravý úhel s osou podélnou, a pak trčíme v před, t. j. paže směřují kolmo k zemi.

V době C 3) současně se vzpřímem upažujeme (dol. obl. zevnitř) a s provedením stoje skřižného dokončíme skrčení paží (pěstě nad rameny palcem dolů). O stoji skřižném viz pozn. u doby A 1).

Dobu C 4 nutno provésti hbitě (hudba k tomu svede!) Zde provede se 1½ obratu v pr. na špičkách a po dokončení jeho dopadne pravá noha na plné chodidlo a ohne se v koleně, levá napjatá šine se na zad o špičce.

S dokončením obratu mrštíme pažema hbitě a přímo do zapažení, tudíž upozorňujeme, že během obratu zůstávají paže v poloze upažmo skrčené. Trup je vzpřímený. V době D 1) po dokonaném výpadu a předpažení zevnitř otevřeme pěstě a ohneme záruči dlaněmi v před. Předpažení zevnitř budiž přesně o 45° mezi polohou předpažení a upažení (ne výše, aniž níže!)

Následující doby D 2) a 3) provádějí se zvolna a spojitě a sice: napínáním levé a přenášením váhy těla na tuto zvolna suneme pravou o špičce, mírně se při tom zaklánějíce — pravá nejkratší cestou vzpaží v pol. palcové, levá se ohne dovnitř dlaní na prsa, na to ½obr. v pr. na levé patě a pr. špičce nohy přecházíme v stoj únožný pravou, při čemž pravá dol. obloukem klesá do připažení, levá po té se volně napíná předpažením, načež obě současně utkví v upažení (v poloze palcové t. j. dlaněmi v před.) Po obě doby setrváme v záklonu mírném.

Upozornění: V uveřejněných cvičeních v min. čís. "Sok. Amer" v době D 2) jest vynechána řádka; správně má státi:

2) Zvolna: vztyk v stoj zánožný pravou, záklon — vzpažit pravou (pol. palcová), ohnout dovnitř levou (dlaní na prsou)."

Pozn. Ohnutí levé koná se v lokti, aniž by zálokti opustilo polohu předpažení zevnitř.

Při době D 3) — upažit (má státi: pr. dol. obl., levá napnutím, pol. palcová.)

Celý oddíl opakuje se osmkráte, načež bezprostředně následuje "závěr".

Závěr tohoto oddílu představiti má probuzení se národa z těžké poroby; uvědomění si historického práva svého a v tomto jarním rašení vzlétá čacký Sokol s přísahou odchovati národ pro jeho svobodu.

Počáteční doby konáme zvolna:

V době 1) při záklonu ve stoji spatném nepokrčovat nohy v kolenou — předpažení poníž dovnitř (ruce v pěst', pr. přes levou v zápěstí skřížené) jest poloha o 45° mezi předpažením a připažením.

V době 3) zákrok pravou nutno provésti na vzdálenost délky dvou chodidel a to tak ,že stavíme pr. nohu špičkou na zem a aniž bychom došlápli plným chodidlem; poklekneme na pravé koleno. Bérce levé nohy a stehno pravé stojí kolmo ku zemi.

V době 5) zapažíme a současně s předklonem hlubokým (hrud' dotýká se l. kolena) skrčíme paže dovnitř tak, že se pěstě dotýkají mezi lopatkami.

Na 7) dobu následuje rychle vzpřím a vztyk na levé noze, jejíž koleno tlačíme dovnitř, čímž usnadníme pevnému postoji na ní. Pravou nohu napjatou zanožíme povýš. Se vztykem současně mrštíme pažema do upažení s dlaněmi otevřenými a odtud s předklonem dokončíme polohu "vzpažit zevnitř" (dlaně v před). Trup, paže a pravá noha jsou v jedné rovině — hled upřen vzhůru. Jelikož v této poloze je výdrž, proto nutno pevnou a jistou polohu nacvičiti. (Vzlet sokola).

Pozn. V min. čísle "Sok Amer." jest mylně udána poloha "předpažit vzhůru", proto nechť bří. cvičitelé si opraví na "vzpažit zevnitř"!

