SOKOL AMERICKÝ

VĚSTNÍK SOKOLSKÉ OBCE V AMERICE.

ROČNÍK XXXXV. CHICAGO, ILL., 15. ÚNORA, 1924. ČÍSLO 12.

K NOVÉ PRÁCI!

Třetí Výkonný Výbor Americké Obce Sokolské zahájil počátkem měsíce února svoje působení. Zvoleni úředníci, sestaveny jednotlivé odbory, které konají pilné přípravy k promyšlené, soustavné a hluboké činnosti.

Nové Ústředí vykoná vše, co bude v jeho silách, aby splnilo svoje povinnosti. Avšak jeho snahy byly by marné, kdyby nenacházely náležitého pochopení, podpory a spolučinnosti všech složek sokolské organisace, našich žup, okrsků a jednot. Tyto musí si uvědomiti, že jsou částmi celku, který jen tehdy dostojí svému poslání, vyvine-li každá z nich co možno největší činnost v okruhu své vlastní působnosti, budou-li se vzájemně podporovati a společně na velkém poslání Sokolstva pracovati.

Organisace sokolská, toť řetěz, mohutný a nezdolný tenkráte, bude-li každý jeho článek pevný.

Poslední sjezd vytkl Sokolstvu americkému mnohé důležité úkoly a naznačil mu cesty, jimiž má se bráti, aby nesmrtelná idea Tyršova hluboce zakořenila v srdcích jeho vyznavačů a pronikla do nejširších vrstev uvědomělého českého živlu v Americe.

Vnitřní činnost sokolských žup, okrsků a jednot má trojí stránku: správní, tělocvičnou a vzdělavací. Žádná z nich nesmí býti zanedbávána, má-li působení Sokolstva býti úplné a přinésti žádoucích výsledků. Nutno upřímně přiznati, že poslední, totiž stránka vzdělavací byla doposud značně pomíjena. V novém období musí býti postavena na roveň oběma druhým.

Nejen to! Sokolstvo musí se státi v budoucnosti hybnou silou veškerého národního a kulturního hnutí uvědomělého živlu českého v Americe. Neobmezí proto svoje působení pouze na vlastní řady, půjde mezi široké vrstvy našeho lidu, aby jim ukázalo důležitost a nutnost soustředěné činnosti národní, výchovné a vzdělavací. Pozve k ní všechny lidi dobré vůle a je pevně přesvědčeno, že hlas jeho nezůstane hlasem volajícím na poušti.

Výkonný Výbor žádá všechny župy, okrsky a jednoty, aby využily tohoto a příštího měsíce k řádnému sorganisování činnosti své vnitřní po všech stránkách, seznámily členstvo svoje s novými stanovami a důležitými usneseními sjezdu. Žádá je dále, aby navázaly styky s jinými organisacemi ve svém působišti i jednotlivci, stojícími mimo řady sokolské a pozvaly je ku společné práci národní a kulturní. Ku vnitřní činnosti vzdělavací určeny jsou hlavně členské schůze, společné pro sestry a bratry, širší pak činnosti národní a kulturní Osvětové kroužky, jež při jednotách našich mají býti zřizovány. Pokyny pro činnost vnitřní i širší obdrží jednoty i župy od příslušných odborů Ústředí. Jest však nutno, aby všechny tyto pokyny byly přesně a dochvilně prováděny a o výsledcích podávány byly pravidelné zprávy a to jednotami župám nebo okrskům, těmito pak Ústředí.

Společné snaze všech podaří se jistě postaviti Sokolstvo americké na přední místo mezi všemi organisacemi uvědomělého českého živlu zdejšího, podaří se i řady jeho v nejbližší době značně rozšířiti.

Bude to práce radostná. K ní Výkonný Výbor Americké Obce Sokolské všechny lidi dobré vůle nejen bratrsky zve, nýbrž na jejich porozumění a spolučinnost plně spoléhá.



Copyright Harris and Ewing, Washington, D. C.

Zapůjčeno "Svornosti."

Woodrow Wilson.

28. president Spoj. Států zemřel 3. února 1924. V době světové války, když i Amerika do ní vstoupila, stál tu jako největší státník své doby, proniknutý ideály lidskosti. Národ československý v něm ztrácí svého nejlepšího přítele v těžké době, kdy jednalo se o jeho svobodu a k jejímuž uznání a konečnému dosažení president Wilson svým mocným vlivem a věhlasem byl přispěl v míře největší.

Sokolstvo americké s pocitem nezměrné úcty vždy vděčně vzpomínati bude světlé památky největšího muže, jakého Amerika byla dala světu ve chvíli dějinného zápasu za svobodu a práva malých utlačených národů.

Nehynoucí čest v srdcích našich budiž Jeho živým pomníkem!

ZDRAVOVĚDA.

Pod tímto názvem přinesli jsme v minulém čísle článek bra. Jana Tesaře, jako křiklavou ukázku toho, jak hluboce může zasáhnouti a svými názory chaos způsobiti zodpovědný cvičitel sokolský, jemuž svěřena výchova mládeže a členstva.

Měli jsme vždy na zřeteli, že dobrý cvičitel v jednotě má být vzorným vychovatelem a na základě svých zkušenosti též dobrým rádcem, že má míti základní vědomosti o stavbě lidského těla, jež cvikem soustavným utužuje—zkrátka, že ku theoretickým a praktickým vědomostem soustavy cvičební a methody má míti též potřebnou znalost fysiologie, hygieny a první pomoci, nežli může býti povolán zkušený lékař. Že by však měl cvičitel se plésti do povolání lékařského, to nás ani z daleka nenapadlo a proto tím více překvapuje, když cvičitel bez předběžného vzdělání, ba i bez důkladné znalosti výše uvedených požadavků, dokonce odvažuje se dávati rady a pokyny v různých chorobách, při tom pak šmahem prohlašovati lékařskou vědu za špinavé řemeslo zákonem chráněné, ba dokonce tvrditi, že lékaři zabíjí tisíce, sami však sebe nedovedou chránit, tím méně uzdravit. Kdyby smělé tvrzení toto pisatel článku byl přímo vztahoval na ty různé šarlatány a matičkáře, jichž bohužel v oboru lékařském zde dosti, pak ovšem odpovídalo by to pravdě, ale znehodnocovati celou vědu lékařskou jest patrnou známkou bud' nevzdělanosti, aneb hotového bláznovství.

Uvážíme-li, jakého pokroku dnes moderní věda lékařská byla dosáhla, jakých obdivuhodných výsledků docílila ve svém bádání, co velkolepých objevů na příklad v oboru chirurgie na světlo přinesla a jak v době strašné války statisíce nešťastníků právě svými vynálezy zachránila — to vše vynucuje sobě svrchovanou ctu a uznání ku moderní vědě lékařské jako největší dobroditelce všeho lidstva. A tu přijde nevyškolený samozvanec a volá: "Že rheumatismus není k vyléčení, že i lékaři jej mají? Ať přijdou ke mně, já jim poradím, ač nejsem lékař!" Tak vida! Tolik bádání a pokusů marně provádí věda lékařská, kdežto pouhý samouk, člen nějakého zdravotního klubu vám poradí, jak se zbavit rheumatismu, jak bez operace vyléčit slepé střevo.

Ve článku bra. Tesaře jsou sice mnohé dobré pokyny o životosprávě, čerpané dle knihy Dra. P. S. Clarka "How to live and eat for health," avšak tytéž pokyny dávají všichni svědomití lékaři, kteří dle bra .Tesaře lidi zabíjejí. Kdyby lidé chorobní ve většině případů se řídili radou zkušených lékařů do důsledků a ne jenom povrchně, jak většinou se děje, tu by jistě většina chorob byla k vyléčení — ale toto!

Lidé obyčejně volají lékaře, když už choroba pokročila, a když mnohdy již je pozdě na záchranu a tu žádají okamžitou pomoc, rychlé vyléčení — zázrak! Neuvažují, že když dlouho se choroba vyvíjela, že právě tak postupně vyžaduje to hodně času ku zdolání vleklé choroby a že tu nepomůže okamžitě nějaký prášek neb medicina, které spíše slouží ku zmírnění bolesti, ku úlevě pacienta.

A právě tak jako soustavně vedený tělocvik bez patřičné životosprávy nemůže přispívati ku utužování a pěstění zdravého a silného těla, zrovna tak žádné lékařské umění nemůže konati zázraky, neřídí-li se nemocný přesně dle návodu lékařova a nezachovává předepsanou dietu.

"Cvičme, tužme se," (volá br. T.), a na druhé straně lenošme v hledání pravd, neb věříme těm, kteří nás málo neb nic nenaučili a políčkujeme tím sami své ideály o zdravém člověku, kterých i v našich tělocvičnách máme malé procento. Správně žíti, dietu jest nám třeba znáti."

Ano, cvičme a tužme se, to jest naše heslo sokolské, ale k němu připojil náš geniální tvůrce Tyrš též varovné heslo: "Co's cvikem nabyl, mrav a střídmost tobě zachovej!"

Ku konci svého článku praví br. T., že to, co napsal, jest začátek poznatků z prakse a podle toho, jak bude přijato naším čtenářstvem, napíše, jak mnohé choroby léčit a hlavně jak se jim vyvarovat. Jako zodpovědný cvičitel má opravdu příležitost uplatniti svoje poznatky z prakse, pokud se životosprávy týče, dávati pokyny, jak uchovati sobě zdraví, jak čeliti úrazům a nástrahám nejen v tělocvičně, ale i v životě každodenním, ale nemůžeme nijak souhlasiti s tím, aby prováděl jakékoliv hokusy-pokusy s léčením, aneb jen radou, jak vyléčiti různé choroby našich cvičenců. To budiž ponecháno zkušeným lékařům, jichž máme mezi sebou dosti a bylo by jen v zájmu naší věci, kdyby naši lékaři více věnovali pozornosti naší výchově tělesné, která vyžaduje, má-li účelně se vésti, vedle odborného cvičitele-paedagoga též i zkušeného lékaře, který by postup výchovy svěřených nám cvičenců sledoval a dával patřičné rady a pokyny ze stanoviska čistě lékařského.

Každý nechť drží se v mezích oboru své působnosti a nezasahuje rušivě do oboru jemu nepřináležejícího, k němuž schází mu předběžné vzdělání a oprávněná kvalifikace — zkrátka řečeno: každý ať řídí se starým českým příslovím: "Ševče, drž se svého kopyta!"

Článek bra. T. přirozeně vyvolal různý zájem v řadách našich čtenářů, jedni odsuzovali, druzí posměšky si z toho tropili, ba našli se i dokonce takoví, kteří dychtivě očekávají další pojednání a pokyny, jež však na dále uveřejňovati nehodláme, za to pak přinášíme posudek starého sokolského harcovníka, Dra. J. Rudiše-

Jičínského. Jestliže br. T. měl na zřeteli pouze dobro, tu článkem svým dokázal aspoň tolik, že vyburcoval ze spánku naše sokolské odborníky — lékaře, aby chopili se s námi práce na prohloubení výchovy tělesné a postavili ji na základ vědecký.

* * *

Četl jsem se zájmem poslední číslo "Sokola Amerického" i líbilo se mi zvláště, že i dorostu se podává tak mnohé zrnko ze zdravotnictví v rouše anglickém a vedle toho, že promlouvá se o témže předmětu i v jazyku českém. Rozumí se samo sebou, že v poučení českém z lékařského stanoviska museli bychom dbáti skutečné ceny odborné, čili v pravdě lékařské. Tu netřeba odsuzovati stav náš, protože jedná se v době novější hlavně u nás o předejití nemocí a různých chorob, jež v utuženém těle se zdravou myslí ovšem sotva se tak snadno zahnízditi mohou. Jestli mluvíme tu o utuženém těle a zdravé mysli, tím není nikterak řečeno, že pouhé utužení stačí, poněvadž jsou přece jen choroby různé, jimž pouhý pohyb rozhodně nestačí a kde posléze nařizujeme naprostý klid! Takový klid nucený nazýváme mnohdy rovněž lékem, k němuž napotom připojujeme, ať již si chceme přiznati či nikoliv vše to, co přírodě napomáhati má, čili takový a jiný lék, jejž předpíšeme, abychom těla celou soustavu udrželi v náležité síle, čili stavu takovém, jenž by vzdoroval spíše chorobě a zároveň byl zárukou nejlepší pro budoucnost, to jest otužení těla, jež má vždy překrvení dotyčné části cvičené za následek. Děje-li se pak toto překrvení soustavně a v míře takové, že se ty které části čili, řekněme tu svaly, cvičené správně zaměstnávají, dle jednotlivých skupin svých, pak otužení těla jest zabezpečeno a v celku sotva tak zchoulostiví, jako snad v těle necvičeném se děje, kde výměna látek a zdárný oběh krevní není tak dobrý a tak zabezpečen, jako tam, kde mu cvičením soustavným napomáhajíce, snažíme se celku prospěti. Mluvíme-li tu o celku, máme ovšem na zřeteli celé tělo, protože procvičené svalstvo, pokud lze celého těla, má za následek, že docilujeme ve skutečnosti té pravé ochrany proti vnějším a po případě i vnitřním vlivům, jež mohly by být záhubného druhu v tom našem žití "vezdejším," abychom tak děli. Tu máme zejména na zřeteli choroby infekční a různé nahodilé choroby, nemoce a případy, které v denním životě se vyskytují, aniž bychom jim mohli čeliti bez náležité ochrany. Takovouto ochranou nazýváme v serologii ty mnohé objevy doby nejnovější, jimiž čelíme otuženým tělem lépe, nežli tělem méně otužilým, aneb méně cvičeným, neboli tělem necvičeným vůbec. Zkusili jsme sami na sobě a za války nejedenkráte se dokázalo, co vše třeba pouhým cvičením se docíliti může a pokud nutno napomáhati, jestli zde, či onde něco vázne v té které vlákni tělesné. Povídati, že pouhé otužené tělo již vnějším vlivům nepodléhá, aneb že na příklad již člověk, poněvadž cvičí nedostane neštovice a očkovati se nemusí, bylo by asi tak správné, jako vyprávěti, že zlomenou nohu mohl by člověk napraviti zase jen cvičením. Jest pravda, že po náležitém ošetření a po náležitém opatření takovéto a podobné poruchy lze cvičením dotyčného údu, čili pasivním pohybem docíliti rychlejších výsledků, ale to přece jen potom jen zase a stále závisí od úsudku lékaře, odborníka a nikoliv jen laika. Že utužený člověk snese útrapy a jakoukoli poruchu tkáně spíše neutuženého, jest jisté, ale že by mohl již proto spoléhati pouze a výhradně jen na takovéto utužení, zejména jednostranné pouze, byl by opravdu jen nesmyslem a pochybuji, že v odborném listě našem po stránce zdravotní by prospělo. Proč? Inu, protože nezakládalo by se na poznaných pravdách vědeckých a odborné znalosti čili poznatcích tělovědných i poznatcích fysiologických, jakýmiž dnes věda lékařská bezesporně pochlubiti se právem může. Cvičením působí se v prvé řadě na řádný oběh krevní a toho zapomínati se rozhodně nemůže a nesmí, ať již chýlíme se k tomu či onomu "ismu" doby nynější.

Napsali jsme na těchto místech nejedenkráte, co vyrozumíváme náležitou výměnou látek škodlivých v těle lidském i pokud se týče výměny látek ve svalu soustavně cvičeném a jdeme-li cestou těchto poznatků k bodu poznání, pokud se týče vlivu příznivých i na výměnu látek a krevních tělísek v krvi každého jedince, čili u nás každého cvičence, každého borce i bratří starších, seznáme ihned důležitost náležité ochrany i náležitých opatření zdravotních všude tam, kde chceme postupovati svědomitě k ochraně jedinců a s těmi k ochraně celku. O těchto fysiologických zjevech, jakž je na těle vycvičeném a soustavně pěstěném vypozorovati můžeme, napsalo se již tolik, že povíme-li si i po případě po anglicku, nebude na škodu a v tom ohledu dotyčná rubrika čísla posledního zejména dorostem měla by dojíti náležité pozornosti, zvýšené tím spíše, když bude v souhlasu s dobou moderní i poznatky nejnovějšími ,skutečně lékařsky odbornými, jež po stránce technické nabudou tím větší ceny, čím lépe založeny budou na pravdě a co hlavního na pravdě lékařské, nikoliv pouhých dohadů, aneb šablonovitého posuzování, jež vidí v té či oné mastičce všechno a v opatření skutečné ceny zdravotní, skutečné ochrany, pravém předejití chorob a záchraně jen tak zvaný "lékařský trust". Tolik pro dnešek, abych možno-li povzbudil k další práci a možno-li k dalšímu postupu pravým a náležitým směrem! Zrnko ochrany více vyváží, nežli napotomní chybný postup ani soustavné cvičení by nechránilo.

Dr. J. Rudiš-Jičínský.

KOUTEK DOPISOVATELSKÝ

St. Louis, Mo., dne 12. ledna 1924.

Zajisté potěšila nás všechny zpráva, že jednota zakoupila již dlouho hledané letní tábořiště, po kterém se nám stýskalo nejméně deset roků, až konečně poslední výbor, který byl zvolen, úkolu svému dostál a místo podobné vynašel a ihned zakoupil za cenu $5,000.00. Zajisté to bude veliký požitek jak pro naše dítky, tak i pro nás, až bude nám v letní době možno si vyjeti ven do přírody a tam několik dní na zdravém vzduchu pobýti. Jednota naše nikdy nedbala žádných obětí, by žákům její tělocvičné školy neb i členům samotným poskytla vždy tu nejlepší zábavu, aneb každé nejnovější náčiní v tělocvičně. A tak i dnes doufá, že se koupí touto nejen svému členstvu, avšak též širší veřejnosti české, zavděči. Nové naše tábořiště se nalezá blízko Kimmswick, Mo., asi 26 mil od St. Louisu vzdálené, sestávající z farmy 36ti akrů půdy, přes kterou teče malý potůček, který se velice lehce dá upraviti pro koupání, veliký vrch, z kterého možno se rozhlédnouti daleko po celé krajině, malý lesík, vinice, dvě stě ovocných stromů, zkrátka vše, co by si člověk mohl přát. Zároveň jest tam domek pro člověka, který bude farmu spravovati, stodola, kurníky a podobné. By měl tam vše do začátku, zakoupili jsme i všechno náčiní, drůbež, dobytek a vše, co se tam nalézalo, takže každý začátečník se tam může nastěhovati a ihned dělat dobré živobytí. Co však tam ještě není, jest klubovní místnost pro nás a tu doufáme, postaví naši členové sami, jakmile se oteplí a kde pak bude každá pomoc každého bratra vítána.

Co úředníci pro rok 1924 zvoleni následující bratři: Starosta Vác. Vimr, místo-starosta A. Matoušek, tajemník J. Řežábek, účetník Kar. Čermák, pokladník F. Holman, náčelník A. Ječmen, podnáčelník H. Ječmen. Bratři! Přejem vám všeho zdaru při vedení naší jednoty v tomto roce a budeme hleděti vždy co naše síly nám stačí vám býti nápomocni.

V roce tomto míníme rozvinouti agitaci na získání nových členů, by jubilejní rok 60letého trvání nejstarší jednoty sokolské v Americe našel nás v síle největší. Za příčinou toho bylo vypracováno bratry Tesařem a Pešoutem provolání českému lidu, v němž zahrnuta veškerá činnost naše a kde zároveň jest připojená navrhující listina, by ten, kdo provolání přečte a zdali členem aneb členkou si přeje se státi, ji vyplnil. Vezměme si bratři a sestry za úkol, by každý z nás nejméně jednoho člena neb členku jsme získali, aby se do konce roku počet náš zdvojnásobil.

Jak je od té doby, co náš cvičitel br. Kar. Eliášek mezi nás zavítal, v té naší tělocvičně veselo. Kde br. Eliášek, který jest veliký milovník zpěvu, nejen zavádí cvičení, avšak též vesele pochodové písně. Jak se nám to těm, kteří pouze pořadová cvičení navštěvujeme, vesele vykračuje při tom řízném zpěvu, že až srdce radostí nad tím v těle poskakuje. I při cvičení samotném jest neustále jen slyšeti hlas br. Eliáška: "Jen vesele bratři, jen vesele!" Jsem jist, že bratři, kteří doposud s námi necvičili, jistě nikdy, pokud jim bude možno, cvičení nevynechají, když jedenkráte mezi nás přijdou.

Neúprosná smrt opětně odvolala z našeho kruhu jednoho z našich dobrých bratrů, br. Michala Černého, ve stáří 67 roků, který byl členem naší jednoty 27 let. Bratr Černý byl známý nejvíce v kruhu pěšáků, kde mnohokráte úřad hlavního kuchaře zastával, a ti jeho "hošíci", jak je vždy jmenoval, jistě při každém pěším si na něho vzpomenou. Zesnulý bratr jako pravý sokol byl vystaven v tělocvičně a v sokolském kroji pochován. Budiž čest památce jeho!

Obsazování automobilu ve prospěch tábořiště nedopadlo tak, jak jsme očekávali, ačkoliv výtěžek přece byl $1,500.00, což jest suma dosti obstojná, když vezmeme na zřetel tu spoustu lístků, které prodávají organisace jiné, a větší než naše, které na jeden lístek dávají automobilů několik.

Fraška "Zázračný Panák" dávaná v neděli 25. listopadu, sehrána byla našemi ochotníky ku uspokojení všech návštěvníků. Na každém účinkujícím bylo znáti, že úlohu svoji uměl do slova, takže rychlá souhra, kterou děj vyžadoval, byla podána jak si ji spisovatel přál. V sobotu 24. listopadu pořádali sokolky "Kids party", které, ač dosti navštívené mládeží, až zaráželo nepřítomností našeho členstva, ač snad bylo toho příčinou, že jsme pořádali tři zábavy v jednom týdnu.

Letošní Sylvestráda se vydařila nad očekávání. Návštěva byla tak veliká, že lidé stáli až u samé zdi u vchodu a i v místnosti zadní. Program, může se směle říci, byl jeden z nejlepších zde provedených, což slouží jenom k zásluze našemu sbormistru br. J. Vránovi a zároveň bratrům Královi a Puntikánovi, kteří mu nejvíce pomáhali. Program byl následující: I. Masarykův pochod (J. Kašpárek), orchestr. II. Pěšácké Trampoty — Hlahol. III. Solové výstupy a duetto, ses. Mazancová a br. A. Vosyka. IV. Náci a Muci — sestry T. Puntikánová a M. Kopáčová. V. Zakletý Švec, fraška se zpěvy. VI. Česká kuchyň, operettka o jednom jednání — Vlasta. VII. Ukalelee Klub. VIII. Sokolské kvartetto. IX. Půlnoční scéna v pekle. Doufejme, že bratr Vrána bude i na dále připravovati našemu obecenstvu takového překvapení, jakým byla sylvestráda. Bude však záležeti na nás bratři a sestry, bychom mu vždy byli nápomocni. Co novoroční dar obdržel od sester br. Vrána veliký koš květin.

V sobotu 19. ledna pořádá jednota šibřinky a v neděli 24. února výpravnou frašku se zpěvy "Strašidlo z Vodárny". Divadlo ono jest v rukou našich nejlepších ochotníků, takže každý z vás, bratři a sestry, kdo se dostaví, se jistě pobaví a zasměje.

Na Zdar!

J. Reiner.

Oklahoma City, Okla. dne 23. ledna 1924.

Byl jsem ve výroční schůzi zvolen dopisovatelem, mám tedy nějak začíti. Není toho mnoho psáti z naší jednoty. Jednota spala asi sedm roků, nedělalo se nic, jen tak, že žilo se pro jméno. Přijel jsem zpět do Okla City v září 1921 a první schůzi sehnali jsme 10. dubna 1922. Byl jsem tehdy zvolen tajemníkem, což mám ještě dnes. Od té doby se odbývají schůze pravidelně čtvrtletní, zprávy se též odesílají v čas, dluhy zaplatili jsme všechny, a ještě více, dnes máme cvičící družstvo, klub sokolic, které též pilně cvičí.

První vyburcování ze spánku anebo z netečnosti stalo se malým večírkem 28. října 1922 pro bratry sokoly a přátele. Neměli jsme peněz na pronajímání nějaké místnosti, proto večírek byl u mě v bytě. Pro-

mluveno o významu dne pro veškeré Čechy doma i zde za mořem, vzpomenuto Havlíčka po dlouhých letech zase, a zapěli jsme si společně ty milované české písně. Líbilo se to všem přítomným, řekli jsme si, že možno nám takové večírky pořádati častěji. Pořádali jsme ještě dva, a to v domě br. Baxi. Na posledním, který byl na konci roku 1922 sešlo se tolik přátel, že poznali jsme, že toto není možné nikde v bytě privátním, a museli jsme přestati. V lednu 1923 dostali jsme 4 nové členy a též zvolili jsme si režisera pro divadlo. Místnost jsme neměli, divadlo zkoušeli jsme zase sem tam po domech, a již ztráceli jsme naději, že dostanem příležitost hráti ve veřejnosti. A přece jsme hráli. Byli jsme požádati řád "Oklahomský rolník" Z. Č. B. J., mají tam však takové "uvědomělé členy", že zabránili českému divadlu v jejich síni proto, že mělo býti hráno sokoly. Taktéž dopadla tam jednota Prague, Okla. Jest zde Community Hall, který byl ve správě červeného kříže a tam jsme hráli prvně 17. února 1922, a po druhé hráli jsme v síni řádu Kingfisher Z. Č. B. J. Kingfisher Okla. Pak nemohli jsme se zmoci zase na nic. Byl u nás br. Havránek, promluvil pěkných pár slov, ty však se pamatují pouze nežli řekne další a ty poslední se zapomenou při tom, když řekne "Na zdar". Přišli nám na pomoc "pražáci" vycvičeni br. Chmelíkem. Dali jsme se opět do práce, uspořádali jsme pod vedením br. režisera **"Národní slavnost". Ač** počasí dvakráte nám to pokazilo, přece se nám slavnost vydařila skvěle, jak finančně, tak morálně. Za čtrnáct dní po slavnosti založen klub sokolic, a nám též přibylo několik členů. Communnity Hall dostali jsme ku cvičení, cvičí se dvakráte týdně sokol i sokolice. Uspořádán večírek 31. prosince s programem, kde ve prospěch sokola promluvil br. Kubeš, náčelník, který též pronesl řeč při oslavě 28. října 1923 v Elmwood Hall, kde jsme se ten den sešli. Sokol br. Čurda nám právě oznámil, že zakládá sokolský klub v Kingfisher, Okla., a doufá, že uvedeni budou do Obce s našimi sokolicemi. Kéž by všechny řády Z. Č. B. J. měli takové členy, jako řád Kingfisher, pro češství, pokrok a dobrou práci dají vše co mají.

Zvolení úředníci u T. J. Sokol Oklahoma City jsou: Starosta br. W. Miškovský, náměstek br. J. Mařík, tajemník br. J. Sýkora, účetník br. W. Baxa, pokladník br. Karbusický, náčelník br. Kubeš, dopisovatel br. Sýkora. Vzdělávací výbor bratři:Vaněk, Kroupa, Bělský, Kubeš, Rabštejnek. Od těchto očekáváme mnoho, ku předu, bratři, ať neříkáme stále: "Mělo by se něco dělat", ale dějme.

Na Zdar!

J. Sýkora.

Dallas, Texas, dne 7. ledna 1924.

Bratři: — Litujeme, že nám následkem toho, že výborová schůze našich sborů odbývala se příliš pozdě v měsíci lednu, nebylo možno zaslati zprávu do našeho listu v čas.

Pokud nám bude možno, budeme se nadále snažiti překládati fakta před celou naši Sokolskou rodinu v naději, že činnost naše vlastní bude tím povzbuzena a že možná i přátele naše k soutěži vybídneme.

Poslední naše schůze, která snad pro nepříznivé počasí byla opět skromně navštívena, vyslechla zprávy výboru a provedla nastolení nových činovníků pro rok 1924.

Opět pro obmezenost vyměřeného místa nemožno uvésti příkladně obětavé harcovníky naše, a vědomí, že jednota jest jim díky vázána, budiž jim odměnou za rok 1923.

Naše činnost za rok právě uplynulý shrnuta v následujících odstavcích: Cvičilo se mimo kratších prázdnin po celý rok a sice: členové, sestry, dorost, žákyně a žáci. Cvičení žactva bylo před kratším časem suspendováno úplně.

Odbývány závody okrskové a veřejné cvičení při návštěvě cestovního cvičitele, br. Chmelíka. — Náš br. náčelník, Kučera, byl nejpilnější jednotkou sboru, ovšem že cvičitelé podřízení činili se dle možnosti.

Mimo tělocvičny, pořádaly jsme 2 plesy, 1 Sokolskou besídku, 2 přednášky, 5 divadel, 2 jedno-aktovky, posvícení, bazár, Akademii mládeže, večírek na rozloučenou a 10 tanečních večírků. Kolik jest třeba energie provésti tento program, ví pouze do spolkového života a jeho zákulisí zasvěcení.

Finanční úrodu tohoto snažení užili jsme k uplacení svých běžných povinnosti a umoření váznoucího dluhu na naší Sokolovně. Sestry sokolice jak jindy ovšem zas přispěchaly nám na pomoc třikráte a vždy "padla" celá stovka. Po prvé na opravu střechy, po druhé co dar jednotě a poslední "stovák" na doplacení dluhu br. Pavelkovi. S litostí sdělujem, že domácí správce br. Bařina se nám poděkoval a jednota v uznání vykonaných služeb věnovala mu krásný zlatý prsten, který br. starosta s případným proslovem poctěnému doručil. V roce 1923 též podporovali jsme mimo jiných naši Am. Matici Vyššího Vzdělání, odvedli správně své poplatky k výk. výboru a vyslali zástupce do sjezdu.

Předsevzali jsme si, že tento rok překonáme loňský a náčrt programu předložený pro prvé čtvrtletí jest slibný. Divadlo na čtvrtou neděli v lednu, maškarní ples druhou neděli v únoru a divadlo opět 2. neděli v březnu, jest vše co mohu prozatím prozraditi.

V roce 1924 opět nutno nám pořádati bazár a pakli tento podnik má zastiniti dosud pořádané, třeba již nyní přemýšleti o programu vábivém. Prohlášení br. starosty, že třeba nám sumičky $1,200.00 k uplacení našich běžných vydání v roce 1924 mělo by nám každému bratru i sestrám zníti sluchem po celý rok:

"Co učiním já, bych místo svoje v jednotě řádně vyplnil?"

Na Zdar!

L. O. Hošek, dopisovatel.

Cleveland, O., dne 23. ledna.

Sokol Nová Vlast jest onou jednotou, která ze župních závodů odnášela asi 75 procent ze všech cen, jak cen družstev, tak i jednotlivců. Proto snad bude i členy jednot jiných zajímati nynější činnost naše.

Jednota naše již od založení vždy činnější byla na poli tělocvičném, ideovému uvědomění členstva málo času bylo věnováno, ač program sokolský není dobře prováděti jednostraně; neuvědomělé členstvo není někdy i ukáznělé, neposlušnost jedinců kazí, jindy zase výsledek závodů neb jiných vystoupení tělocvičných.

Ze 130 členů cvičilo v roce minulém 32 členů, 26 dost pravidelně. Dorostenců cvičilo 15. Pořádány 3 večírky cvičícím členstvem v době zimní, někdy se i přednášelo, solové výstupy a čísla tělocvičná. V červnu pořádáno veřejné cvičení s úspěchem. Několik členů a členek vystoupilo o slavnosti letní Y. W. C. A. s druhými zdejšími jednotami. Závodů župy severovýchodní súčastnili jsme se jedním družstvem ve vyšším od-

dílu (I. cena putovní a 3 přeborní jednotlivců), jedním družstvem v nižším oddílu (první cena putovní a 2 ceny přeborní), družstvem dorostu (druhá cena) a pak družstvem sokolek a dorostenek (jen ceny jednotlivkyň).

Cvičeno společně o výletu Slovenského Sokola, několik bratrů a sester súčastnilo se zájezdu do Detroit a Toleda v září. Též cvičeno o slavnosti ("výroční") České Síně Sokol. Na nový rok konáno veřejné cvičení dle kritiky jiných zas s dobrým výsledkem a časopis "Svět" psal o něm na prvé straně. Cvičilo 140 cvičenců a cvičenek. V jednotě jest as 8 bratrů a 3 sestry, kteří prodělávali kdysi kursy tělocvičné.

V lednu tohoto roku provedeno sloučení mužů a žen v jednotu jednu. Odhlasovány příznivě příspěvky na župního vzdělávatele a dříve povolen i obnos na zakoupení "sokolské farmy". Neporozuměním jednot druhých obě věci padly, ač farmu drží několik sokolů jednotlivců.

Sokolky pořádaly "Akademii" ne jejich 15leté trvání v měsíci říjnu, též se zdařila. Několik br. a ses. též hraji druhé divadlo, prvé ve prospěch jednoty, druhé ve prospěch školy.

Nyní jednota ustanovila jednu schůzi úředníků a druhou společnou všeho členstva, kde se spíše bude mluvit více o úkolech a povinnostech a práci vykonané; na programu mají pak býti proslovy a výstupy. K přednáškám má být pozván řečník. Přednášek br. Havránka taj. Nár. Sdružení, súčastnilo se vždy tak asi půl tuctu bratrů, máme snad jakousi vrozenou nechuť k přednáškám! Přes to vše říkáme si, "že minulý rok to ušlo" a těšíme se, že vše půjde lepši! Nejčinnějším členem v roce minulém byl br. V. Přech, jako starosta, v cvič. sboru jednoty a župy, zástupce v spolkové síni, ve výboru "sok. farmy", majetkovém výboru a i pořadatelem pohřbů našich členů. Cvičitelský sbor a zábavní výbor též konaly svoje povinnosti!

Tedy přání "Zdar nové práci!"

A. Bílý.

Prague, Neb., 31. ledna 1924.

Bratři a sestry! Již nám nastal Nový Rok a s ním též nové žiti a proto jest mojí povinností napsat něco do Sokola z našeho středu.

Minulého roku konal se sjezd Sokolské Obce v Americe, k němuž i naše jednota vyslala svého zástupce, našeho náčelníka bratra Dra. Kašpara, který při návratu mezi nás vysvětloval při první schůzi částečně jednání sjezdové. Všichni jsme byli s jeho zprávou spokojeni, když nám vysvětloval, jak se hlásil o cvičitele pro naše Západní jednoty a zda-li toho se nám nedostane, že všecka naše práce bude marná, neboť tímto jenom můžeme udržet naše mladé Sokolstvo ve stále vzrůstající činnosti. Dále bratr náčelník apeloval na všecky bratry a sestry, by si vzali na starost dostat co nejvíce nových členů do naší jednoty a zajisté, že se neminul cíle, jak jest vidět, mnoho-li nových členů přibylo.

Jenom bratři a sestry pokračujme takto dále a uvidíme naší sklizeň. Vždyť jsme téměř jako ty naši rolníci, kteří pěstují plodiny, které vyžadují mnoho práce a mnoho času, by kýžený užitek přinesly.

Bratři a sestry, ještě není ukončen zápis nových dítek co cvičenců, tak zda-li chcete, by vaše dítky cvičily, tak hleďte je nechat zapsat hned na začátku roku a přiveďte dítky i vašich přátel. Zajisté dáte-li vaše dítky cvičit, máte je chráněny před úrazem od jezdících kar po městě jste jisti, že vaše dítko se bude učit poslušnosti a naši mateřské řeči. Jen pohleďte, jak rodiče těch našich dítek mají radost, když je vidí stát tak zdravé a silné v těch sokolských řadách, vždyť jest to naší pýchou vychovat takto naše dítky.

Bratři a sestry, není to ještě vše, že jste přistoupili k jednotě, tudíž hleď každý zastávat svou povinnost, navštěvvat řádně schůze a brát podílu na veškerém jednání ve schůzi, která se dbývá v síni každého prvního úterý v měsíci. Také naše Jednota pořádala Sylvestrovskou zábavu s výstupy, které provedli naši bratří a sestry. Národní tanec v národních krojích provedli znamenitě, za což jim patří náš dík. Jelikož bylo mrazivé počasí, návštěva byla malá, ale kdo přišel, bavil se znamenitě až do pozdních hodin s půl noci. Bratři a sestry, nyní nastane velká práce a starost nejenom nám ale veškerým národním spolkům Zde v Prague, Neb. jest naším heslem, "jen ku předu, nic zpátky," to míní o té naší Národní Budově, kterou míníme postavit pro nás a pro naše potomky, neb jest zde zapotřebí takové budovy, kde bychom měli všichni jakési středisko. Protož bratři a sestry, kteří jste v tom zastoupeni, hleďte, aby se ona věc stala skutkem, abychom se dočkali co nejdříve Národní budovy v Prague, Neb., což jest přáním všech upřímných Čechoslováků zde i v okolí a Sokolů zvlášť. Tudíž, Čechoslováci, spojme se, ve spojení je síla. Protož s chutí k dílu a k vytčenému cíli. Na zdar!

Josef Škopek, dopisovatel.

Praha, Okla., 1. února 1924.

Posledním rokem jednota naše docílila přece toho, po čem již několik let toužila a sice: přistavení větší tělocvičny a rozvinula lepší činnost sboru, k čemuž nám dal hlavní základ s přednáškou br. Jožа Havránek a za nedlouho na to náš milý společný cvičitel br. Franta Chmelík. Od jeho příjezdu sem mezi nás, jest v sokolovně stále nějaká činnost, místnost jest skorem každý večer osvětlená, v níž jsou rozličné zkoušky divadel, našich hudebníků, schůze sokolek a sokolů, a to nejhlavnější čtyři dni v týdnu se cvičí, br. náč. Fr. Ježek vrátil se ze sjezdu s takovým nadšením, že milerád by čelil sborům chicagským, což by u nás na venkově bylo všechno možným, kdybychom měli příležitost takovou jako ve městech, vše častěji sledovati a spolu účinkovati.

Dobré vůle je zde dosti, zvláště mezi mladším lidem, jen schází nám ten (puš) tlak, který vězí mezi ústřednou a jednotou, jenž se vždy tak zdlouhavě vyřizuje. Rok 1924, který bude v životě politickém velmi rušný, měl by býti i pro nás oklahomské sbory rušný, by v každé osadě, kde jest jaký živel pokrokový mezi Čechoslovany, stával Sokol. Tak bychom předčili velký stát Txas, kde taktéž pokulhávají. Chceme jednoty činné, jednoty, ve kterých pokrokové hašteření se vymezuje, chceme vzájemnou snášenlivost, a býti vzor všemu lidu. Mám za to, že v době nejkratší přirostou nám dvě nové jednoty, které již částečně cvičí. Též stará jednota v Oklahoma City, která by nám měla býti největší pomůckou ve státu, počala pravidelně cvičiti a tamnější náčelník br. Rubeš slibuje nás překvapiti s veřejným vystoupením a zvláštní radost má ze Sokolek, kterých až v počtu třicet cvičí, předčí dávno členy. Politování hodno, že nemají pravidelnou místnost pro cvičení, do české síně, na níž mají sami podíl, přístupu nemají, což činí i mezi členy nesrovnalou náladu. Doufáme ale, že tímto rokem i ty věci se urovnají a až přijede opět společný cvičitel,

bude miti v Oklahomě třikrát tolik práce, co minule. Jen nechť župní výbor nečeká s námi až naposled. Jednoty Texaské a oklahomské měly by tohoto roku pořádati společné veřejné vystupení, neb závody v některém větším městě, bychom se trochu lépe poznali, společně se poradili, pro další věc sokolskou v tomto koutě Soustáti. Zároveň zavésti nějaký zvláštní fond pro tento účel, bychom nemuseli vždy shánětí myšlenky, jak to zaplatíme, kde to vzít a tím se vše zakřikne a hoši jsou hotovi. Bude-li nějaký základ finanční, snáž se vše vyrovná a s chutí se začíná. To samé je i se sokolkama, které jsou vždy nejlepší finanční oporou sboru. Budou-li nuceny býti samostatnou jednotou, budou zodpvědny samy za sebe co jednota nejen ústředně, ale celé veřejnosti. Až dostaneme opravené stanovy Sokolské Obce, upravíme vše dle nich a společně se o dalším poradíme, zatím nemilá zima pomine. Co tomu říkáte jednoty v Texas.. Taktéž jest nutno u nás připraviti pro příští zájezd společného cvičitele lepší system chování se návštěvníků tělocvičné školy, lepší kázeň, lepší mravní chování, míti úctu před cvičitelem, zvláště mládež, která mnohdy otravuje život těch, kteří sem přijedou ze staré vlasti z dobré vůle pro dobrou věc, domnívajíce se, že jde to tak jako doma, a zatím hlava mu praská rámusem, šprýmy a zbytečným se roztahováním jednotlivých synů, dcer členů sboru, jehož napomínání nic neplatí ani u rodičů, kteří na tom nesou největší vinu. Není divu, že většina těch dobrých cvičitelů z vlasti nabaží se tohoto nesčíslného kázání, napomínání až tím zprotiví se jemu pobyt mezi námi.

Mám za to, dokud z tělocvičen nevymizí veřejné zábavy, radovánky, tance a jiné schůzky nespadající pod odbor vzdělání, přesná kázeň je snad nemožná, taktéž je ale nemožnosti zbaviti se jinak dluhu na tělocvičnách, zvláště tam, kde obětavost ztratila svou stesku a za každý krok si členové nechají platiti. Tím se považují tělocvičny a sbory více za obchod, pro zábavy.

Na jiném místě, opak toho, krásné zábavní místnosti stojí ladem, její prázdnotou, mnohdy celý čtvrt roku i déle se vůbec neotevřou ani ku provětrávání, pak těsný nečistý vzduch účinkuje na osobu hůř než alkohol, plíseň v každém koutě, ale sokolům nepřípustna. Tak to chodí u nás v Americe. Konečně bratři Pražští, přiložme tímto rokem všichni ruce k dílu a ukažme, že jsme jednota nejčilejší v tomto státu a konejme to, co nám naše stanovy ke konání předpovídají, buďme každý jich dobře znalý a vystříháme se mnohého nedorozumění, ustanovme si tento přestupní rok, rokem agitačním, by sbor nás čítal ke konci 50 sokolů a 50 sokolic.

Na zdar!

Franta Šeděnka.

Chicago, Ill. 4. února 1924.

Něco z činnosti Plzeňských Sokolic.