Doba 9.) budiž provedena vážně a slavnostně, jak vlastně na mužnou přísahu se přísluší! Se vzpřímem a přinožením pr. počínáme pažema oblouky bočné směrem dolů do připažení, odkudž levá ohne se zapažmo dovnitř (hřbetem ruky sevřené na kříži), kdežto pravá pokračuje obloukem na zad a zevnitř do vzpažení (opíše tudíž celý kruh z předcházející polohy doby 7.) Jakmile pravá utkví ve vzpažení dlaní v před otevřenou, ihned palec, prsteník a malík se sevřou, kdežto ukazovák a prostředník zůstanou vztýčeny. Hled upřen je vzhůru slavnostně, hrud' vypjata.

V době 12) "zapažit zevnitř" koná se prudkým mrštěním dolů a ven levou, předpažením pravou s dlaněmi otevřenými) palce směřují ku předu) a jakmile zarazí obě paže v dané poloze, bleskurychle dopadnou s úderem na stehna s dobou 13., která ovšem spadá do předehry k násled. oddílu.

III. ODDÍL.

Symbol tohoto má předvésti rozdrcení staletých otrockých pout národa našeho a jeho boj za svobodu a práva. Oproti předcházejícím oddílům, kde pohyby byly volné a vázané, v tomto cvičí se v ruchu středním s pohyby výraznými, ruce jsou v pěst sevřeny, není-li jinak udáno.

A 1.) Předklon jest ve stoji spatném a přecházíme do něho po předchozím předpažení zevnitř (pr. přes l. na záruči, hřbety nahoru), proto pozor — dříve začít s pohybem paží.

A 2.) Únik levou v zad provádí se v předklonu silným ohnutím pravé v koleně, předloktí ohnou se dovnitř, takže pěstě (malíkama nahoru) dotýkají se na hrudní kosti.

Dobu B 1.) nutno provésti hbitě: ze záklonu vztykem na pr. se předklánějíce, tlačíme koleno dovnitř a zanožíme l. povýš (poloha trupu a nohy je podobná jako v závěru II. od. doba 7.), — paže mrštěním do upažení prolétnou polohou připažení a zastaví v předpažení dolů zevnitř, pěstě otevrou se, jakmile paže míjí polohu upažení a po dokončeném ohybu jsou dlaně v před otevřené palci nahoru. Pozor v následující výdrži, aby postoj byl pevný, žádné kolísání!

V době B 3.) současně se vzpřímem levá noha napjatá letí hbitě do přednožení a paže do předpažení, v tomto okamžiku levá noha ohne se v koleně a postaví na zem s podupem o plné šlápi, levá paže mírně v lokti ohnutá zůstane v předpažení (hřbetem dolů), kdežto pravá ohne se z předpažení dovnitř pěstí u l. ramene, malíkem nahoru (střeh v l. v před s nápřahem na rub vně). Pravá noha jest rovněž v koleně ohnuta a těžiště spočívá na obou nohou. Ruce v pěst.

Na dobu B 4.) při provedení kopu spodního pravou počínáme si takto: ze střehu vztýčíme se na obou nohou mocným náponem v kolenou a přenesše váhu těla na levou nohu, pudíme pravou napjatou chodidlem ku předu a špičkou jeho směřující dovnitř do přednožení, při čemž současně ohýbáme levou v koleně. Pravou paží po vztyku mrštíme mocně obloukem zevnitř dolů do zapažení, levá nejkratší cestou — obě paže octnou se v zapažení při dokonaném kopu pravou.

Z této polohy v době C 1.) rychle se vztýčíme na levé a vykonáme celý obrat v levo na špičce levé, současně se vztykem švihnuvše pažema předpažením do vzpažení (dlaně otevřené, palce nazad), ponechávajíce pravou nohu při obratu napjatou v poloze dokončeného kopu, takže ocitne se v zanožení. Obrat musí býti prudký, trhnutím trupu v levo, aniž by nohy při tom měnily své místo.

Po obratu ihned v následující době (C 2.) bez zastávky klesáme do podporu dřepmo l., zanožit pravou. Podřep na levé (na špičce) co možno hluboký, pravá je zanožena volně až do váhorovné, ruce opírají se o zemi dle poznámky I. oddílu, doba B 3.)

V době C 3.) se vzpřímem a vztykem na levé předpažujeme a sevřeme ruce v pěst, načež postavivše pr. nohu na plné chodidlo (v stoj zákročný), vzpažením zevnitř ohneme předloktí dovnitř až se pěstě dotýkají nad hlavou a připojíme záklon (zdvihnutí soka.)

V době D 1.) výpad pravou v před co možná obsáhlý s hlubokým předklonem do předhybu — paže mrští do předpažení a odtud letí přímo do zapažení — hlava vzhůru (zdrcení soka).

V době D 2.) vzpřímí se trup a s náponem pravé nohy současně vzpažíme — z této přechodní polohy následuje ½obrat v levo a přenesením váhy těla na nohu levou tuto silně v koleně pokrčujeme — paže při tomto výkonu pohybují se čel. oblouky na levo: levá zastaví v poloze odpažení, pravá pohybuje se dále dol. obloukem na pravo až do vzpažení zevnitř — s dokončením pohybu pravé paže připojíme úklon na levo. Ruce jsou v pěst sevřeny a hled upřen ku pr. pěsti (palec nahoře).

V době D 3.) vzpřímem a odrazem levé do volného unožení přenášíme těžiště na pravou nohu napjatou, při čemž obě paže klesají do připažení, odkudž pokračují do předpažení (poloha palcová) se současným přinožením levé do stoje spatného. Na dobu D 4.) zůstávají ruce v pěst.

ZÁVĚR III. ODDÍLU.

V době 2 ohýbáme z předpažení předloktí směrem dolů, aniž by ruce v pěst na záruči skřížené (pr. přes l.) opouštěly svoje místo, na to pokračujeme směrem dovnitř proti prsoum — nahoru a v před do předpažení dovnitř (paže jsou napjaty a pěstě pr. přes levou, hřbety dole). Výkrutem tímto provedou předloktí celý kruh.

V době 4. mocně mrštíme pažemi (roztržení pout) do vzpažení zevnitř a odtud oblouky dol. nazad do zapažení.

O podporu dřepmo pr. zánožmo l., do něhož v době 5. přicházíme únikem levé v zad, platí pozn. v I. oddílu, doba B 3.)

Následující doby: 6., 7. a 8. provedou se volně a spojitě tak, aby splynuly v jeden nepřetržitý výkon (zdvihání soka).

V době 6. se vzpřímem předpažovat (ruce v pěst) a jakmile trup utkví v poloze vzpřímené, ohnou se předloktí pěstěmi na ramena (palec dolů), pravá noha jest ohnuta v koleně bércem kolmo k zemi (jako u výpadu), levá napjatá opírá se špičkou o zemi. Pokračujíce v pohybu (doba 7.) ,vztyčíme se na pravé a došlápnuvše plným chodidlem na levou, přenášíme váhu těla na obě nohy — a v tomto okamžiku trčíme pažema vzhůru s hledem na tyto. V době 8. následuje odhyb v l. mocným pokrčením levé v koleně a záklonem trupu, paže skrčíme úpažmo tak, že pěstě (hřbety nahoru) jsou za hlavou.

V 9. době následuje prudký výpad levou v před do předhybu. Provedení jeho jest totožné, rovněž i pohyb paží, jak naznačeno v III. oddílu při době D 1.) s tím rozdílem, že koná se předkrokem levou, kterou napnuvše v koleně silně odrážíme od země.

(Pohyb paží znázorňuje mrštění sokem o zemi).

V době 10.) jest výdrž v předhybu a v zapažení pravou, levá bočným obloukem předpaží vzhůru (ruce v pěst).

Pozn. — V uveřejněných sestavách v lednu mylně udána byla pouze "výdrž."

IV. ODDÍL.

Symbol: Po vítězně skončeném boji za svobodu vrací se legie zpět domů — do osvobozené vlasti. (Naznačili jsme to v předcviku kroky v zad a na místě, při nichž vyznějí fanfáry k nadšenému, jásavému a vítěznému pochodu v před, kterými počíná sestava. Vedle toho kroky v zad mají získati dostatečného místa ku pochodu v před).