Jest tomu již delší čas, co posledně byl uveřejněn dopis náš v Sok. Amer. Vstupujíce opětně v novou činnost v novém roce, jest snad jen na místě, abychom navzájem prostřednictvím našeho orgánu se poznávaly, z činnosti z různých jednot se poučovaly. Správné bylo upozornění při posledním sjezdu taj. sjezdovou ses. M. Českou, abychom více dopisovaly. Žel, že jest těch písmáček velmi malé procento a potom kdyby bylo jen na té povinnosti sokolské, ale ženy Sokolice mají věru víc na svých bedrech, než mnohokráte mohou snésti. Pravá žena Sokolice musí býti předně dobrou manželkou, matkou, vychovatelkou, kuchařkou, švadlenou, pradlenou, a v mnoha případech i živitelkou své rodiny. Dobrou občankou též nesmí zapomenout být a při tom tělem duší Sokolicí. Častokráte jest mnoho krásného na papíře, ale skutek utek. A při tom velkém chvatu a běhu životním hleďme vytrvat a rveme se vlastně stále o to býti své vlastní a svých drahých. Zasažena jsouc se svojí rodinou těžkou ranou osudu, smrtí manžela a otce, nebylo mně možno v koutku dopisovatelském své povinnosti učiniti zadost a žádám laskavě hlavně moji jednotu Plzeňských Sokolic za prominutí. Ale duch sokolský je to právě, milé sestry Sokolice, který dodává nám síly a my opět a opět spěcháme tam k té naší *druhé* rodině sokolské, k druhému domovu, stánku to sokolskému, kde v upřímném kruhu sester Sokolic a bratrů Sokolů čerpáme nových sil a s novou energií se opět rády chápeme povinnosti na sebe vzatých v duchu Fuegnera a Tyrše a zdá se nám, že nemůžeme a nesmíme ustati v činnosti té až do sklonku života. Pohybuji se v kruzích sokolských od svého dětství. Jest nesporno, že každá Sokolice a Sokol může býti hrdým, neb Sokolstvo nejen že povznáší, krášlí na těle i na duchu, ale udržuje nás silnými, takže můžeme vzdorovati snáze trnům v životě našem nám osázeným. A nyní dovolím si krátce naznačit činnost i naší jednoty za rok 1923. Dne 22. února každoročně oslavuje sbor náš narozeniny Jiřího Washingtona pěkným a cenným programem uměleckým a hudebním. Vstup jest pravidelně volný. Několik zábavných večírků za příčinou vzájemného se pobavení a částečně ku získání nutných financí. Tento rok byly jsme nápomocny bratrům Sokolům při uspořádání bazáru, který vynesl výtěžek přes $6,000. Bratří Sokolové pochopitelně měli radost z tohoto úspěchu a dle jejich vlastního vyjádření byla to vlastně práce Sokolic. V tělocvičně se pilně cvičí a zavedena byla tak zvaná vzorná četa, sestávající hlavně ze starších Sokolic "veteránek", které právě nyní po malém odpočinku opět se pustí do práce. Schůze pořádáme jednou měsíčně a nelze mně pomlčeti o naší poslední, t. j. v lednu 1924, kdy měly jsme uvádění úřednic. Tento akt vložen byl do řízení jedné z vysloužilých starostek, milé naší ses. Kar. Fialové, která zhostila se této povinnosti skutečně nad očekávání. Důstojným a stejně srdečným, pouze jí vlastním způsobem kladla na srdce povinnosti každé úřednice zvlášť, uznávajíc spravedlivě zásluh jedné každé vysloužilé úřednice a předčítajíc z péra zesnulého br. našeho Wil. Kroužilky krásné verše. Jak krásné to vzpomínky zanechá za sebou ten duch sokolský. Dále klade slovy upřímnými našemu dorostu, cvičenkám, na srdce jich tělocvičnou kázeň vůči cvičiteli a lásku a vytrvalost ku cvičení, hlavně k dobru jich samotných. Vřelé díky nechť přijme touto veřejnou cestou naše záslužná pracovnice sok. K. Fialová za tuto milou vzpruhu v naší jednotě a za blahý dojem, který tato schůze v jedné každé Sokolici zanechala. Co týče se práce agitační, největší počet členek získala tento rok ses. Sok. A. Ezenthierová, zasloužilá pracovnice. Počtem jsme nyní na 300 členek a jest jen k přání, by všecny vytrvaly a zůstaly zásadám svým věrny.

Za úřednice pro rok 1924 byly ses. K. Fialovou dosazeny následující Sokolice: Za starostku Sok. Emilie Hříšná; místostarostka Sok. Augusta Ezentherová; tajemnice a dopisovatelka Sok. Theresa R. Dobiášová; účetnice, Sok. Vilhemina Lanne; pokladnice Sok. Anna R. Šiman; dozorkyně, Sok. Elsie J. Dobiáš. Správní Výbor Sok. T. R. Dobiáš, Vilhemina Lanne, Amalie

Kilberger; účtující výbor: Anna Bláha, B. Schneberger a M. Dvořák; náčelnice Emilie Zárobská; zást. do Výk. Výb. Sok. T. R. Dobiáš, A. Ezenther, Em. Hříšný; zást. do Útulny a Sirotčince A. Zárobská, B. Schefel; zást. do župy Střední: Anna Zárobská, T. Sinklerova, Marie Dvořákova, a F. Ročenová; do Besídky a Opatrovny Sylvie Vokřál; do Sdružení Svob. Škol T. R. Dobiášová.

A nyní k práci vzájemné, ses. Sokolice, konejte, co jste na sebe vzaly ve prospěch naší milé jednoty i celé Obce Sokolské v Americe. Končím ještě s přáním mnoha zdaru sesterským i bratrským jednotám v tomto novém roce. Přáním mým by bylo splnění všech těch důležitých bodů, které v minulém sjezdu byly vyznačeny, by nezůstalo jen na slibech, ale skutky by ukázaly, co v příští době Sokolstvo dokáže. Nerady loučily jsme se s milými delegátkami sjezdu, ale v naději na opětné shledání při různých příležitostech se budeme těšit. A nyní volám Sokolstvu Zdar! Za Plzeňské Sokolice, Theresa R. Dobiášová, dopisovatelka.

Cleveland, O., 4. února, 1924.

Po jednoroční přestávce chápu se opětně svých povinností jako dopisvatel za Sokol Čech-Havlíček. Bratři a sestry ve výroční schůzi dospěli k přesvědčení, že můj předchůdce v tomto úřadě zasluhuje si odpočinku a dospěli k dalšímu přesvědčení, že já, jako redaktor denního listu a Orgánu Bratrstva Č. S. P. S., nevím co s volným časem a tudíž se rozhodli zaměstnati mne. S povděkem béřu na vědomí tu jejich dobrou snahu a budu hleděti napsati asi tři neb čtyři dopisy do roka, jak jsem byl ve schůzi přislíbil. Patřím k Sokolu jenom asi nějakých 30 roků a je to zcela správné, aby mladí členové byli zapřaženi do práce — aby si ti starší mohli odpočinouti.

Snad nejdříve měl bych se zmíniti, že v těchto dnech, kdy tolik čítáme o všelikých rozlukách — na příklad o rozluce církve od státu — u nás byla provedena "sluka", což jest slovo mé vlastní výroby. Tvoříme nyní se sestrami Sokolicemi jednotu více než 500 členů silnou, a to také za něco stojí psáti jménem takové jednoty. Provedlo se to ve schůzi výroční a ve schůzi mimořádné jsme se dohodli o výši příspěvků pro sestry i bratry. Nemělo by to účele psáti o obsazení všech úřadů, ale přes to učiním zmínku o dvou našich funkcionářích. Za starostu jsme si zvolili opětně starého Sokola, br. Aloise Žáka a za pokladníka br. A. Šáchu — již pro 36. lhůtu. O br. Šáchovi dá se pravdivě říci, že v úřadě sešedivěl, což konečně nemusí ani překvapovati uvážíme-li, jak se svědomitě stará o naše finance.

Dne 20. ledna měli jsme svátek, velký sokolský svátek — veřejné cvičení, jež přímo velkolepě se vydařilo. Byl to pohled radostný, nezapomenutelný na tu sokolskou rodinu naši a stará síň na Wendell Ave. málokdy byla svědkem takových triumfů kázně a výchovy sokolské. Cvičení vedl náčelník br. Hořice, za spolupůsobení členů cvičitelského sboru, bratrů Vilda, Urbana a Draxela a sester Vasilkové, Vazačové a Stropnické. A toto krásné odpoledne korunováno bylo zpěvem, našeho pěveckého sboru, jenž pod řízením br. Friedla činí znamenité pokroky. Cvičení se těšilo veliké návštěvě, takže síň naprosto nedostačovala a mimo krajany bylo přítomno též více hostí z amerických kruhů. Na místě abych se podrobně rozepisoval o veřejném cvičení, což spadá spíše do zpravodajských povinností denního tisku, zmíním se o ruchu v naší tělocvičně. Nuže — cvičí 25 mužů, 30 žen, 22 dorostenci, 16 dorostenek, 50 větších žáků, 40 menších žáků, 50 větších žákyň a 25 malých žákyň. Ve cvičitelském sboru působí pět žen a čtyři muži a mimo to rozhodl se sbor náš povolati cvičitele z Čech, jenž cele svému úkolu by se věnoval. Jest to br. F. Příhoda, jenž byl vřele odporučen Česko-slovenskou Obcí Sokolskou.

Na konec ještě něco. Včera sehrály naše dramatické síly, pod řízením br. Brychcina, přímo skvostně veselohru "Ta, již nelze odolati" v České Národní Síni na Broadway. A poněvadž mohu o takových radostných věcech psáti, radostně konám tento úkol dopisovatele do Sokola Amerického.

F. J. Kuták.

Ze Sokola Tábor.

Chicago, Ill., únor, 1924.

Po delší dobu nebylo podáno z jednoty naši žádných zpráv a mnohý se snad domnívá, že jsme již vypadli z adresáře, neb usnuli nadobro. Není tomu tak. Dosud žijeme, ale není u nás té jaré činnosti, jež povznáší a těší. Tělocvičný ruch utichl, mladší cvičenci se rozprchli po jiných jednotách. Nebylo u nás kde cvičiti Prozatímní místnost byla malá, kde nebylo možno cvičiti ani 10ti. — Škoda těch rušných dob, kdy tělocvična životem přímo hýřila. Bylo by nesprávné viniti někoho za dnešní náš stav, přinesly to již jaksi poměry samé.

V prosinci odbývaná valná hromada dopadla ještě dobře. Staří činovníci uvolili se opět, ač neradi, orati tu starou brázdu. Dalo to ale práce a nucení. Není divu, těžko se jim pracuje, když vidí kol sebe málo chuti a dobré vůle. Schůze odbývány za účasti slabé, ku podnikům větším není nadšení a členstva stále spíše ubývá. Neutěšený to obraz, ale je to pravda. — Po sloučení se merigoldských jednot každý očekával, že v osadě nastane nový, čilejší život. Skutečně, počátky učiněny slibné. Pořádáno veřejné cvičení a pak ještě i druhým rokem, ač za okolnosti značně obtížných. Byla ale znáti dobrá snaha udržeti se na výši, pokud nebudeme v novém, lepším.

Jak tenkrát se bratřím, zvlášť těm starším dmula prsa radosti, když viděli hezkou řadu dobrých borců, sester cvičenek a té mládeže tak statně si počínati. Viděli omládlou jednotu, jak stoupá a sílí. Další pak jednání točilo se než o zbudování nové budovy, jež by jednotu naši řádně representovala a kde bychom mohli více své síly rozvinouti. Bylo tenkrát dosti chuti k práci a ochoty ku obětem i hmotným. Žel, byl to trochu tvrdý a těžký problém a snahy ty dosud nedošly uskutečnění. Zapomněli jsme rychle kouti železo, dokud bylo žhavé, dokud bylo nadšení. —

Velkou chybou bylo zvolení tak rozsáhlého výboru, Sešli se zde různé směry a každý chtěl po svém. Jeden chtěl přístavbu shořelé budovy na 13. ul., druhý novou stavbu na prázdných, též našich pozemcích na 16. ul., třetí navrhoval vyhledání místa nového blíže ku 22. ul. na Crawford. Po dlouhých debatách probojován a schválen návrh na stavbu nové budovy na 16. ul. Z ohledů, že toto místo jest as ve středu osady, blíže dopravy několika linií. Staré místo nám zdálo se již jaksi utopené v cizím živlu a třetí náhled byl těžko proveditelný, neb do velkých nákladů jsme jíti nemohli, majíce přítomně tři různé majetky na ruce a peněz ne příliš mnoho.

Práce výboru šla za těchto okolností pomalu v před a mnozí znechuceni, ani do schůzí výboru nedocházeli, pouze několik bratří, již setrvali a plány nové

jednotě odevzdali. Celý tento postup zanechal v řadách našich jakési rozladění a nalezl nás v situaci, již zatím čas v náš neprospěch hodně změnil. Cena staveb vystoupila do ohromné výši ,jak seznáno z otevřených rozpočtů, jež přesahovaly obnos 70 tisíc dolarů. Přirozeně, jednota naše se nemohla odvážiti takového nákladu a stavba odložena. — Pravdou jest, že postup náš mohl býti rychlejší, zachovali bychom si více důvěry našich členů a svého okolí. Nám scházela hned od počátku jakási pevná linie, na niž by jsme budovali. Takto potáceli jsme se sami nerozhodně od směru ke směru. Doba žádala čin rychlý. Přes to, že osada jest již obklopena lidem cizonárodním a dnes v tom sousedním kdysi krásném českém Lawndale nepotkáš než potomky Mojžíšovy, žije zde ještě tisíce českých lidí a české budovy národní zde jako soli třeba. Jednota naše měla by zde ještě pole dobré, zde pouze žádoucno, míti více sebedůvěry jak u nás samých, tak i u místních lidí. Ovšem nesmíme se pouštěti do věcí příliš nákladných, neb by to bylo nad naše poměry. Tvrdím s určitostí, vezmeme-li náš adresář, seznáme, že nebydlí zde již ani celých 40 procent našich členů. Jsme dnes svědky jednoho z největších přesunů českého živlu do předměstí západních. Nejhorší ale jest, že ti, již zde zůstali, hledí již zcela netečně ku každému dalšímu zvelebení svého okolí. Správně řečeno, při prvé příležitosti jsou na skoku pryč, jejich mysl a srdce už jsou jinde. Práce pro sokolskou jednotu neb pro českou školu jsou jim věcí vedlejší, při tom ale nemyslí, že s úpadkem tímto trpí i oni sami. Při tom ještě slyšíme stále hlasy a rady všelikých chytráků, postavte něco velkého, pěkného, co by se samo vyplácelo, při tom nám ale žádný neporadí, jak rychle zbaviti se majetků, jež máme, a jež nejsou tak lehce prodejné. Nejlépe kdyby nám seslal nějakého mecenáše, jenž by nám vytrh trn z nohy. Byli jsme přec jedni z největších zastánců koupě pozemků na Crawford a 18. ul. (bývalých cihelen) projektu to Župy Střední, chtějíce dáti do podniku toho vše co máme, kladouce pouze za podmínku, že i ostatní chicagské jednoty tak učiní, neb síly naše byly na objekt ten příliš slabé. Zde ale se opět ukázalo, že ač bratři, máme to své já radši, že jsme sobečtí. Proto každá jednota musí jíti svojí vlastní cestou. V době blízké jednota naše svolá veřejnou schůzi, k níž sezváni budou všechny místní spolky, občanstvo, jakož i naše obchodníci, kde vyložíme naše stanovisko a požádáme, by nás podpořili mravně i finančně při projektu nové budovy. Jest-li pak nebude projeven zájem veřejnosti místní ani tentokráte, pak by bylo zbytečno plýtvati energií a pouštěti se do podniku dnes tak hazardního. Jednota pak musí jíti svojí vlastní cestou a spokojit se s něčím, nač by stačila, by nespěla sama v záhubu; Svědomí naše bude ale čisté, neb učinili jsme za daných poměrů, co povinnost nám velela a nač síly naše byly. Na zdar! Jan Zachotina.

Těl. Jed. "Sokol Slávský" konala dne 16. září 1923 svoji řadnou valnou hromadu ve vlastní síni v Cicero, Ill. Valnou hromadu tuto zahájil starosta br. Jan Blažek ve 2.30 hod. odp. za přítomnosti velikého počtu členstva. Br. Blažek vřele vítá všechny přítomné a v krátkém proslovu děkuje všem bratřím za jejich práci v uplynulém roku. Načež přikročeno bylo ku čtení protokolu z poslední valné hromady. Tajemník br. Franta Černý, přečítá tento protokol, kterýž po přečtení schválen v plném znění.

Nato následuje:

Zpráva tajemníka

těl. jed. Sokol Slávský, podaná ve valné hromadě dne 16. prosince 1923..

Bratři! Opět nadešla nám chvíle, kdy po celoroční práci jest na nás, abychom podali vám účty. Mnoho a velice mnoho práce loňského roku postaveno bylo před nás. Mnoho z toho co dosti důležito bylo pro jednotu naši vykonáno nebylo — to si musíme říci dnes poctivě tváří v tvář.

Naskytne-li se však otázka proč, tu nutno odpovědíť, že stalo se tak z toho důvodu, an nutno bylo obrátiti všechnu naši pozornost na události nepředvídané. Jednota naše tak jako léta jiná i letos v lednu pořádala svoje "Šibřinky", jež měli ráz "Z pohádky do pohádky", v jarním období pak veřejné cvičení a v srpnu pak letní výlet do Plzeňského Parku. Všechny tyto zde jmenované podniky setkaly se se zdarem a bylo vidět, že jednota naše stále těší se přízni našich krajanů. Roku letošního též při oslavě výročí založení "Těl. Jed. Sokol v Cedar Rapidsích, Ia., representována byla jednota naše bratry, kteří opět připjali lístek do věnce úspěchů Sokola Slávského. Bližší zprávy o těchto věcech však přenechávám vedoucímu vzorného družstva na zájezd ten vyslaného, br. náč. J. Tomšovi. Mimo to též súčastnili se naši hoši župního veřejného cvičení.

Dále sehráno bylo péči vzděl. odboru v březnu divadelní představení "Výš a výše", ve prospěch postavení vlastní tělocvičny, které vyneslo skoro $100. Při představení tom pohostinsku vystoupila pí. Boža Nováková ze St. Louisu, Mo. Že představení toto morálně i finančně dobře dopadlo, bylo přičiněním br. Dag. Nováka, za což mu patří náš vřelý dík. Mimo toho ještě "Vzděl. Odbor" pořádal Tyrš-Fuegnerův večer, přednášku br. J. Havránka a konečně přednáška cestovatele p. J. Friče.

Čas rychle prchal a nežli jsme se nadáli, byl tu červenec, který nám přinesl počátek velké věci a velkého obratu v jednotě naší. Dne 6. července do naší schůze, ve které bylo vzpomenuto památky mistra Jana Husa, dostavila se asi dvacetičilenná deputace těl. Jed. Sokol Karel Jonáš se svým starostou br. Janem Blažkem a dala nám na přetřes otázku, zda bylo by možno tyto dvě sokolské jednoty sloučiti. Padlo zde mnoho upřímných slov bratrských, jež poctivě byla míněna od bratrů z obou jednot a výsledek toho byl, že obě tyto jednoty zvolily sobě tak zvaný "Slučovací výbor", který zvolen byl následovně: za Sokol K. Jonáš, bří. Jan Blažek, star. Alois Hildebrand, tajemník, Emil Chobotský, Jan Bakša a Dag. Novák. Za Sokol Slávský, bří.: star. Rud. Miller, Franta Černý, tajemník, Miroslav Pěnčík, náčelník, Anton Doležal, Fr. Wolf st. a Bedř. Kostlán. Výbor tento konal již 18. července schůzi a usnesl se na obapolných podmínkách, že totiž jednota ponese nadále jméno "Sokol Slávský", Cicero, Ill. a budova pak, majetek to Sokola K. Jonáš jméno síň K. Jonáše. Podmínky tyto byly schůzí členskou, konanou dne 2. srpna schváleny, načež usneseno bylo dne 23. srpna konati mimořádnou valnou hromadu, kde vše bylo jednohlasně přijato a tím spojení ono schváleno. Tentýž postup se děl i u Sokola K. Jonáš.

Dne 29. srpna pak konala se ustavující Valná Hromada, která byla velmi četně navštívena v síni K. Jonáš, kterážto veliká událost v análech dějin Sokola Slávského, budiž zlatým písmem zapsána.

Dne 23. září pak konána veliká slavnost v síni K. Jonáš, na počest tohoto sloučení za ohromné účasti,

jak z bratrských sokolských jednot tak i z krajanských kruhů českoamerických. Celá Střední župa sokolská byla zastoupena. Vzorné družstvo z Cedar Rapids, Iowa a mnohočlenná deputace, dále Sokol Milwaukee, Detroit a jini. Blahopřejné dopisy zaslali Sokol St. Louis, Mo. a Mladočech, Racine, Wis. Vypsání této velké slavnosti ponechávám z důvodu toho, že vypsána bude v dějinách Sokola Slávského, které vydány budou u příležitosti 35letého výročí založení v roce 1925.