Kroky v zad buď'též konány odměřeně (ne couravě), kroky na místě mírným pokrčováním v kolenou (žádné šlapání zelí!) V době 1. (krok levou) napřed předpažíme a hned v zápětí ohneme předloktí dovnitř tak, aby dlaně otevřené u opáčného lokte (pravá přes levou) byly založeny.

V době 4. s přísunem pr. mrštíme pažema vzhůru do vzpažení a přejdeme ihned do upažení (hřbety nahoře).

Při krocích na místě paže zachovávají polohu upažení jako v době 4.) Kroky na místě počínají: 1. levou — 2. pravou — 3. levou — 4. pravou.

SESTAVA:

Kroky v před musí býti pevné, rázné, tak jakoby ku předu se valila stotisícová armáda nadšených bojovníků z vítězného boje. Nohu výkročnou před došlápnutím úplně napneme a celým chodidlem postavíme na zemi, současně přenášejíce váhu těla na ni — druhou nohu (zadní) napjatou nadzvedneme o patě, aby se jen špičkou dotýkala o zemi. Trup je vzpřímený s hrudí vypjatou a křížem prohnutým, hlava úplně vztýčena, ramena stažena nazad.

V době A 1.) s výkrokem levé mírnými obl. dol. skrčíme na prsa s úderem dlaní otevřených.

V době A 3.) celý obrat v pr. koná se na špičkách obou nohou, při čemž paže klesají dolů, pr. pokračuje obl. do předpažení vzhůru (dlaní v před otevřenou), levá skrčí se zapažmo dovnitř (pěsti na kříži).

V době B 1.) pravá paže boč. obl. dolů skrčí se zapažmo dovnitř a přiloží se pěsti na záruči levé spočívající na kříži z doby předcházející.

V době B 2.) celý obrat v pr. koná se na l. patě stojné nohy a na špičce pravé, kterou nutno posunouti po obratu přesně v před — poloha paží jest totožná jako v závěru III. od., doba 8.

V době B 3.) zůstávají ruce sevřeny v pěst i v podporu. C 1.)—4.) představuje vztýčení praporu svobody, což provede se zvolna a slavnostně. Všechny vymezené doby jsou vlastně přechody, značící polohy, kterými procházíme zvolna ,aniž bychom v nich setrvávali a tvoří vlastně jeden plynulý výkon. Z podporu dřepmo l. zánožmo pr. vzpřímem trupu přecházíme do polohy výpadu l. v před, tudíž levou ohneme tak, aby bérce její stálo kolmo k zemi a pravá postaví se na plné chodidlo; z této polohy náponem levé a přenesením váhy těla na obě nohy přejdeme do stoje rozkročného levou v před a dále pokrčujíce v koleně pravou v odhyb pr., v němž připojením hlubokého záklonu trupu i hlavy setrváme (doba C 4). Paže z podporu procházejí zvolna těmito polohami: současně se vzpřímem do předpažení dolů, odtud pravá se pohybuje směrem nazad, levá nahoru, t. j. pravá do připažení, l. do předpažení vzhůru; ruce jsou v pěst, pravá palcem ku předu (jakoby držela meč), levá palcem vzhůru (třímající žerď praporu). Při pohybu levé paže vzhůru sledují oči myšlený prapor, jejž vztyčujeme.

V době D 1) náponem a odrazem pravé vykročíme touto v před, váha těla spočívá na pravé, levá napjatá opírá se špičkou o zemi. Levá paže zůstává v dřívější poloze, kdežto pravá horním máchem zastaví v předpažení palcem dolů (obě ruce v pěst).

Na dobu D 2.) ½obratem v l. přeneseme váhu těla na levou nohu a současně přisuneme pravou ku této. Pravá paže pohybuje se při obratu dolním obloukem na levo do vzpažení zevnitř, levá nejkratší cestou ,(dlaně otevřené, palce směřující nazad). Hled vzhůru. V době D 3.) připažení koná se obrácením dlaní zevnitř a upažením s potleskem na stehna úsečně. (Jeden třesk!) Celá sestava se opakuje 8kráte bez předcviku a ukončí se třemi kroky v před s naznačenými pohyby paží (na 4. dobu s přísunem pravé přejde pr. paže předpažením v bok).

Po dohře na dané znamení upažit a připažit!

Prostná cvičení mužů.

pro I. Slet Sokolské Obce v Americe roku 1921. v Chicagu, Illinois.

Symbol:

I. Oddíl: Pád a poroba národa.
II. Oddíl: Probuzení a vzlet Sokola.
III. Oddíl: Boj za Svobodu.
IV. Oddíl: Vítězství.
V I. a II. oddílu ruch mírný.
V III. a IV. oddílu ruch střední.
Základní postavení: Stoj spatný—připažit.

I. ODDÍL.

A 1) Výpad pr. v zad, záklon—odpažit. (Ruce v pěst' dlaní vpřed)
2) Výdrž.
3) Vzpřím, únik l. v zad—předpažit vzhůru. (Dlaně v před otevřené)
4) Výdrž.

B 1) Náponem pr. a půlob. v l. úhyb na levo — pr. kryt vrch (hřbet na čelo), l. dol. obl. odpažit.
2) Výdrž.
3) Půlobr. v l. podpor dřepmo v l. zánožmo pr.— mrštit pr. do upažení a dol. obl., l. nejkratší cestou: předpažit ,předklon (obě ruce opírají se o zemi podle špičky l. nohy).
4) Podpor ležmo v předu záskokem levé.

C 1) Klik ležmo v předu—zanožit pr. povýš.
2) Vzpor klečmo pr., zánožmo levou.
3) Půlobrat v levo do vzporu pravoruč klečmo pravou, únožmo levou — dol. obl. upažit levou (dlaní otevřenou nahoru); hled na l. ruku se záklonem hlavy.
4) Výdrž.

D 1) Půlobrat v pr. a předkrokem levé poklek na pr. — předpažit dovnitř (levá hor. obl.), ruce v pěst' pr. přes l. na záruči, záklon hlavou.
2) Zvolna vztyk na l. do stoje zánožného pr. — vzpažit (ruce zachovávají polohu skříženou)
3) Půlobrat v pr. do stoje únožného pr. — zvolna upažovat (ruce v pěst', palce nahoru).
4) Přísunem pr. stoj spatný — připažit.

Závěr:

1) Zvolna: dřep v klek snožmo—předpažením.
2) vzpažit dovnitř (ruce mezi prsty spojit).
3) Záklon v kleku — předpažit vzhůru (spojené ruce vytočit hřbetem dovnitř).
4) Výdrž.
5) Předklon v sedu klečmo — zapažit dovnitř (ruce v pěst', pr. přes l. spočívají na kříži).
6—7—8) Výdrž.
9) Záklon a předkrokem pr. poklek na l. — předpažit dovnitř (ruce v pěst' pr. přes l. v zápěstí).
10) V ýdrž.
11) Vzpřím a vztyk na pr., přísunem l. stoj spatný —paže výdrž.
12) Připažit.
13—16) (t. j. takt) předehra k násled. oddílu.

II. ODDÍL.

A 1) Stoj skřižný l. v před — skrčit předpažmo dovnitř (p r. přes l. u opáčného ramene).
2) Výdrž.
3) Celý obrat v pr. ve výponu — mrštit do připažení s potleskem na stehna a —
4) Stoj spatný — upažit.

B 1) Dřep — dol. obl. předpažit a
2) vztyk — vzpažit.
3) Stoj výkročný l. v před — skrčit zapažmo (pěstě na prsa), mírný záklon.
4) Výdrž.

C 1) Půlobr. v pr. stoj rozkročný, předklon — trčit v před.
2) Výdrž.
3) Vzpřím, stoj skřižný l. v před — dol. obl. skrčit upažmo.
4) 1½ obr. v pr. do podřepu zánožmo l. — mrštit do zapažení (ruce v pěst').

D 1) Výpad l. v před, — předpažit zevnitř (dlaně v před otevřené).
2) Zvolna: vztyk v stoj zánožný pr., záklon — vzpažit pr. (pol. palc.), ohnout dovnitř l. (dlaní na prsou).
3) ½ obr. v pr. stoj únožný pr. — upažit (pr. dol. obl., l. napnutím, pol. palc.)
4) Vzpřím a přísunem pr. stoj spatný — připažit.