Toho však si nemohu odpustit, abych všem bratřím, kteří se práce slučovací súčastnili zde nepoděkoval. Vřelý dík platí br. Janu Blažkovi, star. za jeho v pravdě bratrské a sokolské jednání a Rud. Milleru, bývalému starostovi Sokola Slávského, který i v tak důležitém okamžiku ukázal, že třeba věkem mladý — byl na svém místě. Vzhledem k tomu, že čas kvapí, nemohu všechny jmenovati, ale všem srdečně děkuji za jejich v pravdě poctivou práci.

Takto spojená jednota naše konala první valnou hromadu a 6 členských schůzí, které průměrně byly navštíveny 54 bratry. Největší účast byla 84 bratří, nejmenší pak byla 46 bratří. Co pak se počtu členstva týče, čítá jednota naše dnešního dne 491 bratří. Od 23. září, t. j. od doby sloučení vystoupilo 11 bratrů. Do Neznáma nám odešli zasloužili bratři: Rich. Hegner, a J. Smolík. Čest budiž památce těchto poctivých Sokolů. Co pak se práce týče, rozdělena jest jednota naše na 7 odborů.

1. Sbor úředníků, který poctivě se snažil, aby zmohl administrativu jednoty, sloučením stíženou, za vedení star. br. Jana Blažka.

2. Sbor ředitelstva, jehož jest předsedou br. J. Langr, který vedl hospodářskou akci a plně své povinnosti dostál, takže jednota naše pevně stojí na finančních základech.

3. Cvičitelský sbor, který pod vedením br. náčelníka J. Tomeše, vykonal za ten krátký čas ohromný kus práce na poli tělovýchovném. Jest zde v Americe zvykem bratří, že se zde staví členstvo cvičící až na druhém místě a to jest kolosální chyba pro sokolskou jednotu. Chceme-li býti skutečnou sokolskou jednotou, jest naší povinnosti věnovati první a největší péči tělocvičně — tot' základní idea sokolství. Neboť jen "v zdravém těle — zdravý duch". Máme dnes naše cvičící členstvo ve spolehlivých rukou — však to není vše. Chceme-li z našich dítek — z naší mládeže — z našich káňat, míti — příští Sokolstvo — pak nutno jest, abychom našemu cvičitelskému sboru, který jest výborný dnešního dne, byli ze všech sil nápomocni. Nebud'me jen papírovými Sokoly — bud'me jimi skutečně. Vy mladší, navštěvujte cvičení a Vy starší aspoň jednou měsíčně pěstujte pochodová cvičení, abychom byli i když vystoupíme na veřejnost skutečně Sokoly a ne — veterány.

Bratru náčelníku rovněž platí náš vřelý dík za jeho námahu a já věřím, že br. J. Tomeš neochabne, ale že půjde až na nejvyšší metu. Dále, co se týká osvětové akce, svěřena byla Vzděl. odboru, odbor tento za předsednictví br. J. Pšenky, horlivě pracoval, kde zejména přednášky zavedeny byly a udělaly rovněž veliký kus práce na poli osvětovém.

I zde platí, že akce osvětová byla zanedbávána a to jest rovněž chyba. Leč poslední sjezd Sokolské Obce v Amer. udělal zde veliký krok ku předu tím, že jednoty zvolí své vzdělavatele a tak doufám, že ruku v ruce se cvičitelským sborem dočkáme se rozkvětu sokolství v Americe.

Dram. Odbor jednoty naší, který za vedení režiserů bratří Jaroše, Pichy a Kukly poctivě se snaží, aby své poslání vykonal řádně. Žel, bratři, že vidíme na programu tohoto odboru jen hry lehké, které jsou jen pro pobavení — nemyslete, že když se obecenstvo směje, že jest to vše — zde nutno sáhnouti občas též ku hře hlubšího významu a pak bude docíleno kýženého zdaru.

Proto bratří, s chutí do práce a bud'te ujištěni, že máme radost z vaší práce a že Vás ze všech sil chceme podporovati.

Též i Hudební Odbor pilně pracuje, aby svoji hřivnou přispěl ku cti našeho jména. Pod vedením kapel. br. Karla Roppa se zdokonaluje, aby rozšiřoval českou klasickou hudbu a jest věru milo je poslechnouti. Poslední dobou pověřen byl vedením toho odboru br. V. Fišer, na slovo vzatý odborník, který se zajisté přičiní, aby odbor tento vynikl.

Koncem tohoto roku ustaveny byly dva nové odbory a to na prvém místě "Pěvecký odbor", jehož vedení vloženo na bedra osvědčeného sbormistra br. Trčky.

Br. Trčka svědomitě se ujal vedení tohoto a učinil za tu krátkou dobu vše, co učiniti mohl. Podporujme tento důležitý odbor, neboť jim se rozšiřuje nadšení pro naši věc. Kdo můžeš, vstup do odboru tohoto a budeš každý vítán.

Šibřinkový výbor, též nedávno ustaven, čile pracuje za předs. br. Ant. Doležala. Vypracoval nám nástin příštích "Šibřinek", jež konati se budou dne 16. února 1924 v naší síni. Ráz jejich bude "Noc v Benátkách", vstupné pak určeno na $1.15 se šatnou. Vstup pouze pro zvané. Opatření toto stalo se z toho důvodu, aby podnik tento byl v pravdě zábavou sokolskou.

Co pak se ještě dozoru týká nad jměním naší jednoty, tu výbor majetku svědomitě bdí, aby se jměním jednoty naší nebylo plýtváno a aby majetek náš byl řádným hospodářstvím zvětšován. Ve výboru tomto zasedají bří.: Malý, Kubec, Nudera a Doležal.

Totot' jest krátký a stručný nástin činnosti jednoty naší v uplynulém období. Podrobný referát ponechávám činovníkům z těchto našich pracovních těles. Dodávám však, že finanční obrat jednoty naší sahá do desetitisíců.

Nyní však slovo k Vám všem, bratří. Z krátkého tohoto obrazu naší činnosti vidíte, že jednota naše jest jednou z nejsilnějších ve Spoj. Státech a proto nutno jest, aby jeden každý z nás přiložil ruku k dílu, abychom vybudovali jednotu i sokolsky ideálně nejlepší. Příležitost je zde a místa pro nás pro všechny jest mnoho. Nemysleme, že když zaplatíme svoje členské příspěvky a chodíme do schůzí, že konáme svoji povinnost. Naše sokolská povinnost jest v tom, že pro ideu sokolskou pracujeme vždy a v každém případě. Pracujeme pro ni na prvém místě ve svých rodinách, ve veřejných místnostech, v dílnách, na cestách, vůbec všude, kde se dá.

Naříkáme stále, že v řady naše jest malý příliv a že mládež naše raději utíká do anglických spolků atd. Pomýšlíme na to, abychom zavedli slavnostní uvádění, zřídili moderní tělocvičny, kde by mělo členstvo všemožnou příležitost ku svému vzdělání, osvěžení a pobavení se. To vše jest správné, ale já přece dovolím si namítnouti, že na jednu velkou a hlavní věc zapomínáme, která by byla pro nás prospěšna, velmi důležita, ba jest to jedna velká idea sokolská. Na prvém místě chovejme se navzájem k sobě jako

praví bratři, neurážejme se navzájem, naopak pochybí-li některý bratr, mírnou domluvou, hleďme, by bratr onen chybu napravil, ctěme se navzájem, neopouštějme jeden druhého v neštěstí, podporujme se navzájem a kde třeba pomoci, hmotně i skutkem pomáhejme. Stůjme při sobě nezištně jeden za všechny a všichni jednoho. Nemysleme, že když některý existenčně neb finančně stojí výše nad druhým, že je něco více. Mnohdy i pod chatrnou halenou bije srdce šlechetné, srdce ryzí — srdce, které pro svůj národ jest hotovo obětovati vše, co mu je nejdražší. Mějme v uctivosti národnosti jiné, ale buďme hrdi na svoje češství a sokolství. Budeme-li se říditi těmito zásadami sokolstva, věřím, a pevně věřím, že sokolstvo česko-americké nezahyne, ale že bude mohutnět ku cti svých zakladatelů Fuegnera a Tyrše, ku cti svého národa, ku cti své vlasti.

Toť krátká a skromná moje tajemnická zpráva za tento rok.

Ku konci pak dovolím si ještě poděkovati všem bratřím, kteří mně v mém těžkém úřadě po celý čas podporovali, neboť agenda nyní jest ohromná a v posledním období jenom na 3,000 dopisů a různých pozvání bylo vyexpedováno. Zejména vřelý dík můj platí jednateli br. Al. Hildebrantovi, který s nevšední ochotou šel mně vstříc, jakož i účetní br. Vokřál Emil.

Děkuji Vám všem, bratří, za důvěru mně prokázanou a žádám Vás dnes, kdy z úřadu tajemníka odcházím, by důvěru a pomoc, kterou jste prokazovali mně, jste projevili i mému nástupci v úřadě tajemníka pro příští rok v míře ještě větší.

Odcházím ze svého úřadu, ne proto, abych se práci v řadách našich vyhnul, ale proto, bych své slabé síly vrhnul do vzdělavací akce, kde každé síly jest nutně zapotřebí.

Dnešním dnem pak při volbách volte, bratří, nestranně, nenechte se unésti stranickostí, ale jděte zpříma, rovně, bez ohledu, kdo to je, ale jaký pracovník je.

Které pak bratry zvolíte, stůjte při nich po celý rok, důvěřujte jim, pomáhejte kypřit tu půdu sokolské práce a věřte, že ne nadarmo svoje síly budete věnovati.

Pracujte k tomu cíli, aby jednota naše, Sokol Slávský stála nejen početně na prvém místě, nýbrž aby také svojí poctivou sokolskou prací byla pilířem sokolstva českoamerického. Zanechme všech osobních a stranických šarvátek a obraťme svůj zřetel k rozkvětu naší milé a nám všem drahé jednoty, Sokola Slávského.

Tomuto rozkvětu a této práci v příštím roce v jednotě naší platí mé upřímné "Na zdar!"

Následující zprávu náčelníkovu přineseme v čís. příštím.

Po té podány byly ještě zprávy knihovníka, dom. správce a zástupců jednoty naší do různých těles: Vzděl., hudeb., dram., pěveckého a šibřinkového odboru.

Na to probrány byly ještě různé návrhy, z nichž nejdůležitější jest ten, že jednota naše zavedla 1c poplatek za člena měsíčně ve prospěch českého ústavu "Útulna a Sirotčinec. Následují pak volby úředníků pro příští rok 1924 a zvolení byli následující:

Starosta, Jan Blažek; I. náměstek, Ant. Doležal; II. náměstek, F. Šubert; tajemník, Fr. Domanský; náčelník a cvičitel, Jan Tomeš; účetní, Emil Vohřal; pokladník, J. Karlovský; knihovník, Jan Nosek a dom. správce, Jan Nosek II.

Zástupci do župy střední: M. Brichta, Jan Prokš, Franta Černý, Fr. Taubitz a V. Černý.

Zástupci do žup. vzdělávacího odboru: Franta Černý a Jos. Košek.

Zástupci do výkon. výb. Americké Obce Sokolské: Jarka Košař, Bedřa Kostlán, Franta Černý, Ant. Doležal a Bohuš Hák.

Zástupci do Svazu Svobod.: Dag. Novák a Jan Šebek.

Do Nár. Sdružení: br. Šebek II., do Útulny a Sirotčince: br. J. Langer, do patronátu Č. S. P. S. na 18. ul. v Chicagu: br. Ant. Doležal, do patronátu Svob. Školy: Tom. J. Masaryk, Jan Šebek a Fr. Suchý. Dopisovatel do "Sokola Amerického" br. Franta Černý.

Tím zdařilá tato valná hromada skončena.

"Na Zdar!" *Franta Černý.*

St. Paul, Minn., 15. ledna 1924.

Bratři a sestry! — Dovoluji si vám předložiti podrobnou finanční zprávu Těl. Jednoty Sokol St. Paul za rok 1923.

Jak vám bude vidno z přiložené zprávy, jmění jednoty stouplo za minulý rok o $391.20, což dokazuje následující výkaz jmění:

Na hotovosti dne 20. pros. 1923	$273.58
Uloženo na úpisech řádu Čech	200.00
Na hotovosti v zál. fondu záb. výb.	20.00
Úhrnné jmění dne 20. prosince 1923	$493.58
Úhrnné jmění dne 21. prosince 1922	102.38
Vzrůst jmění za rok 1923	$391.20

Že si naše jednota dobyla tak skvělého finančního úspěchu jest jedině zásluhou zábavního a dramatického odboru, neboť svojí neúnavnou prací vložili do spolkové pokladny čistý výtěžek v obnosu $948.58. Dramatický odbor přispěl obnosem $360.26 přes to, že zakoupil různé herecké potřeby za více než 100 dollarů a zábavní výbor se může směle pochlubiti výtěžkem $588.32.

Zásluha pořádajících výborů se nejlépe ocení porovnáním výtěžků pro pokladnu jednoty získaných se členskými příspěvky:

Členské příspěvky, zápisné a poplatky za cvičení od nečlenů	$479.45	33.4%
Příjmy z divadel a zábav	948.58	66.0
Rozmanité příjmy	8.00	.6
Souhrn	$1436.03	100%

Spolkové příspěvky tudíž obnášely pouze jednu třetinu celkových příjmů, aneb jinými slovy jednotliví členové by musili přispívati obnosem $1.00 měsíčně na hražení našich spolkových vydání.

Jak nuzné a nepostačitelné jsou naše poplatky jest nejlépe vidno z toho, že ani nepostačí ku krytí nájmu ze síně a poplatků Sokolské Obci.

Nájem ze síně obnášel za rok 1923	$290.50
Poplatky Sokolské Obci	217.20
Úhrnem	$507.70
Členské příspěvky	479.45
Schodek	$ 38.25

Naše Jednota používala peněz správně a na dobré účely; neméně než $112.36 obětovala na potřeby součinných organizací.

Kdežto jiné spolky zvyšují platy činitelům, naše vydání neukazují ani jednu položku za služné úředníkům a plat třem cvičitelům za minulý rok v obnosu $56.00 nemůže vůbec býti považován co dostačitelná odměna za jejich práci.

Výlohy za cvičící nářadí a odborné knihy jsou také poměrně malé neb obnáší pouze $48.99 za nářadí a $13.70 za knihy.

Vzdělavací a agitační akce stála minulý rok $51.76 a sice $17.01 za výlohy spojené s přednáškou br. Jožy Havránka a $34.75 za agitační tiskopisy.

Cestovní výlohy byly drženy co možno nejníže a pouze $65.71 bylo vydáno na tento účel.

Do mimořádných výloh za minulý rok dlužno zařaditi $51.36 za zbytek soudních výloh, $24.00 za tisk místních stanov a $63.00 za sjezdové výlohy.

Celkový nájem ze sině za minulý rok obnášel $748.50 aneb průměrně každý měsíc $62.37 a to

za cvičení	$230.50
za schůze, divadla a tan. zábavy.	518.00
Úhrnem	$748.50

Vzhledem na to, že za zábavy, schůze a divadla platíme ten samý nájem jako jiné spolky a že tento nájem obnášel $518.00 aneb více než dvakrát tolik co nájem za cvičení, nemůže se nikterak říci, že Sokol používá obzvláštních výhod na úkor sině a řádu Čech.

Nežli ukončím, podávám k Vašemu uvážení odporučení na zvolení rozpočtového výboru, který by rozvrhl vydání na příští rok a zároveň se postaral o dostačitelné zdroje příjmů.

Taktéž odporučuji, by spolkové peníze byly uloženy na chekový účet Těl. Jed. Sokol St. Paul (St. Paul Sokol Gym. Society a každý check by byl podepsán starostou a pokladníkem Jednoty.

Dále odporučuji, by hotovost za pokladníkem byla držena mezi $100.00 a $150.00 a ostatní peníze by byly uloženy na městské úpisy, kteréžto peníze mohou býti vyzvednuty bez jakéhokoliv čekání s plným úrokem ode dne uložení.

S bratrským Na zdar!

Jos. Pavlíček, tajemník.

LITERATURA.

SMETANOVO ALBUM.

Počátkem měsíce března vyjde nákladem hudebního závodu G. Schirmera v New Yorku album klavírních skladeb Bedřicha Smetany. Bude to první větší publikace věnovaná výhradně tvorbě našeho největšího mistra tonů, která byla ryta, tištěna a vydána v Americe. Album bude vydáno ve formátu a úpravě známé každému hudebníku pod jménem Schirmer's Library, do které bude též zařazeno. Z bohaté klavírní tvorby mistra Smetany byly vybrány nejkrásnější kusy — lehké i obtížnější — takže každý pianista najde v něm číslo přiměřené jeho technické vyspělosti. Při výběru skladeb bylo přihlíženo též k tomu, aby album podalo úplný obraz uměleckého rozvoje Smetanova. Nalézají se v něm skladby z mládí i z poslední periody mistrovy tvorby. Album bude obsahovati tato čísla: Píseň, Lístek do památníku, Zármutek, Přívětivá krajina, Vzpomínka na Čechy, Fis dur polka, A moll polka, F. dur polka, v Čechách, Slavnost rolnická.

Album bylo vydáno přičiněním a pomocí Ústředny Národního Sdružení v Clevelandu. Ladislav Urban je původcem výboru skladeb, které opatřil prstokladem, a autorem předmluvy, ve které je stručně nastíněn význam Bedřicha Smetany v české hudbě.

Ústředna Národního Sdružení dostane omezený počet výtisků Smetanova Alba k disposici, které hodlá rozprodati našim hudbymilovným krajanům za sníženou subskripční cenu jednoho dolaru. Kdo se o tuto skvostnou publikaci zajímá, nechť zašle na níže uvedené adresy přihlášku a připojí jeden dolar. Alba budou rozeslána subskribentům hned po vyjití, t. j. koncem února nebo počátkem března. Album toto by nemělo scházeti v žádné české rodině, která cti památku Bedřicha Smetany, tvůrce nesmrtelné Prodané nevěsty.

Přihlášky lze zasílati na tyto adresy:

Jaroslav Jakoubek, 1573 First Avenue, New York City.

Josef Pavlíček, 792 Juno St., St. Paul, Minn.

Security Savings Bank, Box 546, Cedar Rapids, Iowa.

Josef Mik, 2704 So. 10th St., Omaha, Neb.

Karel Bernreiter, 8719 Quincy Ave., Cleveland, O.

Ústředna Nár. Sdružení v Chicagu, 3734 West 26th Street.

Historického sborníku "Naše revoluce", vydávaného Čs. Obcí Legionářskou a věnovaného studiu o československé revoluci a sbírání dokumentů, vyšel právě dvousvazek (2-3). Z obsahu vyjímáme: Dr. Ed. Beneš: "Z diplomatického boje o naši samostatnost (Prohlášení Anglie z 9. srpna 1918 — Naše první politická smlouva), "Náš poměr k rusku za války a po válce". — Lev Sychrava: "Poznámky k italským věcem". — "Boj Vídně proti českému 'panslavismu' na počátku války. Tři úřední dokumenty z archivu naší politické emigrace". Kromě toho obsahuje číslo drobnější články, referáty a 8 fotografických snímků dokumentů, mezi nimi politické smlouvy s Anglií a uznání Národní Rady Anglií, telegram rak. vyslance Dumby a prvního československého cestovního pasu. Cena dvousvazku (13½ tisk. archu velké osmerky) Kč. 20. — Administrace "Naší revoluce" jest v Praze II. Lazarská 11.

LISTÁRNA VÝPRAVČÍHO.

Ses. neb br. tajemníci jsou žádáni, sledovati zde uvedené a výsledek do určitého času oznámiti.

Pošta hlásila chybné adresy v lednu 1924.

California—Emeryville—K. Coach, 3618 Peralta Ave.
California—Los Angeles—Miss Francis Růžička, Y. W. C. A.
Illinois—Chicago—Blanche Bašta, 3046 W. 36th St.; Anton Fisher, 4450 N. Keystone Ave.; Klara Wodak, 1814 S. Fairfield Ave.; Anton Kuzel, 1523 W. 18th St.; Leo Hahn, 1658 Blue Island Ave.; F. Rubin, 2021 Allport St.; Fr. Vraný, 1807 Throop St.; Josef Sohl, 1857 Allport St.; Wilhemina Zoubek, 2117 So. Turner Ave.; Jos. Leitman, 2348 S. Central Park Ave.
Illinois—Cicero—J. Bobek, 3040 W. 54th Ave.; J. Turek, 5305 W. 23rd Pl.; M. Prokop, 5426 W. 25th Pl.; M. Mordon, 5055 W. 29th Pl.; H. Sláma, 1929 S. 59th Ave.; R. Kohlíček-Hartwald, 2118 — 57th Ave.; T. Sládek, 2303 S. 56th Ave.; A. J. Kovina, 5049 W. 30th St.
Illinois—Clayton—Jos. Severin, R. 2, Box 252.
Illinois—Downers Grove—Albert Havel.
Iowa—Cedar Rapids—Engelthaler Ladislav, 11618 N. 6th St. W.
Minnesota—St. Paul—F. R. Vaněk, 267 Gothrie St.
Missouri—St. Louis—Jos. Kuba, 1319 Shenondoah; Karel Zajíček, 3035 Indiana; Frank Barcal, 2987 Penn; Adolf Tobias.
New Jersey—Bayonne—Mary Požárek, 67 W 45th St.
Ohio—Cleveland—Růžena Jeník, 3061 W. 56th St.; Marie Rosser, 3329 W. 120th St.
Ohio—Lorain—Fr. Varaus, 410 W. 25th.
Ohio—Toledo—Matěj Juráček, 2242 Bakewell.
Oregon—Scio—Láďa Dvořák.
Wisconsin—Racine—F. Královec, 2060 Blake Ave.