Závěr:

1) Ve stoji spatném záklon, hled vzhůru — předpažit dovnitř poníž (ruce v pěst' pr. přes l. v zápěstí).
2) Výdrž.
3) Zákrokem pr. poklek pr. — výdrž paží i záklonu.
4) Výdrž.
5) Předklon — skrčit zapažmo dovnitř (pěstě u sebe mezi lopatkami.
6) Výdrž.
7) Rychle vzpřím a vztyk na l., předklon, zanožit pr. povýš — mrštěním vzpažit zevnitř (dlaně v před otevřené). (trup, paže a pr. noha v jedné rovině)
8) Výdrž.
9) Vzpřím a přinožením pr. stoj spatný — bočnými obl. dolů: l. zapažmo ohnout dovnitř (pěst' na kříži), pr. vzpažit dlaní v před (ukazovák a prostředník napjaty, palec, mezenec a malík sevřeny (přísaha), hled vzhůru.
10)—11) Výdrž.
12) Zapažit zevnitř (l. mrštěním, pr. předpažením) a ihned připažit úderem na stehna.
13—16) předehra k násled. oddílu.

III. ODDÍL. *(Ruce v pěst').*

A 1) Předklon—předpažit dovnitř (pr. přes l. hřbety nahoru).
2) Únik l. v zad — ohnout předpažmo dovnitř (pěstě u sebe na prsou, pol. maliková).
3) Záklon trupu a hlavy v úniku — paže výdrž.
4) Výdrž.

B 1) Vzpřím a vztyk na pr., zanožit l. povýš, předklon — mrštit do připažení a ihned předpažit dolů zevnitř (dlaně v před otevřené).
2) Výdrž.
3) Vzpřím, přednožit l. a střeh v l. v před s podupem — předpažit l., skrčit předpažmo pr. dovnitř (pěst' u l. ramene).
4) Kop spodní pr. — zapažit (pr. rubem vnějším).

C 1) 1/1 obrat v l. na špičce l., pr. stále napjata přijde v zanožení — vzpažit předpažením.
2) Podpor dřepmo l., zanožit pr.
3) Vzpřím a vztyk na l. v stoj zákročný pr. — předpažením vzpažit zevn. a ohnout dovnitř (pěstě u sebe nad hlavou), záklon (zdvih soka)
4) Výdrž.

D 1) Předkrokem pr. výpad pr. v před, předhyb — mrštit do předpažení a ihned zapažit.
2) Vzpřím a vztyk náponem pr. půlobrat v l. v úhyb na levo — vzpažit a čel. obl. na levo: odpažit l., vzpažit zevnitř pr. (hled ku pr. pěsti).
3) Vzpřím a vztyk, odrazem l. přinožit v stoj spatný — předpažit (pr. dol. obl.)
4) Připažit.

Závěr:

1) Předpažit dovnitř (pr. přes l. v zápěstí, hřbety nahoru).
2) Ohnout předpažmo dovnitř a výkrutem zápěstí (dolů—dovnitř—v před) předpažit dovnitř (pr. přes l. dlaněmi nahoru). *Pozn.* Při výkrutu zápěstí neopouští ruce své místo v poloze skřížené.
3) Stoj zákročný pr., záklon — paže výdrž.
4) Mrštit do vzpažení zevnitř a zapažit.
5) Únikem levé podpor dřepmo pr., zánožmo levou zvolna a spojitě:
6) vzpřím v podřep zánožmo l. — ohnout předpažmo (pěstě na ramenou)
7) vztyk na pr. v stoj zákročný l. — trčit vzhůru (hled na paže)
8) odhyb v l., záklon — skrčit upažmo (pěstě za hlavou)
9) Výpad l. v před, předhyb, — mrštit do předpažení a zapažit.
10) Výdrž v předhybu a v zapaž. pr. — předpažit vzhůru l.
11) Vzpřím a vztyk náponem l., přednožit pr. povýš — předpažit.
12) Přinožit pr. v stoj spatný — připažit.
4 doby výdrž.