ZAPISY A ZPRÁVY ČINNOVNÍKŮ

Z VÝKONNÉHO VÝBORU AMER. OBCE SOKOLSKÉ.

Schůze V. V. A. O. S. dne 21. ledna 1924.

Přítomni bratři a sestry: Doležal, Popelka, Dvořák, Košař, Makyta, Brichtová, Kubíčková, Plaček, Čermák, Kostlán a Havránek. Omluveni: ses. Prchalová, Novák, Štěpánková, Jelínek.

Zápis schůze minulé schválen.

Dopisy: Na dotazy jednot ohledně poplatků za muže a ženy v jednotách smíšených, usneseno zdůrazniti, že dřívější článek stanov, který určoval jednotný poplatek za muže a ženy v jednotách smíšených, byl sjezdem zrušen a platí se za muže $2.00, za ženu $1.00 ku Obci, bez ohledu na to, zda jsou to jednoty samostané neb smíšené (z mužů a žen).

Sokol Mělnický ve své žádosti o odstoupení z obce bude požádán, aby udal podstatné příčiny svého kroku a bude-li možno, br. Havránek na své agitační cestě do Minnesoty se zastaví v Mělníku, aby tamnější bratry povzbudil ku společné s námi práci a vyšetřil poměry.

Sokol Crete, Neb., sděluje, že porota v žalobě na $10,000 proti jednotě vynesla rozsudek osvobozující ve prospěch jednoty.

Jednotě v Lucas, Kans., k jich žádosti za prominutí dlužných poplatků ku Obci se odpoví, že výk. výbor nemůže prominouti neb suspendovati poplatky, ale vzhledem ku neutěšeným poměrům, aby dluh nebyl zvětšován, že vystaví notu na dosud dlužnou částku a jednota od 1. ledna t. r. bude pravidelně zasílati ¼letní zprávy a poplatky předléhající.

Župa východní bude upozorněna na nově se tvořící jednotu v Bostonu, Mass., by vyšetřila poměry a zahájila pomocnou akci na sorganisování a udržení jednoty.

Mor. agrární a průmyslová bance v Praze se dá pokyn, aby v záležitosti své obracela se na nás prostřednictvím Amer. Odboru Č. O. S.

Účty povoleny k vyplacení: Nár Tiskárně za tisk a dopravu Sok. Amer. $375.53, Boh. Print. Co. za 1,000 pošt. lístků $15.50, Svazu Svobod. na sjezdové vydání (zaplacené brem D. F. Novákem) $2.00.

Zprávy: Účtující výbor přehlédnul knihy výk. výboru a nalezl vše v pořádku. Br. Dvořák vzdává se honoráře za práci ve výboru a bylo mu poděkováno.

Zpráva bra. Jelínka za Tech. výb. sv. A. S. přijata. Zpráva bra. Kostlána, pokladníka T. V. Svazu, rovněž přijata, avšak rozpočet na r. 1924 ponechán ku schválení novému výk. výboru.

Zpráva Ústř. vzděl. odboru odkázána též novému výk. výboru.

Br. Dvořák tlumoči pozdrav od bra. K. Hrbka z New Yorku, který právě po operaci se zotavuje. Přijato s potěšením na vědomí.

Ku příští ustavující schůzi nového výkonného výboru dne 28. ledna usneseno pozvati všechny členy starého výk. výboru a obeslat jednoty, které dosud zástupce neoznámily.

Br. jednatel obstará větší místnost pro tuto schůzi.

Nabídka bra. V. Cipry na zakoupení státních neb vládních bondů odkázána novému výk. výboru, jakož i nabídky na tisk orgánu Sok. Amer. a na vystavení záruk pro úředníky.

Příjem v lednu 1924.

Sokolice Libuše, Creto, přísp. IV. ¼leti ....$	6.30
Sokol Town of Lake, přísp. IV. ¼leti $86.-40, na f sjezd. $5.40, celkem	91.80
Sokolice New York, přísp. IV. ¼leti $28.20, na vým. čeku 10c, celkem	28.30
Sokol Říp, Pittsburg, Pa., dluž. poplatky $86.90, na f. sjezd. $15.30, celkem	102.20
(Ček tento špatně podepsaný bankou vrácen.)	
Jožka Jakubšová, Los Angeles, za těl. brož.	.75
Sokolice Milwaukee, Wis., přísp. III. a IV. ¼leti	46.80
Sok. Fuegner, Long Isl. City, přis. IV. čtvrtl.	24.00
Sokol K. Jonáš, Wilson, Kans., přisp. IV. ¼l.	4.40
Sokol Ord, Neb., přísp. IV. ¼leti	14.50
Jos. Katrák, 3. Sb. S. Slavie, předpl. za S. A.	4.00
Sokol Hawthorne, přisp. III. a IV. ¼l. $41.70, na f. sjezd. $5.20, celkem	46.90
Sokolice Libuše, Dallas, Tex., př. IV. ¼l. ..	3.20
Sokol Svornost, Broux, př. IV. ¼l. $9.60, na f. sjezd. $7.40, na vým. čeku 10c, celk.	17.10
Sokol Komenský, Cleveland, př. IV. ¼letí ..	39.30
Fr. Humpál, Minneapolis, brožurky	1.00
Sokol Portland, Ore., př. III. ¼leti	12.10
Sokol Oakland, Cal., př. II. ¼leti	8.90
Sokolice Libuše, So. Omaha, př. IV. ¼l.	3.00
Sokolice Los Angeles, Cal., př. IV. ¼l. $6.-20, na f. sjezd. $4.10, celkem	10.30
Fr. Rektořík, Hallettsville, předpl. na S. A.	1.00
Sokol Denham, Minn., př. IV. ¼l. $6.90, na vým. čeku 10c, celkem	7.00
Sokol Crete, Neb., př. IV. ¼leti	36.90
Sokol Omaha, Neb., přísp. IV. čtvrtletí	96.70
A. Skramský, Detroit, vzděl. brožury	2.00
Sokol Havlíček, Ennis, Tex., př. III. a IV. ¼l.	29.20
Sokolice Čech-Havlíček, Clev. př. IV. čtvrtl.	28.40
Sokolice Baltimore, přísp. IV. čtvrtletí $8.00, f. sjezd. $7.50, celkem	15.50
Sokol St. Louis, Mo., př. IV. ¼l.	97.60
Sokol Mělnický, Wisc., dlužné popl.	56.16
Sokol Havlíček-Tyrš, př. IV. ¼l. $145.20, na f. sjezd. $108.20, celkem	253.40
Sokol Havlíček-Tyrš na směnečnou pohled.	400.00
Sokol Malin, Ore., př. za r. 1923 $39.60, na f. sjezd. $2.70, celkem	42.30
Sokol Seio, Ore., př. za IV. ¼letí	16.25
Sokol Little Ferry př. IV. ¼l. $43.50, na f. sjezd. $2.63, na vým. č. 10c, celkem	46.23
Sokolice Plzeňské, př. IV. ¼leti	39.70
Tech. výb. svazu A. S. za tělocvičné knihy	204.52
Sokolice Detroit, př. IV. ¼l. $7.80, na vým. čeku 10c, celkem	7.90
Sokolice Rozvoj, Chi., př. IV. ¼letí	7.10
Sokol Oak Park, př. IV. ¼letí	40.30
Sok. Fuegner-Tyrš, So. Omaha, př. IV. ¼l.	55.40
Sokolice San Francisco, př. IV. ¼l. $2.60, na vým. čeku 10c, celktm	2.70
Sokol Slávský, Cicero, př. IV. ¼leti	201.90
Sokolice Slávské, Cicero, dopl. na přísp. ..	4.40
Sokol Říp, Pittsburgh, Pa., dluž. popl. opravený ček)	102.20
Sokol San Francisco, Cal., př. IV. ¼letí	33.10
Sokol Berwyn, Ill., př. IV. ¼letí	47.30

Sokolice Havl.-Tyrš, př. IV. ¼l. $15.70, na fond sjezd. $15.70, celkem	31.40
Sokol Chicago, př. IV. ¼l. $197.10, na f. sj. $106.62, celkem	303.72
Sokol Oklahoma City, Okla., př. IV. ¼l	15.10
Sokol Cedar Rapids, Ia., př. III. a IV. ¼l. $179.20, na f. sjezd. $22.40, celkem	201.60
Sokol Čechie, Chi., př. za IV. ¼leti	39.30
Sokolice Newark, N. J., př. za III. a IV. ¼l.	8.00
Sokolice Town of Lake, př. za IV. ¼leti	34.40
Celkem	$ 2,973.53
(Z toho odražen bankou vrácený ček S. Řip, Pittsburgh, Pa., v obnosu $102.20 a popl. za přenos $2.52) celkem	104.72
Zbývá příjem	$ 2,868.81

Vydání v lednu 1924:

Čís. čeku:	
301—A—Nár. Tisk. za tisk a dopr. Sok. Am.	$375.53
302—A—Služné jednatele výk. výb.	125.00
303—A—Řed. Sok. Chicago, nájem z úřadovny	20.00
304—A—Jarka Košař, za redakci Sok. Am.	50.00
305—A—Dag. F. Novák, na výlohy sj. Sv. Sv.	2.00
306—A—Boh. Print. Co., 1000 pošt. lístků	15.50
307—A—Poštovní výdání úřadovny	3.12
308—A—Nár. Tisk., tisk a dopr. Stanov AOS.	237.54
309—A—K. Prchal, pošt. výl. Ústř. vzd. odb.	10.00
Bance na vým. čeků	.95
Vydání celkem	$839.64

Přehled:

Hotovost z minul. měsíce	$10,666.93
Příjem v lednu	2,868.81
Nezanesený úrok z banky	17.45
Celkem	$13,553.19
Vydání v lednu	839.64
Zbývá hotovost v pokladně	$12,713.55

Stav jmění A. O. S. koncem ledna 1924.

Státní dluhopisy	$ 3,100.00
Směneč. pohledávky u jednot	896.69
Hotovost pokladní	12,713.55
Celkem	$16,710.24
Z toho připadá na fond sjezd.	898.19
Na fond vzdělávací	1,163.57
Přebytek	10,651.79
Hotovost pokladní	$12,713.55

Ustavující schůze III. Výk. Výb. dne 28. ledna 1924.

Schůzi zahájil starosta starého Výk. Výboru br. Plaček, načež čtena jména II. Výk. Výboru, z něhož přítomni byli bratří a sestry: Čermák, Šimeček, Štěpánková, Doležal, Makyta, Popelka, Novák, Kostlán, Jelínek, Dobiášová, Košař, Brichtová, Dvořák, později Dr. Mueller.

Čten zápis schůze poslední a schválen.

Na to br. starosta děkuje v upřímné řeči své všem starým členům II. Výk. Výboru a poukazuje na práci dosud vykonanou, tlumočí uznání všem odstupujícím členům s bratrským "Na zdar!"

Tím poslání II. Výk. Výboru skončeno a zahájena ustavující schůze III. Výk. Výboru na období 1924—1928.

Čtena jména zástupců jednot následovně:

Za Sokol Berwyn: Fr. Kravčík, S. Čechie: Vác. Kotek, S. Čes. Amer.: Dr. Ant. Mueller, S. Fuegner: Jos. Duffek, S. Havlíček-Tyrš: Jos. Hanzlik, Kar. Prchal, Jos. Žitný, Rud. Stýblo, S. Chicago: Jos. Plaček, Jos. Falta, Aug. Raisler, Jos. Paskovský, Ferd. Musil, S. Plzeňský: Jos. Dvořák, Vác. Cipra, Ant. Haller, F. J. Hejno, S. Rozvoj: J. Ringl, S. Slávský: Jarka Košař, Bed. Kostlán, Fr. Černý, Ant. Doležal, Dag. F. Novák, S. Oak Park: Frant. Mrkos, S. Tábor, Fráňa Klepal, Cyril Popelka, S. Town of Lake: Rud. Vacek, Kar. Švec, Sokolice Čechie: Růž. Kutílek, Havlíček-Tyrš: Růž. Rychtaříková, Em. Jakoubková, Chicago: Mar. Štěpánková, Ant. Kybicová, Plzeňské: Ter. Dobiášová, Aug. Ezentherová, Em. Hřišná, Tábor: Jiř. Schwabová, Rozvoj: Ros. Hajný, Town of Lake: Jennie Harmáčková, Betty Kodýdek, Frances Šauer, Slávské: Mar. Brichtová a za Tech. Výbor Svazu A. S. náčelník Jarka Jelínek, který sděluje, že další dva členové budou později zvoleni.

Celkem mužů 29, žen 15, všech zástupců 44.

Vyjma bra. Jos. Dufka a ses. Betty Kodýdek, která pro churavost byla omluvena, všichni jmenovaní zástupci byli přítomni.

Br. starosta klade na srdce všem přítomným povinnosti a zodpovědnost nového Výk. Výboru, jemuž sjezdem bylo určeno ku řešení tolik důležitých úkolů a žádá lásku i dobrou vůli ku konání všech přidělaných úřadů s plným vědomím, že poctivě a nadšeně sloužiti budou ku prospěchu a povznesení naší Obce, tak aby do příštího sjezdu byla tou největší a nejmocnější organisací v Americe.

Čteny články stanov o složení, právech a povinnostech Výk. Výboru. Ku čl. 14. odst. b) usneseno, aby členové v ustavující schůzi zastoupení tvořili Výk. Výbor na dobu 5 roků bez ohledu na postupný vzrůst neb pokles členstva jednot ve V. V. zastoupených. Usnesení toto stalo se z toho důvodu, aby při stálém pohybu členstva během roku nebyl Výk. Výbor buď zvětšován, neb zmenšován, čímž by rozdělená práce jen trpěla.

Ku čl. 16. a) br. starosta vysvětluje o funkci pokladníka z doby dřívější, načež po výměně různých náhledů přijat návrh bra. Cipry, aby jednatel zastával též místo pokladníka a v pádu, že by to časem vyžadovala potřeba, zvolí Výk. Výb. pokladníka.

Plat jednatele určen na $200.00 měsíčně a záruka stanovena na $5,000.00, která má být vyzvednuta u spolehlivé pojišt. společnosti.

Přikročeno k volbám: Přijat návrh, aby nominace děla se aklamačně, volba pak lístky.

Za starostu navržen br. Plaček, (další bří: Dvořák, Doležal a Raisler, nominaci nepřijali). Po návrhu na ukončení nominace zvolen za starostu br. Jos. Plaček jednohlasně. Tento děkuje za prokázanou důvěru a vysvětluje, jaká práva si vyžaduje ku provádění přesného programu, ježto má nésti zodpovědnost za celou organisaci.

Za náměstky, po předchozím odporučení, aby byl vzat též zřetel na zastoupení žen, navrženi: Štěpánková, (Kostlánová nepřijala), Doležal, Hanzlík, Cipra. Po ukončení nominace ve volbě obdrželi hlasy: Štěpánková 36, Doležal 20, Cipra 15, Hanzlík 8. Dle toho zvoleni za I. náměstka ses. Mar. Štěpánková, II. Ant. Doležal. Za jednatele a pokladníka pro příští lhůtu znovu zvolen Jar. Košař. Ku volbě dalších výborů přijat návrh bra. Dvořáka, aby starosta do příští schůze jmenoval další potřebné výbory pracovní jako:

účtující, vzdělavací, organisační, zahraniční a p. Jakmile výbory budou jmenovány, svolá starosta mimořádnou schůzi, aby výbory zvolené mohly ihned zahájit činnost svoji.

Rozpředena živá debata o organisování "Osvětových kroužků," jak na sjezdu bylo schváleno a poukazováno některými zástupci na společnou akci s Amer. Nár. Sdružením. Po vysvětlení brem. jednatelem, že nutno počítati na spolupráci všech našich pokrokových organisací, přítomný br. Joža Havránek nastiňuje v hlavních rysech celý poměr vzdělavací práce "Osvětových kroužků" ve venkovských oblastích našich jednot, poukazuje na práci vnitřní v jednotách, pro další naše zabezpečení tak nejvýš nutnou. a proto, chceme-li působiti praci osvětovou i na kruhy a živly mimo Sokolstva stojící, že bude nutno zorganisovati zvláštní odbor, který by neměl nic společného s naší prací vnitřní v jednotách.

Br. starosta poukazuje na to, že jedině Sokolstvo jest spůsobilým takovou organisaci založiti, ježto má ve všech čelnějších osadách své jednoty, kdežto druhé organisace toho rozpjetí nemají.

Po delší debatě zvolen užší výbor organisační z bří: Plaček, Klepal, Paskovský, Havránek, který by vyšetřil náladu Ústř. A. N. S. a ostatních organisací ku spolupráci.

Řádné schůze stanoveny na poslední ponděli v měsíci.

Mimořádná schůze svolána bude na ponděli, dne 4. února.

Mimořádná schůze Výk. Výboru, 4. února 1924.

Přítomno 22 členů, omluveni: Cipra, Hejno, Kodýdková. Čten zápis schůze ustavující a schválen.

Na to jednatel podává stručnou zprávu o vyřízení naléhavých záležitostí a dotazů jednot, o finančním stavu Obce a konečně o všech otázkách, které byly sjezdem odkázány ku vyřízení novému Výk. Výboru.

Ku zprávě jednatelově usneseno požádati jednotu St. louiskou, zda by mohla nářadí po rozpadlé jednotě v Edwardsville zaslati do nově založené jednoty v Kingfisher, Okla., jakmile budou vyšetřeny její poměry a schopnost ku dalšímu trvání.

Ku finanční zprávě odporučeno do příští schůze zakoupení výhodných bondů z přebytku, zbývajícího po odražení předléhajících výdajů na fond vzdělavací, Tech. Svazu a Župám. Jednohlasně schváleno, aby částka $230.00, zapůjčená jed. Sokol K. Havlíček v Ennis, Tex. na zakoupení nářadí, vzhledem k tomu, že jednota po dvakráte vyhořela a jest dosud dluhem zatížena, byla prominuta a směnka vrácena. Záležitost tuto odkázal sjezd ku dobrozdání nového Výk. Výboru.

Organisačnímu výboru s plnou moci odkázáno, aby v době co nejkratší obstaral: překlad stanov A. O. S. do angličiny, jich tisk s určením počtu potřebných výtisků, nový charter A. O. S., zadání tisku našeho orgánu Sok. Amer., po dohodě s Ú. Vzděl. Odborem odporučiti vrchního vzdělavatele a organisátora, pořadatele orgánu a zástupce do Svazu Svobod. a Amer. Nár. Sdružení.

Br. starosta jmenuje jednotlivé výbory, o jichž příští působnosti podává patřičné vysvětlení a upozorňuje na jich povinnosti. Výbory sestaveny následovně:

Účtující výbor: Rud. Vacek, Ant. Kybicová, F. J. Hejno. O navrženém výboru technickém rozpředena živá debata, v níž poukázáno na usnešení sjezdové, dle něhož všechna zodpovědnost za vedení technické předána Tech. Výboru Svazu A. S., který jest bez tak zastoupen ve Výk. Výboru náčelníkem a 2 zástupci. Následkem toho od jmenování tech. výboru upuštěno.

Výbor organisační: Marie Štěpánková, Em. Jakoubková, Em. Hřišná, Cyr. Popelka, B. Kostlán, Růž. Kutílková, V. Cipra, Betty Kodýdková, Jos. Falta, Aug. Ezentherová, R. Stýblo.

Ústř. Vzdělavací Odbor: Aug. Raisler, Fr. Klepal, M. Kostlánová, Fr. Černý, Jos. Paskovský, Jar. Košař, Fr. Mrkos, Fr. Kravčík, Kar. Švec, Ter. Dobiášová, Jen. Harmáčková, Růž. Rychtáříková. Odbor tento má právo kooptovati si další schopné členy dle potřeby.

Redakční kruh: Fr. L. Musil, Dr. Ant. Mueller, Kar. Prchal, Vác. Kotek, Dag. F. Novák, Ant. Haller. Redakční kruh bude přidělen ku Ústř. Vzděl. Odboru a bude bdíti nad tím, aby orgán byl řízen úpravou a obsahem svým v tom smyslu, jak bylo sjezdem určeno. K tomu br. starosta nastiňuje v hlavních rysech, jak budoucí orgán si představuje, aby mohl proniknouti do širších kruhů naší české veřejnosti a aby se i rovněž hmotně vyplácel. Br. Jelínek upozorňuje na důležitost tohoto redakčního kruhu a žádá, aby jmenovaní členové se vyjádřili, zda chtí onen úřad svědomitě zastávati. Z přítomných bří. Dr. Mueller, Novák a Haller na výzvu bra. starosty ochotně funkci na se přijímají. Všechny jmenované výbory schváleny s dodatkem, by dle potřeby se mohly rozšířiti o schopné členy z řad mimo Výk. Výboru. Starosta žádá, aby jmenované výbory se ihned sešly, zvolili své předsedy t tajemníky, tak aby mohly zahájiti svoji činnost. Usneseno svolati všechny výbory na neděli 10. února. Ústř. Vzděl. Odbor navrhne vzdělavatele, pořadatele a úpravu orgánu.

Náč. Tech. Svazu, br. Jelínek, podává zprávu o svém poslání na roční schůzi Hlavního úřadu T. Slov. Jed. Sok., kde referoval o našem sjezdu a zároveň tlumočí pozdrav a přání všeho zdaru naší Obci jménem T. S. J. S. Dále líčí poměry, jak českých, tak slovenských jednot na východě, jak byl sám osobně vyšetřil a potvrzuje dřívější stesk kočov. cvič. bra. Matošky, že jsou opravdu neutěšené. Hlavní vinu toho nese poválečný stav a všeobecná ochablost života národního, otráveného strannickými spory a různými proudy, jež doba válečná byla na povrch přinesla. Očekává se vzpružení zahájením cvičitelských kursů a hlavně příchodem společ. cvičitelů, o které přítomně jest skutečná nouze. Z přihlášených dosud New York a Cleveland si vybrali ty nejlepší. Jest naděje, že br. Pelikán se uplatní v Pittsburghu a okolí.

Po dohodě s bratry slovenskými Tech. Výbor Svazu jest ochoten hraditi plat pořadatelů Tech. Hlídek v obou orgánech sokolských z přebytku lonského roku. Ku konci přednáší rozpočet na rok 1924., který po objasnění položky jednatelské byl schválen.

Stará bolest ohledně nesprávného dodávání orgánu po výměně různých náhledů odkázána k vyřešení organisač. výboru.

Br. starosta před skončením schůze vzpomíná úmrtí bývalého presidenta Wilsona, který byl velkým přítelem národa našeho a žádá, by povstáním byla mu projevena poslední pocta.

Choti presidentově má být zaslán telegrafický projev soustrasti jménem Amer. Obce Sok. v tomto znění:

We the Delegates of the American Sokol Union wish to express our deepest sympathy for the loss of

your beloved husband who was to us the greatest friend of the Czechoslovak nation during the critical moments when the fight for its freedom was under discussion to whose recognition and final triumph he helped in the highest measure. The American Sokols with a feeling of immeasureable respect and gratitude will always cherish the memory of the greatest man that America gave to the world in the time of the historical struggle for liberty of the oppressed little nations.

Executive Committee.

Zpráva náčel. Tělocvičného Svazu Amer. Sokolstva.

Došly zprávy ze žup. Župa západní oznamuje, že vykoná všechny přípravy, aby kurs 8denní mohl býti pořádán v únoru. Potřebné pokyny zaslány. Tělocvičný kurs 8denní koná se v Pittsburghu, Pa., od 13. do 20. ledna. Župa Severovýchodní hodlá pořádati kurs v červenci neb srpnu.

Zaslán článek informační pro Sborník Tělocvič. Slov. Jednoty Sokol o Svazu. Upraven řád pro úřadovnu a naznačeny ceny za propůjčení místností.

Upraven návrh na technickou činnost hlavního ústředí pro rok 1924. Bude uveřejněn.

Body: výchova mládeže, propagace, slet 1925, řešeny jsou zvlášť bedlivě. V příštím čísle obou orgánů budou tyto body vysvětleny.

Schůze konána jedna a dvě schůze pracovních výborů.

Náčelník odjíždí k vedení kursu v Pittsburghu a na roční sjezd Tělocvičné Slovenské Jednoty Sokol.

Týž zastupoval T. V. Svazu při pohřbu místostarostky T. S. J. S. sestry M. Matúšek. — Na zdar! Jarka Jelínek, náčelník Tělocvičného Svazu Amer. Sokolstva.

Rozpočet.

Kursy tělocvič. a dva společní. cvič. Svazu	$5.000.00
Cestovné cvičitelů a členů T. V.	400.00
Sjezdový fond žup. náčelníků	400.00
Úřadovna	250.00
Kancelářské potřeby (tiskopisy)	100.00
Poštovné a jiné	100.00
Knihy pro kursy, časopisy odborné	200.00
Jednatel T. V.	1,200.00
Náčelník	100.00
2 místonáčelníci	50.00
Účetní	30.00
Pokladník	20.00
Zapisovatel	25.00
Různé potřeby	125.00
Úhrnem	$8,000.00
Příjem úhrnem	$8,000.00
Vydání úhrnem	8,000.00

Přijato Tech. Výborem Svazu na schůzi dne 19. prosince 1923.

Jarka Jelínek, náčelník. Bed. Kostlán, pokladník. Kostlán, Zima, Dr. Guča, Jelínek, výbor na rozpočet.

Přehled vydání a příjmů Svazu československého Sokolstva za rok 1923.

Vydání:	
Služné a cestovné společným cvičitelům	$3,826.92
Zařízení úřadovny	411.85
Tiskopisy a potřeby do úřadovny	268.06
Nájemné z úřadovny	270.00
Tisk časopisu	1,410.97
Za redakci	625.00
Předplatné na časopisy a knihy	32.00
Cestovné delegátům na sjezd náčelníků	242.00
Služné úředníkům za dobu trvání Svazu	675.00
	$7,762.40
Příjem:	
Přenos	$ 310.02
Sokolská Obec Americká	3,807.00
Tělocvičná Slovenská Jednota Sokol	3,056.60
Předplatné na časopis	476.30
Za knihy	123.20
Nájemné z místnosti úřadovny	30.00
Úhrada cestovného cvičitelům od žup	35.35
Příjem	$7,838.47
Vydání	7,762.40
V pokladně	$ 76.07

Z Technického Výboru Svazu Amerického Sokolstva.

Cvičební úbory dle přijatých návrhů na sjezdu Americké Obce Sokolské pro ženy, dorostenky, žačky, dorostence, vyobrazeny budou v 1. čísle Sokola Amerického. Připojeny budou střihy, popis i nákupní pramen látek a potřeb, aby kroje byly vzorné dle předpisu.

Uveřejnění je opozděno jedině tím, že návrhy musely být schváleny roční schůzí Slovenského Sokolstva.

Žádáme bratrské jednoty, aby nám obratem vrátily vyplněné dotazníky, jež byly Tech. Výb. jim zaslány.

Ve všech záležitostech tělocvičné činnosti se týkajících obracejte se jednoty i župy na Tech. Výbor Svazu Amer. Sokolstva, 1426 W. 18th Street, Chicago, Illinois.

Zápis o řádné schůzi Ústředního Vzdělavacího Odboru Sokolské Obce v Americe, konané dne 21. pros. 123.

Přítomni bři.: Košař, Dr. Mueller, Prchal, Raisler a Šimeček. Omluveni bři.: Černý a Horlivý.

Zápis o schůzi minulé schválen.

Výkonný Výbor schválil navržené vypsání literární soutěže dle poslední schůze; žádá pouze, by znovuuvážena byla výše odměn. Usneseno ponechati ceny dle původního usnesení, ale porotě dáno právo dle jejího uznání ceny zvýšiti.

Navržení a schválení vzdělavatele i nového redaktora Sokola Amerického ponecháno usnesením Výkonného Výboru novým tělesům. Počátek nových ročníků Sokola Amer. usnesl Výk. Výbor ponechati dle nynějšího číslování. Ústřední Vzdělavací Odbor přednese znovu svá navržení v lednové schůzi nového Výkonného Výboru.

Americký Odbor Č. O. S. sděluje dopisem, že informační článek o našem sjezdu nedošel. Žádá dosud sebraný materiál o činnosti našich jednot ve prospěch osvobození. Oznamuje, že ve "Věstníku Sokolském" bude zahájena "Americká Hlídka" 39. nejpozději 40. číslem.

Bra. Jarky Košaře "Vítání v kruh sokolský" schváleno.

Zápis o pravidelné schůzi Ústředního Vzděl. Odboru Sokolské Obce v Americe, konané dne 18. ledna 1924.

Přítomni bři.: Černý, Horlivý, Košař, Dr. Mueller, Prchal a Raisler. Co host přítomen br. Joža Havránek. Omluven br. Pšenka.

Zápis o schůzi minulé schválen.

Minnesotský Okruh župy Západní sděluje dopisem, že hodlá započíti úsilovnou organisační a vzdělavací akci a snaží se získati k tomu účeli bra. Jožu Havránka na dobu dvou až tří měsiců. Jelikož ale Ú. V. O. navrhoval bra. Havránka za stálého kočujícího vzdělavatele, okrsek minnesotský žádá, by br. Havránek vyslán byl nejdříve k nim. Část spojených výloh je ochoten hraditi. Odpověď žádá co možno nejdříve. — Po projednání dopisu usneseno bra. Havránka do Minnesoty vyslati as na dva měsíce, počátkem března počínaje. Příštímu Ústřednímu Vzdělavacímu Odboru pak doporučuje se obsaditi místo kočujícího vzdělavatele brem. Havránkem.

Dr. Mueller upozorňuje na článek bra. Tesaře, uveřejněný v posledním čísle "Sokola Amerického" pod ohlavením "Zdravověda". Některé vývody ve zmíněném článku jsou podceňováním lékařské vědy a znehodnocováním lékařské profese. Upozorňuje na nepříjemnosti, jež mohly by vzniknouti, kdyby kruhy lékařské proti obsahu tohoto článku zakročily. Br. Košař vysvětluje, že čekal na dokončení článku tohoto, aby pak mohl k němu podati správné redakční vysvětlení. Po rozhovoru usneseno, aby dokončení článku uveřejněno nebylo a br. Košař redakční vysvětlení podal hned v příštím čísle.

Brožura "Naši velikáni" od Dra. Lívy a historický kalendář budou rozeslány jednotám během týdne. Proslovy či přednášky k datům v historickém kalendáři uvedeným a v brožuře "Naši velikáni" neobsaženým zasílány budou jednotám vždy as měsíc předem.

Bra. Košaře "Uvítání v kruh sokolský" bude dáno do tisku.

Ku konci schůze rozpředla se debata o organisování sjezdem schválených "Osvětových kroužků". Uvažováno o tom, zda prospěje Sokolstvu i jeho rozvoji více, když věnuje se intensivní činnosti vnitřní po všech stránkách, nebo když obráti svůj zřetel též k činnosti vzdělavací pro širší veřejnost. Poukazováno k tomu, že Sokolstvu nedostává se pracovníků pro činnost vlastní a že činností povšechnou, širší, opět zatíženi budou ti, kteří ani na dnešní práci čistě sokolskou nemohou postačiti. Dále poukazováno na živly Sokolstvu nepřející, které budou žárlivě střežit, aby v eventuelních "Osvětových kroužcích" neděla se agitace sokolská. Zřízené snad "Osvětové kroužky" bude těžko přivtělit k jakémukoli ústředí a vésti nad nimi evidenci a kontrolu. Sokolstvo mohlo by pro soustředění sokolského živlu v Americe vykonati nejvíce, kdyby na nutnost jeho sice stále poukazovalo, při organisování tohoto soustředí spolupůsobilo, avšak provedení organisace samo nepodnikalo, nýbrž vyzvalo všechna velká tělesa, aby společně s ním záležitost tuto propracovala a uskutečnila. — Debata byla ku vytříbení názorů přítomných, ale rozhodnutí spočívá na novém Výkonném Výboru.

ZE ŽUPY STŘEDNÍ.

Zápis čís. 93.

sepsaný o řádné schůzi zástupců Župy Střední, konané, dne 4. ledna 1924.

Přítomno 21 bratří a sester.

Přečten zápis o schůzi, konané dne 12. prosince a schválen beze změny.

Vzhledem k žádosti Státního Svazu Svobodomyslných o vyslání zástupce do Státního Výboru usneseno ponechati jednotám na vůli, zda si tam své zástupce vyslati mají či ne.

Br. Plaček žádá, aby do příští schůze, kdy má se konati volba činovníků, pozváni byli všichni zástupci jednot a jednotám, jež dosud své zástupce neoznámily, má se dopsati, by tak co nejdříve učinily.

Po návrhu br. Houkala usneseno jednotám venkovským sděliti, že mohou se schůzí župních súčastniti svými zástupci, jimž však cestovné hraditi musí ze své pokladny, případně mohou se dáti zastupovati některou jednotou místní.

Náč. br. Jelínek oznamuje, že náčelníkem pro rok 1924 zvolen br. Jos. Regner. Na to podává obšírnou zprávu za rok 1923, jež uveřejněna bude ve spolkovém orgánu a jež jednohlasně se schvaluje.

Br. Houkal podává zprávu o finančním výsledku "AKADEMIE" pořádané o Sokolském Sjezdu, příjem činil $184.— vydání pak $94.—, zbývá čistý výtěžek obnos $94.—, kterýž odevzdán pokladníku br. Klausovi. Všichni účinkující pracovali zdarma a též Sokol Havlíček-Tyrš zdarma propůjčil síň, vzdává se proto všem tímto protokolární dík.

Starosta br. Dr. Ant. Mueller žádá, aby Sokolu Česko-Amer. doplacen byl příspěvek na cvičitele. Usneseno zbytek per $70.— vyplatiti.

V anglických listech učiněna byla výzva ke všem tělocvičným a athletickým spolkům, aby se otevření "Stadionu" v Grant Parku, jež se během letních měsíců bude konati, súčastnili a své přihlášky v čas učinili. Usneseno, aby technický odbor udržoval záležitost tu v patrnosti a aby pak vše co bude potřeba zařídil.

Br. jednatel připomíná, že letošní rok jest jubilejním rokem Žižkovým, neboť bude tomu dne 11. října 500 let, kdy při oblehání hradu Přibyslavi veliký tento český vojevůdce zemřel ranou morovou a dává na uváženou, zda by, ježto letošního roku veř. cvičení pořádáno nebude, nebylo možno za účasti jiných činitelů, jmenovitě Uměleckého Klubu uspořádati slavnost historickou.. — Po dalším rozhovoru, kdy zejména poukazováno bylo na nákladnost celého podniku, usneseno od pořádání něčeho podobného upustiti, ježto však myšlénka jest dobrá, nemá se věc ta zcela se zřetele pustiti a oslava Žižkova má se na podzim nějakým jiným, však důstojným spůsobem uspořádati.

Zpráva účetní: k výplatě poukázáno, poštovné od rozeslaných losů Tyršova Domu $5.04, účet R. Mejdrich $5.00, předplatné na Věstník Sokolský, Sokola, Cvičitele, Cvičitelku do Prahy $13.—, br. náč. za rok 1923 $25.—, dodat. účet z veř. cvičení $20.—, Sokolu Česko-Amer. $70.00. Celkem $138.00. Příjem činil $90., hotovost $2,563.03.

Na zdar! M. Brichta, jednatel.

Zápis o pravidelné schůzi Župy Střední T. O. Mužů, konané 11. listopadu 1923.

Schůzi zahájil náčelník br. Jelínek za přítomnosti bří.: Krátký, Oselka, Novák. Nepřítomen br. Brouk, později se dostavil br. Vorel.

Zápis z poslední schůze čten a přijat s menší změnou.

Zprávy: I. okrsek, br. Oselka se omlouvá, že pro sjezd Sokolské Obce nemohl navštíviti žádnou jednotu.

II. okrsek, br. Krátký se vzdává svého úřadu, jelikož čas mu nedovoluje a na jeho místo zvolen br. Novák.

III. a IV. okrsek, nepřítomni zástupci.

Sestra vedouci podává zprávu z T. O. Žen; zpráva velice potěšitelná, kurz začne 18. listopadu.

Ber. Regner podává zprávu ze sjezdu župních náčelníků. Na dotaz br. Krátkého, že nebyly hájeny zájmy župy na sjezdu, br. náčelník a přítomní bratří a sestry, kteří byli přítomni sjezdu, dokazují, že zájmy župy hájeny byly a br. Krátký po vysvětlení je spokojen.

Br. náčelník oznamuje súčastnění jednot na župní akademii, kde cvičily jednoty: Sokol Havlíček-Tyrš; ženy rythmickou sedmu, muži třináctku. Sokol Slávský, ženy kůžele, muži athletickou sedmu. Sokol Chicago, ženy cvičení s vějíři, muži hrazdu. Sokol Plzeňský, ženy cvičení s vesly.

Dne 27. října cvičily jednoty: Sokol Slávský, ženy kůžele, muži athletickou sedmu. Technický Odbor Žen cvičení s věnečky.

Závody: jedno družstvo ve vyšším, Sokol Chicago a 7 v nižším. Družstva se uplatnila v pořadí: Sokol Chicago I. cena, Plzeňský II. cena, Sokol Havlíček-Tyrš III. cena, Havlíček Tyrš IV. cena, Slávský V. cena, Slávský VI. cena. Sokol Rozvoj nedokončil závody.

Vzhledem k závodům dlužno podotknouti, že je třeba dobrých a vyškolených soudců.

Statistika špatně dochází a je třeba, aby náčelnici jednot konali svou povinnost.

Tajný župní podnik; bude dán návrh župě, aby vzala onu věc do rukou za součinnosti Tech. Odboru.

Dále se navrhuje, aby pro příští rok nebylo konáno žádné župní veřejné cvičení a všechna práce se věnovala vnitřním záležitostem jednot.

Kurs anglického názvoslovi odložen pro příští rok.

Bří. Vorel a Novák zvoleni k uspořádání míčových her: basket-ball a voley-ball.

Na žádost Sokola Berwyn o cvičitele vyslán br. Oselka.

Sepsal J. Regner, t. č. zapisovatel.

Zápis o celoroční schůzi cvič. odborů župy Střední, konané dne 2. prosince 1923.

Schůzi zahájil br. náčelník za přítomnosti členů T. Odboru: Krátký, Regner, Oselka, Hořák, Orel. Nepřítomni bří. Brouk a Novák.

Cvičitelské odbory zastoupeny: Chicago, Havlíček-Tyrš, Plzeňský, Slávský, Oak Park, Čechie, Racine. Br. náčelník stručně přednáší práci vykonanou za minulý rok a žádá větší součinnost všech bratrů vedoucích v jednotách. Též apeluje na součinnost s bratry Slováky, přípravu pro župní kurs, pořádaný asi v polovici července 1924, slet a závody, pořádané T. V. Svazu v roce 1925, kdy bude též pořádán hlavní kurs čtyřnedělní.

Br. Tomeš navrhuje, aby jeden člen T. O. referoval pro naše časopisy, kde by pak byly uveřejněny zprávy z našich podniků a nebyly zkrouceny zpravodaji, kteří věci nerozumí.

Br. Jebavý žádá, aby pro příště nebyla omezována čísla pro župní akademie, by i menší jednoty se mohly súčastniti.

I. okrsek: br. Oselka navštívil Sokol Town of Lake, kde cvičilo 12 bratrů, někdy prý cvičí i 20. Havlíček-Tyrš stále cvičí, Fuegner a Tábor necvičí.

II. a III. okrsek, nepřítomni zástupci.

IV. okrsek: br. Kučera z Racine, Wis., který hlásí činnost v jeho okrsku, kde právě byl přítomen společný cvičitel Svazu br. Chmelík, s kterým navštívili české i slovenské jednoty. V Milwaukee se připravují k veřejnému cvičení a jejich činnost jest výborná. Racinu jest třeba dobrého bratra k vedení, sestry vedou cvičení žen i žaček.

Župní náčelnice podává zprávu o činnosti T. O. žen, který je velice slibný a okrskové náčelnice pracují vzorně. Kurs žen pokračuje krásně a sestrám br. náčelník tlumočí dík za jejich práci. Sestry mimo to navštěvují i jednoty Sokolic, nesdružené v Župě, a hledí, aby ony jednoty přiměly ke vstupu do Župy.

Jelikož nikdo z přítomných bratrů nepřijmul nominaci za náčelníka, usneseno zvoliti osmičlenný Tech. Odbor a ten si ve své řádné schůzi zvolí ze svého středu náčelníka. Do T. O. zvoleni bří.: Jelínek, Tomeš, Krátký, Oselka, Vorel, Molcar, Jebavý, Regner.

Br. náčelník referuje o naší činnosti pro příští rok a vrací se k návrhu, který byl nám vrácen V. V. župním, aby nebylo pořádáno župní veřejné cvičení. Župě bude oznámeno, aby uspořádala jiný podnik, který bude podporován cvičícím členstvem za součinnosti T. Odboru.

Tajný župní podnik: na místo br. Klause zvolen br. Hanzlík a ostatní bří. zůstanou tak, aby onen podnik provedli skutkem.

Závody v míčových hrách budou uspořádány počátkem ledna a bří., kteří se o věc zajímají, nechť zašlou jména družstev br. Vorlovi do Sokola Chicago, 2345 S. Kedzie Ave.

Br. Vorel navrhuje uspořádat tajné župní závody; nechán novému T. Odboru.

Br. Pohoda navrhuje pořádat župní kurs, v čemž mu odporuje br. Tomáš, že na to není teď kdy, neb skoro ve všech jednotách jsou pořádány cvičitelské hodiny a tím by se naše síly třištily.

Další debata vedena stran cvičebních úborů a nářadí. V mnoha jednotách pociťují nedostatek a věci některé nejsou k dostání. Odporučeno Svazu, aby pověřila některou firmu, která by věci všechny držela na skladě.

Na podzim budou uspořádány školy soudců.

Br. náčelník žádá všechny náčelníky, aby zasílali správně statistiku a aby mohl ukončit svoji celoroční zprávu, dále připomíná přípravu pro župní kurs a nabádá k větší a úsilovnější práci. Na zdar!

Sepsal J. Regner, t. č. tajemník.

Zápis o mimořádné schůzi Tech. Odb. Ž. Ž. Střední. konané dne 6. ledna 1924 v Sokole Chicago.