IV. ODDÍL.

Předcvik: 3 kroky v zad:
1. levou—ohnout předpažmo dovnitř (ruce na zálokti)
2. pravou—paže výdrž
3. levou—paže výdrž
4. přísun pr.—mrštit do upažení.
4 kroky na místě (l.—pr.—l.—pr.):

Sestava:

A 1) Krok l. v před—skrčit na prsa (úderem dlaní)
2) Krok pr. v před—trčit v před (ruce v pěst')
3) Krok l. v před a 1/1 obrat v pr. do stoje přednož. pr. — dol. obloukem předpažit vzhůru pr. (dlaní v před otevřenou), skrčit zapažmo dovnitř l. (pěst' na křiži).
4) Výdrž.

B 1) Stoj výkročný l. v před—skrčit zapažmo dovnitř pr. (ruce v pěst) pr. přes l. na křiži).
2) 1/1 obrat v pr. na l. patě v stoj přednožný pr. —mrštit do upažení a ohnout upažmo (pěstě za hlavou, záklon.
3) Únik pr. v zad do podporu dřepmo l., zánožmo pr. — mrštit do upažení a dol. obl. podpor (pěstě opírají se před špičkou l. nohy).
4) Výdrž.

C Zvolna: ("Vztýčení praporu.")
1) Vzpřím ve výpadu l. v před — předpažit dolů ruce v pěst).
2) Náponem l. stoj rozkročný — předpažit l., připažit pr.
3) Odhyb v pr .mírný záklon — předpažit vzhůru l., zapažit pr.
4) Výdrž v odhybu, hluboký záklon trupu i hlavy — paže výdrž (hled ku pěsti l. ruky).

D 1) Vzpřím s náponem pr. stoj výkročný pr. v před —hor. obl. předpažit pr. (poloha malíkova), výdrž l. ve vzpažení.
2) Půlobrat v l. a přísunem pr. stoj spatný—vzpažit zevnitř (pr. dol. obl. dovnitř).
3) Připažit.
4) Výdrž.

Pozn. I., II. a III. oddíl cvičí se 4kráte do původního postavení ,načež celé cvičení se opakuje a zakončí "závěrem".

Sestavy jsou 16ti dobé a závěr 12 dob, tudíž cvičí se každý oddíl 8X16 dob t. j. 32 taktů a ukončí se 3 takty závěru (12 dob). Po přecvičení závěru následuje jeden takt (4 doby) předehra k dalšímu oddílu.

Při IV. oddílu cvičí se "Předcvik" pouze na začátku t.j: dva takty (8 dob) 4 kroky vzad a na místě a 8x16 dob t. j. 32 taktů sestava. Celý oddíl ukončí se 3 kroky v před, aby cvičenci zaujali původní postavení a sice:

1. krok l. v před—předpažit vzhůru pr. dlaní v před otevř., levá v bok.
2. krok pr. v před — paže výdrž.
3. krok l. v před — paže výdrž.
4. přísunem pr. stoj spatný—levá výdrž, pr. v bok.

Cvičení pro žákyně

KU SLETU SOKOL. OBCE V AMERICE.

Zákl. post.: Kroužek v pravé ruce v připažení.

ODDÍL I.

I 1 Stoj přednožný v pravo zevnitř — levá ruka v bok.
1—4 Přenes váhy těla na pravou nohu zvolna — na čtvrtou dobu stoj zánožmo v levo. Pr. páži zvolna předpažením nahoru zevnitř — (palcová poloha, kroužek kolmo) — na čtvrtou dobu sklopit kroužek dovnitř, páži ohnout v lokti — hled na kroužek — mírný záklon v lopatkách.

II 1—3 Zvolna do základního postavení — stejným směrem — na třetí dobu připážit.
4 přinožit pr.

III 1—4 Zvolna upažením vzpažit v oblouk, palcová poloha — na čtvrtou dobu uchopit kroužek levou rukou, ohnout v oblouk kroužek v poloze vodorovné — hled na kroužek — stoj spatný.

IV 1—2 Vytočit kroužek na zad — dlaně vzhůru.
3—4 Výdrž.

V 1 Předpážit — kroužek stále vytočený v poloze kolmé — pr. noha přednoží.
2 pr. noha unoží — páže výdrž.
3 jako 1.
4 přinoží pr. — páže připážit — kroužek v poloze svislé — poloha hřbetní.

VI 1—4 Jako V. opáčně.

VII 1 Stoj přednožný pr. zevnitř — předpážit na pr. dolů — kroužek šikmo (noha a ruka v jeden směr)
2 skrčit pr. přednožmo — špička směřuje k zemi — kroužek kolmo (dotýká se kolena)
3 jako 1.
4 pr. přinoží — páže připáží (kroužek svisle dolů v připažení.)

VIII 1—4 Jako VII. opáčně.

IX 1—4 Zvolna výpad v pravo vzad — upažením vzpažovat — kroužek kolmo — hled vzhůru.

X 1 Uchopit kroužek levou ve vzpažení — páže napjaté a (kroužek vodorovně)
2—4 zvolna předklon ve výpadu vzad — páže do předpažení (kr. vodorovně).

XI 1—4 Zvolna vzpřím do výpadu vzad — páže rozpažením do upažení — kroužek kolmo — palcová poloha.

XII 1 pr. přinožit.
2—4 Zvolna připažovat.

XIII 1 Pr. stoj únožný — páže upažením v týl — levá uchopí kroužek za hlavou — kroužek kolmo (poloha malíková)
2 Pr. stoj zánožný — páže výdrž.
3 Pr. stoj únožný — páže výdrž.
4 Pr. přinoží — páže výdrž.

XIV 1—4 Jako XIII. Opáčně.

XV 1—4 Celý a půl obrat v pravo se třemi poskoky, pr. začíná, jeden poskok na každý půlobrat — na čtvrtou dobu podup levou na místě — páže na první dobu upažením skrčí zápažmo dovnitř — levá uchopí kroužek za tělem.

XVI Paže upaží v pol. hřbetní — stoj spatný.
2 Paže ohnout upážmo před tělo.
3 Paže mrštit do upažení.
4 Paže připážit.

ODDÍL II.

I 1 Úkrok levou — páže upažením ohnout v týl, levá ruka uchopí kroužek kolmo za hlavou —
1—3 Zvolna přednožit pravou dovnitř — levá do výponu, (t. z. houpavý krok).

II 1—3 Úkrok pravou — přednoží dovnitř levá — páže výdrž.

III 1 došlápnutím l. na celé chodidlo — váhu těla přenést na l. nohu — páže výdrž.
2 pr. odrazí levou do unožení povýš.
3 přinožit levou s poskokem na pr.

IV 1 Stoj úkročný pr. — páže výdrž.
2 Levá odrazí pr. do unožení.
3 přinožit pr. s poskokem na levé — páže upažením připážit.

V 1—3 Zvolna předklon — hlava vzhůru — páže zvolna upažovat.

VI 1—3 Zvolna vzpřím — páže připážit.

VII 1 Upažit pr. poloha hřbetní — kroužek kolmo vzhůru, hled na kroužek, levá ruka v bok a
1—3 obrat v levo se třemi poskoky — začíná levá

VIII 1—3 celý obrat v levo se třemi dalšími poskoky — na třetí dobu připážit.

IX 1—3 3kroky vpřed ve výponu — páže předpažením předpažit vzhůru zevnitř, začíná levá.

X 1 krok vpřed pr. — páže výdrž.
2 levá zanoží dovnitř v mírném podřepu v pr. — páže ohnout v oblouk, levá uchopí kroužek — hled vzhůru.
3 Výdrž.

XI 1—3 3 kroky ve výponu vzad — páže stále v oblouk — začíná levá na místě

XII 1 krok pr. vzad — páže výdrž.
2 levá zanoží dovnitř v mírném podřepu v pr. — páže rozpaží do vzpažení zevnitř — hled vzhůru.
3 výdrž.

XIII 1—3 Jako I.

XIV 1—3 Jako II.

XV 1—3 Půl obrat se třemi podupy v levo — páže výdrž.

XVI 1 Mrštit páže do upažení
2 připážit
3 výdrž.