Schůzi zahájila sestra V. Hovorková, za přítomnosti sester: K. Sobotkové, A. Vackové, B. Židlické, M. Holínkové, M. Mrázové, T. Kadlecové, J. Maňákové a B. Baštové. Omluveny sestry E. Kutilková, A. Vlachová, neomluvena sestra M. Prchalová.

Ses. Hovorková děkuje sestrám za jejich spolupráci a přízeň, která ji jimi byla prokazována co župní ved., načež ji ses. Židlická jménem všech sester Tech. Odboru opět ona děkuje za její práci a obětavost, poukazujíc na to, že zvláště jejím přičiněním, píli a láskou, stojíme dnes opět o jeden stupeň výše na poli žen. samostatnosti.

Ses. Hovorková představuje ses. Kam. Sobotkovu, náč. sok. Town of Lake, co nastávající župní vedoucí a přeje jí jménem všech sester, mnoho zdaru v příští její práci sokolské. Ses. Sobotková děkuje sestrám, stručnými, však upřímnými slovy a ujímá se svého úřadu.

Přikročeno k volbám. Za první náměstku zvolena ses. Vl. Hovorková, za druhou náměstku ses. A. Vacková. Zapisovatelka ses. J. Maňáková.

Vedoucí okrsků: I. ses. Hovorková, II. ses. Baštová, III. ses. Mrázová. Sestry ostatní slibují, zvláště bývalé ses. okrs. náč., že sestrám při jejich práci v okrscích budou všemožně nápomocni. Jednání o čtvrtém okrsku, ve kterém jsou zařazeny jednoty venkovské, odloženo do příští schůze.

Do Tech. Výk. Výb. zvolena ses. vedoucí a do muž. Tech. Odb. Ž. ses. vedoucí a první nám. ses. Hovorková.

Volné návrhy: Ses. Maňáková podává návrh aby schůze Tech. Odb. Ž. Ž. S. pořádány jiný den, než první středu v měsíci. Ujednáno, by schůze odbývány byly vždy třetí středu v měsíci v kancel. Tech. Výb. Svazu Čs. Sokolstva.

Tím schůze skončena.

J. Maňáková, zapisovatelka.

ZÁPIS ZE SCHŮZE TECHNICKÉHO ODBORU MUŽŮ ŽUPY SEVERO-VÝCHODNÍ,

odbývané v místnostech Sokola Cleveland, na Quincy Ave., dne 19. ledna 1924.

Schůzi zahájil a řídil br. náčelník Václav Přech, za přítomnosti 8 bratří. Nezastoupena jednota J. A. Komenský, ač schůze svolána byla lístky.

Zpráva z poslední schůze přijata.

Bratr náčelník přečetl svoji zprávu za minulý rok, která zní:

Zpráva náčelníka za rok 1923.

Schůze: Těchto odbýváno jedenáct, neodbývána v měsíci srpnu. Lednová pořádána za přítomnosti venkovních zástupců a to z Detroit br. Fr. Pliska, z Teleda br. John Jurásek, z Pittsburghu br. John Beran, a všichni další zástupci místních jednot. Sestry byly rovněž přítomny ode všech jednot a též z Detroit a z Pittsburghu. — Bratří a sestry hosté súčastnili se i domácí nácvičné hodiny prostných sletových a to v neděli dopoledne dne 21. ledna, odpoledne odbývána župní akademie, při níž bratři a sestry hosté byli též přítomni. Akademie byla připravena z roku 1922. — Protokoly byly vždy zaslány k otištění do většinku sokolského, aby venkovním jednotám znám byl postup jednání v ústředně. — Průběh a jednání v těchto byly vždy normální a navštíveny byly pravidelně zástupci jednot Nová Vlast a Cleveland, Čecha-Havlíčka nepravidelně a J. A. Komenský dvakrát za rok.

Jednoty v župě.

Nová Vlast, Cleveland, Čech, Havlíček, J. A. Komenský, Detroit, Moravan v Toledo, Říp v Pittsburgu, Lorain a Fuegner-Tyrš v Dayton. Z těchto jsou všechny činné až na jednotu v Lorain. V Dayton jsou poněkud činní, ale náčelnické zprávy nezasílali.

	Zprávy zaslaly	Veřejná cvičení
Nová Vlast	12	2
Cleveland	10	1
Čech-Havlíček	4	2
J. A. Komenský	4	2
Detroit	6	2
Moravan, Toledo	9	1
Říp, Pittsburgh.	2	

tato jednota později vystoupila z Obce.

Z těchto vypravil jsem dvě náč. zprávy Techn. Výboru Americké Obce Sokolské. Třetí byly prázdniny. Čtvrtá pro nedostatek zpráv nebyla možná vůbec.

Župní slet a závody:

Odbývány dne 30. června a 1. července a to dorostu a členů, členstvo závodilo ve vyšším a nižším oddělení. Zastoupení jednot bylo následovní:

Nová Vlast—1 družstvo nižší; 1 družstvo vyšší; 1 družstvo dorostu.

Cleveland—2 jednotlivci nižší; 1 družstvo vyšší; 1 družstvo dorostu.

Čech-Havlíček—1 družstvo nižší; 1 družstvo vyšší; 1 družstvo dorostu.

J. A. Komenský, 1 družstvo nižší; 1 družstvo dorostu.

Detroit—1 družstvo nižší;

Moravan—1 družstvo nižší.

Výsledek byl uspokojivý a postup ve vyspělosti znatelný. — Putovní ceny připadly jednotě Nová Vlast až do příštích závodů. Ceny jednotlivců, jakož i diplomy byly všem příležitostně odevzdány.

Pohostinně súčastnilo se závodů družstvo Slovenského Sokola v nižším oddělení a získalo druhého místa jako družstvo a druhý přebor jednotlivce br. Bučko.

Zájezdy:

V neděli, 2. září do Detroit vypraveno 9členné družstvo, prostná cvičilo 10 bratří z Clevelandu. Celková účast všech na 60 osob. Průvodu v kroji 5 bratří, většina jela bez krojů.

V pondělí na Dělnický den pokračováno všemi přítomnými z Detroit do Toleda, kdež opakován týž program s úspěchem všestranným.

Pohostinně vystoupila župa naše na 15-leté oslavě bratří Slováků v počtu 30 bratří, při školním dni se žáky (30).

Při Jarním dnu Mezinárodní Instituce před americkou veřejností na Rockefellerově majetku v krásném sadě v East Clevelandu cvičilo 32 bratří při doprovodu Sokolské hudby.

Sjezd náčelníků:

Předcházel společný Americké Obce Sokolské a župu úspěšně zastupoval br. Jos. Havránek.

Program na rok 1924.

Slet a závod prostý šestiboj na dny 21. a 22. června — přípravy v proudu. — Následující týden 23. června odbýván bude stanovený osmidenní kurs Americkou Obcí Sokolskou.

Václav Přech, župní náčelník.

Zpráva bratra náčelníka přijata a usnešeno zapsati ji do protokolu.

Zprávy o činnosti v jednotách:

Nová Vlast: pokračuje se dobře.

Cleveland: návštěva se zlepšila, přípravy na veřejné. Potřebují mladého cvičitele.

Čech-Havlíček: Veřejné 21. ledna. Návštěva překvapující — žactva a dorostu 180 — bratří cvičících 36. —

Detroit, Br. Pliska navštívil jednotu Detroitskou. Konají veřejné cvičení 27. ledna. Vystoupí se Slovenským Sokolem při jejich jubileumu. Sokolky necvičí vůbec, nemajíce kdo by je vedl.

Br. Václav Přech zvolen byl ve schůzi Správního Výboru župy opětně náčelníkem. Jednatelem znovuzvolen br. Frank Hoyer.

Po té pročteny a procvičeny návrhy na prostná cvičení mužů a dorostu pro župní slet a tím schůze skončena.

Na zdar! Frank Hoyer, jednatel.

TĚLOCVIČNÁ HLÍDKA

Programový.

Byli jsme pověřeni technickým výborem "Tělocvičného svazu amerického Sokolstva" uspořádati a vypraviti "Technickou hlídku" v prvém čísle nového ročníku tohoto časopisu. Není dosud známo kdo se ujme obtížné a zodpovědné, ale veliké a záslužné úlohy vychovávati cvičitelstvo americ. sokolských jednot, kdo se bude starati o jeho poučování odborným tiskem a pokračovati tak v šlépějích br. Josefa Čermáka a jeho následovníků. At' je to už kdokoliv, chceme zde promluviti o úkolech s tím souvisejících.

Směrnici k řízení hlídky stanovil už částečně technický odbor II. valného sjezdu A. S. O. ve svém návrhu na její úpravu, podle které se má postupovati.

Technická hlídka v prvé řadě má si všímati tělocviku mužského; žactva, dorostu i členstva, t. j. uveřejňovati cvičební látku pro mládež nejmenší a dospívající, pro členstvo i cvičitelské sbory. Má se obírati i tělocvikem ženským. Jiný úkol "Technické hlídky" jest přinášeti cvičební hodiny z naší tělocvičné praxe pro domácí cvičitelské kursy ve formě cvičitelských hodin, které by si mohly uspořádati jednoty samy dle uvedených pokynů.

Kromě těchto naznačených úkolů "Technická hlídka" bude otiskovati též články všeobecně tělovýchovné a zdravotnické, otevře své sloupce tělocvičným pracem pro veřejná vystoupení, akademie a pod. ve snaze, aby mnohá cenná práce tělocvičná nezanikla, nýbrž stala se majetkem širších sokolských vrstev technických.

A konečně se domníváme, že technická část tohoto časopisu bude si bedlivě všímati i pozoruhodných zjevů našich at' v tělocvičnách nebo na cvičištích (závody, veřejná vystoupení a pod.), událostí a podniků v sokolském životě spřátelených organisací slovanských i tělocvičných sdružení jinonárodních. Věnuje snad částečně i pozornost významným a zaznamenáníhodným událostem ve světě sportovním.

K takovému obšírnému programu nedostačují ale skrovné síly jedince. Proto žádáme, aby každý, komu záleží na zdokonalení a prohloubení naší věci, na zlepšení života v tělocvičnách a na větší technické zdatnosti cvičitelstva, podal k této práci pomocnou ruku. Příští redakce zajisté s vděčností přijme každou vhodnou práci nebo článek k uveřejnění i pokyny, které poslouží ku prospěchu věci.

Vyzýváme k spolupráci všechny schopné bratry a sestry dobré vůle!

Nové cvičební úbory.

Dle usnesení sjezdu župních náčelníků a schválením na sjezdu Americké Obce Sokolské zavádějí se pro naše sokolské Jednoty úbory tak, jak sjezdy byly přijaty.

Nové úbory jsou vesměs praktické než dřívější a hlavně více zodpovídají ze stanoviska hygienického.

Naše jednoty budou zaváděti úbory dle možnosti pro cvičící členstvo i mládež. To znamená, že staré halenky a úbory mohou do vypotřebování v cvičebních hodinách užívati, ale pro veřejná cvičení jednot i župní slety přicházejí v platnost nové úbory. Na hlavním sletě československého Sokolstva r. 1925 rovněž vystoupí členstvo i mládež v přijatých úborech.

Uvádíme popisy, obrázky i střihy nových cvičebních úborů i nákupní pramen s přibližnou cenou.

CVIČEBNÍ ÚBOR ŽEN.

Halenka z látky zvané White Mercerized pongee. Barva halenky bílá.

Výstřih kolem krku a okraje rukávu *červeně* lemované. *Lemovka* ¼" široká. Výstřih napřed tvoří zaokrouhlené V od krčního důlku 3" hluboký. V nejnižší části je řez 2" dolů, který je nahoře stažený *stužkou* v ladnou smyčku uvázanou. *Stužka* je ½" široká stejné barvy jako lemovka, čtvrt yardu dlouhá, na každé straně, přišitá na hořejším okraji dolního řezu, nebo na prořiznuté dolní části výstřihu.

Výstřih vzadu mírný, 1" hluboký. *Krátké rukávy* 3" od lokte nahoru. V pase mírně projmutá. Halenka do cvičebních spodků zakončená je na způsob "shemise."

Pas je bílý popruh 1½ široký. Sepnutí pasu končí přeloženě přes sebe na tři háčky, které jsou kryty.

Cvičební spodky (bloomers).

Látka: Serge.

Barva: Tmavěmodrá.

Délka: Při kleku dotýkají se okraje spodků země.

Skládání záhybů z boku ku předu a nazad. Šířka záhybů 2 palce.

Punčochy černé, hustě pletené.

Střevíce cvičební: "Ballet slippers" s dvěma dírkami po stranách, černou stužkou křížem protažené nad kotníky kolem nohy ovinuté, napřed v smyčku uvázanou.

Hlava: Účes jednoduchý bez ozdob. Pouze vlasová síťka dovolena.

Cvičební úbor žen.



Z předu.



Ze zadu.



Ze strany.

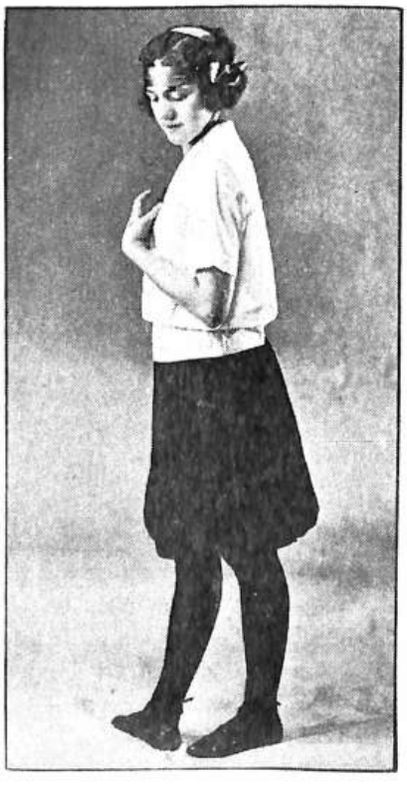
Cvičební úbor dorostenek.



Z předu.



Ze zadu.



Ze strany.

Cvičební úbor žákyň.



Z předu.



Ze strany.

Cvičební úbor dorostenců



Z předu.

Poznámka: Prsteny, náramky, náušnice, náhrdelníky, náramkové hodinky i jiné předměty nejsou k cvičebnímu úboru dovoleny.

Mira na cvičební halenku béře se následovně:

Délka halenky.

Délka rukávu 3" nad loket.

Délka výstřihu na před od krčního důlku 3" dolů — Řez 2".

Šířka v prsách.

Šířka v zádech.

Délka pasu popruhu až 2" více, než je skutečný objem pasu (na přepnutí).

CVIČEBNÍ ÚBOR DOROSTENEK.

Cvičební halenka z látky "butcher linen". *Výstřih* napřed asi 9" hluboký — dle velikosti. Dolní konec výstřihu má po každé straně 3 dirky (vyšité). Vzdálenost direk od sebe jeden palec. Od kraje ¼ palce. Stužka 24" dlouhá, ½ palce široká, provléknutá zdola nahoru dle vyobrazení, konce v ladnou smyčku uvázány. *Barva stužky: tmavomodrá.*

Límec široký, dle velikosti blůzky, u všech však 4" dlouhý. Jinak halenka je střižena jako "middy-blouse". Prostředek předku halenky je kolem výstřihu podšitý obdélníkem plátna 7" širokým, 13" dlouhým.

Pás je pokračování halenky, 3" široký, pouze na bocích je vpřed i vzad prostřihnutý, aby látka halenky dle potřeby a objemu pasu mohla se nasbírat. Neprostřižená část halenky měří uprostřed v předu i vzadu 7". Spodní pásek je 1" široký, všitý uvnitř na horním okraji vnějšího pasu halenky. Pásek spodní musí být ušit podle objemu pasu, aby nebyl volný, ale tak, aby blůza byla trochu podkasaná v základním postoji, a jinak dovolovala možnost každého pohybu. Na spodním pásku jsou v přední i zadní části 2 kolmé dirky, pomocí kterých se připne halenka na knoflíky, přišité na pasu "bloomers".

Rukávy krátké 3" nad lokte.

Cvičební spodky: (bloomers):

Látka — serge

Barva — tmavomodrá

Délka — při kleku dotýkají se okraje půdy (podkasané)

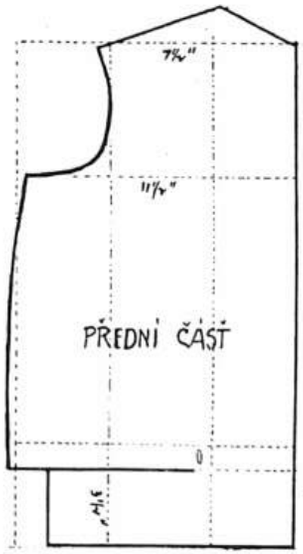
Skládání záhybů — z boku ku předu a nazad. Šířka záhybů 2"

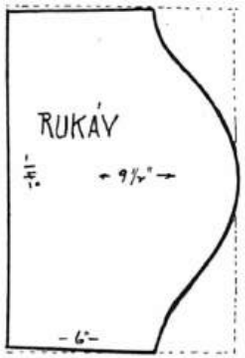
Punčochy — černé, hustě pletené.

Střevice cvičební — "ballet slippers" s dvěma dirkami po stranách, černou stužkou křížem protažen ou, nad kotníky kolem nohy jednou ovinutou, napřed v smyčku zavázanou.

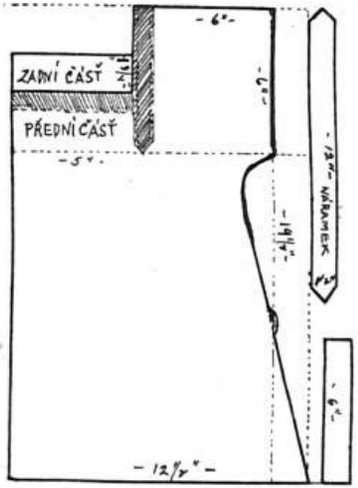
Hlava.

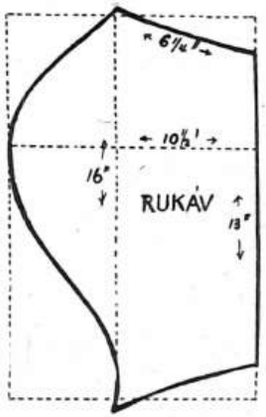
Účes jednoduchý bez ozdob. Na přidržení vlasů používá se stužka tmavomodrá 1¼ palce široká (dle vyobrazení) na levé straně v smyčku uvázaná.

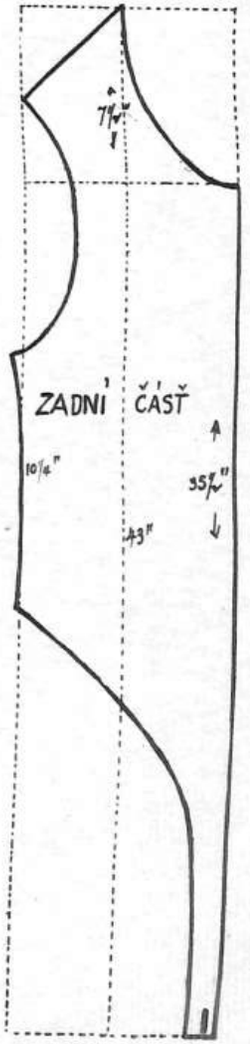


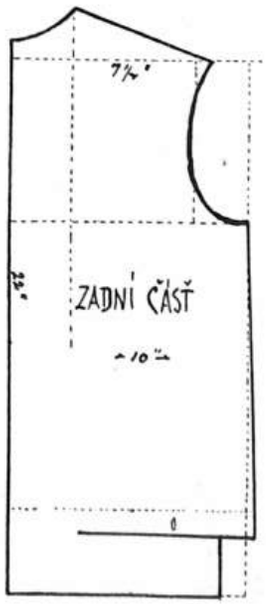


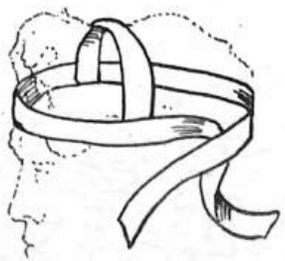




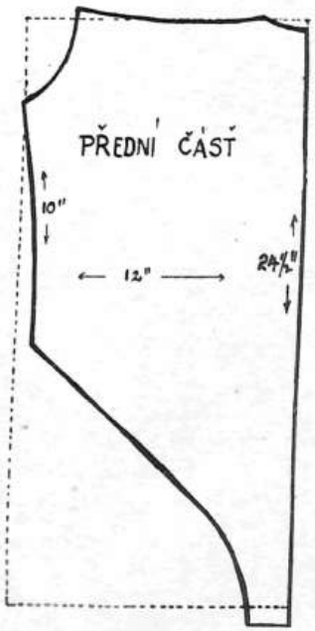












Střih na cvičební halenku dorostenek.

Střih na cvičební úbor žaček.

Střih na cvičební halenku žen.

Mira: Šířka prsou i zad.
Přesný objem pasu pro spodní pás.
Délka: 3" pod pas na podkasání.
Délka rukávů: 3" od lokte.

CVIČEBNÍ ÚBOR ŽAČEK.

Látka zvaná "Popelin"
Barva — zlatová (tan color)
Střih — kimona

Výtřih čtvercový. Dolní okraj výstřihu v předu i vzadu je vrouben páskem ¾ palce širokým, pod který je přebytečná látka v předu i vzadu nasbíraná. Strany výstřihu jsou vroubené pásky 1¼ palce širokými ve špici sestřihnutými. Tyto pásky přesahují dolní okraj výstřihu v předu i zadu 3" dolů.

Pásky kolem výstřihu jsou prošity ⅛" od kraje červenou bavlnkou. (pásky se dříve přišijí a pak se prošijí bavlnkou, kterou nutno dáti jako spodní nit v šicím stroji — tudíž nutno i látku obrátiti.)

Výstřih pro snadnější obléknutí úboru je vzadu otevřen v okraji pásky na levém rameni. Jeden "clasp" stačí k sepnutí.

Lemovka 1" široká, barvy červené, vroubí dolní okraj úboru i okraje rukávů.

Rukávy dlouhé do poloviny zálokti.

Pás je šňůra červená, provlečená poutky na bocích, v předu na levé straně v smyčku uvázaná.

Kalhotky spodní dle střihu sdrhnuté nad koleny i v pase gumou.

Délka úboru, aby v kleku dosahoval půdy. *Kalhotky kratší.*

Nízké černé střevíce, stužkou křížem provléknuté, kolem nohy nad kotníky ovinuté, v předu na malou smyčku uvázané.

Punčochy žádné.

Hlava bez ozdob, pouze stužka 1½" široká, barvy červené, jako lemovka, kolem hlavy na levé straně ladně uvázaná.

Míra: Délka od ramena ke kolenu.
Objem pasu pro "bloomers".
Šířka prsou.

ÚBOR DOROSTENCŮ.

Bílé tričko bez lemovky, sokolský monogram uprostřed 2" pod okrajem výstřihu. *Kalhoty* z látky "khaki". Délka při kleku 3" od země. *Pás* červenobílý (sokolský). *Punčochy černé,* hustě pletené s přiloženým okrajem pod kolenem.

Střevíce černé, nízké, s gumovým podešvem.

Cvičební halenka žen.

Potřeba látky na velikosti asi č. 36. — 1 1/3 yd. Cena látky dobré kvality 59c yd. Červená lemovka "turkey red" a stužka na uvázání 25c.

Cvičební halenka dorostenek.

Potřeba látky 1¾ yd. asi na č. 34. Cena látky 39c yd. Stužka 15c.

Cvičební úbor žaček.

Potřeba látky na 10tiletou 2½ yd. Cena 59c yd. Lemovka k celému úboru "turkey red" 10c. Šňůra do pasu 15c.

Vzorky jednotlivých úborů zašlou se dle objednávky:

Halenka žen	$2.25
Halenka dorostenek	1.75
Cvičební úbor žaček	3.25
Cvičební úbor dorostenců	2.50

Úbor dorostenců.

Kalhoty s pasem červenobílým asi číslo 30 v pase, 18 délka, cena $1.25. Tričko číslo 32 se sokolským monogramem $1.25. Ceny řídí se dle velikosti. Míra: Objem v pase. Délka od pasu 3" nad kolena. Velikost trička dle čísel.

Hromadným objednávkám výhody.

Upozorňujeme, že je lépe objednati látky na udanou adresu pro všechny cvičenky najednou, neboť tak docílí se stejného a předepsaného úboru v zájmu úplného souladu. Bílé popruhy na pasy cvičebních halenek žen 20c yd.

Na objednávku dle udané míry zašlou se i hotové halenky i cvičební úbory za ceny přiměřené.

Nákupní pramen: "Sokol Federation," 1426 W. 18th St., Chicago, Ill.

Pochod v tělocvičně.

Mnoho stesků bylo už vysloveno i napsáno o nedbalém držení těla, o ledabylé nepěkné chůzi cvičenců malých i velkých. Hlavně těch velkých. Netvrdím, že zbytečně, neboť jakési zlepšení už nastalo, ačkoliv výsledky zdaleka neodpovídají přáním. Účelem tohoto článku není opakovati staré stesky; něco, co měli by znáti všichni, kteří pěstují tělesné cviky v našich řadách, poněvadž na nešvar špatného držení těla a nedbalou chůzi zajisté jsou upozorňováni svými cvičiteli. Snad můžem předpokládati, že k jejich rozhodnutí, navštěvovati sokolské tělocvičny a v nich se tužiti, přispělo aspoň částečně vědomí o zdravotním účeli tělocviku a doufejme, že u některých i o estetickém.

Úkolem tohoto článku jest sledovati jiný cíl. Chceme poukázati na rozmanitost tělocvičných pochodů ve spojení s různými pohyby nebo výdržemi trupu nebo horních končetin, vyzdvihnouti vydatnost jich, upozorniti na zajímavost jich pro mládež, zejména tu nejmenší a jak jich použíti.

Dříve než vypíšeme jednotlivé způvody pochodu, zmíníme se o chůzi vůbec a o tělocvičném pochodu zvláště.

Chůze je nejpřiměřenějším pohybem pro každého člověka v každém věku, je zároveň cvičením nejpřístupnějším a také nejjednoduššim. Chůze je automatické cvičení bezděčně prováděné a sice každodenně.

Provází člověka celý život; od prvého krůčku batolátka až do smrti. Jevi se tudiž býti i cvičením nejpotřebnějším a nejužitečnějším. Už tyto důvody naznačují jakou důležitost má výcvik v pochodování v tělesné výchově jednotlivce.

Pochod vzniká postupnou řadou opakovaných kroků, při kterých váha těla je přenášená s nohy na nohu. Při pochodu opírá se tělo vždy jednou nohou nebo oběma o půdu. To je znak chůze. Nacházejí-li se obě nohy nad zemí, vzniká běh. Pochody tělocvičnými, prováděnými ve školách i spolcích, sledujeme několik účelů. Povšimneme si dvou nejdůležitějších: *zdravotního* a *estetického.*

Promluvme si dříve o druhém. Výcvikem v chůzi zvykáme cvičence přirozenému, krásnému držení těla s trupem vzpřímeným, s hlavou vztýčenou nepříliš zakloněnou, s rameny rozloženými, t. j. staženými vzad a dolů, s hrudníkem vypjatým. Lopatky nutno přitáhnouti vzad, aby přilehly k zadní části hrudního koše. Pažemi je komíhati volně po stranách těla (jen nepatrně příčně před tělem) a neohýbati je příliš v loktech. Chodidla ani příliš nezdvihati, aby potom nedopadala hlučně na zem, ani nešoupati lenivě po zemi. Chodidla jest klásti rovně vpřed; pouze nepatrně se špičky rozbíhají. Stojnou nohu mocně napnouti v koleně a váhu těla přenášeti stejnoměrně, abychom se vyvarovali chůzi klátivé. Nepěkný zvyk potrhávati levou nohou jako bychom chtěli akcentovati ji takt, který, jak jsme spozorovali, je zde dosti vžitý v tělocviku žen, činí dojem chůze kulhavé. Lehká, pružná chůze působí na každého příznivě a možno podle ní usuzovati na vlastnosti duševní.

Zdravotním účelem tělocvičných pochodů jest zvýšiti činnost srdce a plic, sesíliti svalstvo dolních končetin a zvýšiti vytrvalost. Sesilujeme jimi rovněž svalstvo břišní a hrudní. Bylo řečeno, že chůze je automatický pohyb; nepotřebuje tudíž zvláštního úsilí nervového a proto pochody hodí se ku cvičení všech: dětí, mládeže i dospělých.

Řekli jsme, že pochody spojujeme s různými pohyby. Tím činíme je rozmanitějšími, vydatnějšími a zajímavějšími. Některými neobyčejnou měrou povzbuzujeme činnost dýchací a krevní oběh. Proto je nutno správně odhadnouti, aby cviky byly přiměřeny síle cvičenců, tak abychom se vyvarovali přepnutí sil.

Kdy se používá pochodu?

1. *na začátku hodiny.* Slouží k uvedení organismu v pohyb a připravuje ho k výkonům složitějším a namáhavějším. Je tedy rozcvičením.
2. *po namáhavějších cvičeních paží* ve visu nebo podporu jakoproti váha. Tedy cvik nohou. V této části vybrati cviky namáhavější. Může se cvičiti i běh.
3. *na konci hodiny* po úsilovných cvičeních. Tudíž cvičení uklidňující.

Níže uvedené způsoby pochodů můžeme rozděliti do dvou skupin:

a) cviky výchovné (přísné),

b) cviky nápodobivé (hravé).

Zpravidla vybíráme jeden cvik výchovný a jeden hravý. Poslední pouze u mládeže do 13—14 let. U mládeže dospívající a u dospělých pravý cvik zaměňujeme za cvik t. zv. *užitý,* t. j. takový, který v obecném životě je nepostrádatelným.

Skupina hravých cviků obsahuje pochody, při nichž hravým způsobem napodobují se pohyby z obecného života, ze života zvířat, ptáků a pod. Účelem jejich je vyvolati radost, vzbuditi zdraví i pozornost. Podle sestavení hodiny vybereme cviky pochodové tak, abychom po případě v nich procvičili části těla, které v prostocvicích nebo ve cvičeních společných nebyly intensivně zaměstnány. Příklad: Pro prostocviky stanovili jsme si osnovu: Pohyby paží a rukou napjatých — postoje sehnuté. Při pochodu můžeme tudíž prováděti klony trupu. Záleží na cvičiteli, aby dovedl si vybrati.

Rázný pochod pěstujme v každé cvičební hodině. Kdybychom toho docílili, abychom cvičení pochodu, jmenovitě na konci hodiny zpestřili veselou pochodovou písní českou (ovšem slušnou), bylo by dobře. Zpěv při ukončení tělesných cviků je dobrým prostředkem k uklidnění. Snad bychom tím i povzbudili vědomí národní příslušnosti u mládeže i u členstva zde narozeného.

Pochodové cviky pro mládež do 9 let.

A) Cviky výchovné.

Pochod na místě a s místa v levo i v pravo kolem tělocvičny se střídavým vedením největších a nejmenších.

Pochod v taktu (z počátku nikoliv stejnokrokem).

Pochod zkráceným krokem a plným. (Pochod zkráceným krokem provádíme, zmenšíme-li délku o polovinu nebo více. Tempo pochodu zůstává stejné).

Pochod dvojstupem.

Pochod zrychlený na krátkou vzdálenost.

Pochod stejným krokem.

Pochod po špičkách.

Pochod po patách. (Skrčiti zapažmo, ruce v pěsti a pomáhati si komiháním skrčených paží.

Pochod se zdvihánim kolen (skrčovati přednožmo).

Chod přísunný (stranou, vpřed, vzad).

Chod trojkročný. (Slouží nám k nacvičení změny kroku. Obkročí trojkročné se provádí: 1. krok levou vpřed; 2. přísun pravou; 3. krok levou na místě. Opakuje se, ale začíná pravá noha.

Chod přeměnný.

Pochod s pažema v některé ze čtyř základních poloh, důležitých pro vývoj hrudníku a držení těla. *1 poloha:* ruce v bok; *2 poloha:* skrčit připažmo, lok-

ty u těla a prsty dotýkají se ramen (užívá se zkráceného povelu "ruce k ramenům"). *3 poloha:* skrčit úpažmo, ruce před ramena (zkrácený povel "ruce před prsa"). *4 poloha:* skrčit vzpažmo zevnitř, dlaně v týl (zkráceně "ruce v týl").

B) Cviky hravé.

Názvy, vzbuzující správnou představu u dětí, naprosto nekryjí se s terminologií tělocvičnou, ale jsou výstižné.

"Jezdecký kůň" (cvik napodobením). Žáci napodobují pochod, poklus a konečně cval podle cvičitele. Cvičí se na místě. Při cvalu napodobují pažema a trupem jezdce, nohama trysk koně. Cvalem běžeti krátkou chvilku, přejíti v poklus a pak v pochod stále volnější.

"Vrabec" (cvik napodobením). Poskoky snožmo v před s rukama v bok. Otáčeti hlavou v pravo i v levo. Střídati počet poskoků s otáčením hlavy. Na př. 4 poskoky v před a pak otočiti čtyřikrát hlavou (v pravo, v levo, v pravo, v levo).

"Želva". Ohnouti nohy a trup, ruce položiti na kolena a kráčeti s nohama ohnutýma v podřepu.

"Chůze po schodech" (cvik na místě i s místa). Počítati 1, 2, 3, 4, a ohýbati při tom postupně a střídavě nohy a přecházeti podřepem až do do dřepu. Na 5, 6, 7, 8, vztyčovati se zase postupně. Opakovati několikráte.

"Čapí pochod". Vysoko skrčiti přednožmo a současně vystupovati na špičku stojné nohy.

"Ptáček". Běžeti, upažovati a připažovati. Napodobení ptáčátek, neznajících ještě dobře létati.

"Aeroplán". Běžeti s rukama upaženýma a v zatáčkách silně se nakláněti v tu stranu, kam se zatáčí.

"Pochod obrů a trpaslíků". Střídavý pochod krátkými, rychlými krůčky s kroky velkými a zdlouhavými.

"Na vlak". Žáci v zástupu položí ruce na ramena předních a napodobují pohyb lokomotivy. Pochod zrychlují a opět mírní až přejdou v pochod a vrátí se na původní místo.

"Stonožka". Pochod v těsném zástupu, rukama objímati o pase předního.

"Hejno ptáků". Žáci se rozběhnou a napodobují pažema let ptáků dle pochodu volněji nebo rychleji. K povelu "na zem" přejdou v dřep a ruce oprou o zemi. Několikráte opakovati.

Kromě těchto uvedených cvičíme s mládeží v těchto letech různé pochody v řetězích, hadovité, propletání, s podupy, potlesky, reje se zpěvem nebo říkankami, jako "Kolo, kolo mlýnský" a pod.

Cviky pro mládež ve věku asi do 13 let.

(A) Cviky výchovné (přísné).

Pochod zrychleným krokem v před i vzad (vždy určitý počet).

V pochodu pohyby nebo výdrže paží. Na př.: 1-2 zvolna předpažit, 3-4 zvolna připažit (místo předpažení upažovat). Nebo: 1-4 zvolna předpažením vzpažit, 5-8 předpažením připažit (též upažením vzpažovati).

V pochodu rozvod zástupu v dvojstup a čtyřstupy a opět přeměna v zástup.

Pochod s hmitáním výponmo a výponem.

Pochod čtyřstupem.

Pochod poskokem cvalovým.

Pochod poskokem polkovým.

Pochod předklonem střídati pochodem ve výponu.

Pochod poskokem skotským.

Poskok dvojpolkový.

Poskok mazurkový.

Pochod krokem valčíkovým.

B) Cviky hravé.

Opakujeme pochody ze skupiny mladší.

"Kachní pochod." Kráčeti v dřepu a kolébati se (namahavý cvik).

"Čtvernožec." Choditi po čtyřech (cvik přímivý).

"Rak". Lézti po čtyřech stranou i nazad.

"Lidožrout a Paleček". Pochod ve 2 čelných řadách. V první řadě žáci kráčejí hbitými kroky zkrácenými, ve druhé řadě dlouhými kroky volným tempem.

"Žabí pochod". Poskoky s dřepem.

Pochody pro mládež od 13 let.

V tomto věku hravé cviky zaměňujeme za cviky užité.

Pochod výponem.

Pochod po patách.

Pochod velkými kroky a se zvětšenými pohyby paží (s mocným komiháním paží).

Pochod s mocně vypjatým hrudníkem.

Pochod vpřed i vzad.

Pochod s kroužením ramen.

Pochod s kroužením paží (zevnitř i dovnitř).

Pochod předklonem (jako při vystupování, cvik užitý).

Pochod záklonem (jako při sestupování, cvik užitý).

Pochod se zvětšenými pohyby za účelem zvětšení pohyblivosti kloubů a pružnosti šlach: a) s vysokým přednožováním, b) s mocným zanožováním, c) s vysokým skrčováním přednožmo, d) s komiháním nohy.

Chůze po čtyřech(cvik přímivý).

Pochod v dřepu.

Pochod s pohyby různostrannými (nesouměrnými) na př. předpažit pravou a vzpažit levou a pod.

Pochod předklonem i záklonem (střídat po určitém počtu kroků).

Pochod výpadem a zapažit.

Pochod výpadem a jednu vzpažovati, druhou zapažovati (komihati).

Uvedené rozdělení není absolutní; nečiní nároku na nezměnitelnost. Rozhoduje schopnost a tělesný stav žactva.

Závody A. A. F. v Chicagu.

Jako každoročně i letos dne 12. dubna pořádá Amateur Athletic Federation v Chicagu, jejímiž členy jsou všechny chicagské sokolské jednoty, závody družstev a jednotlivců na nářadí. Tento závod byl vždy našimi borci vřele vítán, protože poskytoval jim příležitost změřiti své síly s příslušníky tělocvičných sdružení jinonárodních a ukázati výsledek naší tělocvičné soustavy. Závod sám není nám obzvláště příznivý, protože se závodí toliko na nářadí a tělocvik prostý, na kterém sokolská družstva mohou "trhnouti" nejvíce, schází úplně. Ale přes to vše již po celou řadu let vycházejí naše družstva z tohoto závodu vítězně, zejména ve vyšším oddělení. Loni Sokol Plzeň odnesl první cenu, Sokol Chicago druhou. Z jednotlivců první 3 místa stala se kořistí staré trojice bří. Stránského, Kryštůfka a Veselého ze Sokola Plzeňského. Dokonce i v oddělení nižším, které až dosud bylo doménou sborů jinonárodních, družstvo Sokola Chicago odneslo první cenu. Velmi pěkně umístilo se i družstvo Sokola Havliček-Tyrš.

Letošního roku závod byl rozšířen o závod nováčků, jak k vůli větší propagaci tělocviku, tak aby i začátečníci měli příležitost změřiti své síly. Dále. Jednotlivá tělocvičná sdružení budou míti své vlastní ceny pro svá družstva tedy Sokolstvo zvláštní, Švédové zvláštní, rovněž i němečtí turnéři, čímž poskytuje se příležitost uplatniti se i jednotám slabším. Odpadá tudíž stereotypní výmluva, že mimo silných jednot nemohou slabší počítati s úspěchem. Poněvadž závodí družstva pouze 5tičlenná, má dnes každá jednota v Chicagu nejlepší příležitost vyslati alespoň 1 družstvo nováčků. Zde je možnost ukázati ostatnímu gymnastickému světu, že nejenom jakosti, ale i počtem předčíme ostatní tělocvičná sdružení.

Závodí se dle pravidel a řádů A. A. F.; honorovaní cvičitelé a učitelé tělocviku závoditi nesmí. Závodní sestavy nejsou dosud známy, rovněž ne podrobnosti závodu nováčků. Bude však dobře uvésti některé pokyny k nácviku.

Vyšší oddělení závodí na hrazdě, bradlech, koni na šíř a kruzích v hupu v jedné sestavě povinné a v jedné volné. Povinné sestavy obsahují zpravidla prvky našeho vyššího oddělení, toliko hrazda bývá o málo nesnadnější. Pro volná cvičení je nejlépe voliti sestavy *švihové* a doporučujeme závodníkům započíti okamžitě s jejich nácvikem. Sestava budiž volena z prvků dobře ovládaných, neboť na nácvik nových není již dosti času. Zajisté, že bude lépe oznámkována sestava lehčí, ale uhlazeně provedená a dobře složená, než sestava těžší, ale "vydřená". Pro tento závod hodí se výhradně sestavy švihové. Při volbě budiž přihlíženo k tomu, aby jednotlivé prvky vzájemně se navazovaly, tak aby sestava byla provedena jedním švihem. Vyvarujte se mezikmihů aneb prvků nezapadajících jeden do druhého. Proč voliti sestavy snažší?

Tělocvičny, ve kterých zpravidla závod se koná, nebývají opatřeny nářadím tak dokonalým jako tělocvičny naše, zejména bradla a kruhy. Bradla bývají kratší mezi drouky, méně pružná a žerdě kulatého průřezu. Hup jejich bývá delší než v našich tělocvičnách. Je lip voliti sestavy v hupu, protože kruhy na dlouhých provazech a na kladkách pří cvičení v klidu hodně se pronášejí a snadno se rozhoupají.

Vyzýváme veškeré naše jednoty ve všech městech kde podobné závody jsou pořádané, aby se jich súčastnily. Jsme bezpečni, že všude tam, kde jen trochu péče věnuje se naácviku, sokolská družstva čestně obstojí. K závodům A. A. F. v Chicagu zveme *veškeré* jednoty místní. Mají příležitost změřiti své síly na poli mezinárodním a dokázati vyspělost i početnost česko-amerického Sokolstva.

Chutě tedy do příprav a v závod za čest amerického Sokolstva.

***

Podpora francouzského sportu k Olympiadě. Na základě návrhu francouzského ministra zdravotnictví udělila francouzská vláda různým sportovním Svazům a Federacím následující subvence: plavci dostali 100,000 fr., civilní aviatikové 110,000 fr., rohovníci 96,000 fr., footbalisté 140,000 fr., lehcí athleti 150,000 fr. cyklisté 100,000 fr., šermíři 150,000 fr., střelci 240,000 6r., a tělocvičné spolky 222,000 fr., tedy celkem 2,282,000 fr. Mimo tyto vysoké obnosy uděleny byly menší příspěvky také i ostatním svazům a spolkům, takže není nikoho, kdo by byl nedostal vládní podporu ku přípravě na Olympiadu.

***

Výsledky v hockeyových zápasech v Chamonix.

Skupina A.:
Kanada—Československo 30.0.
Kanada—Švédsko 22.0.
Kanada—Švýcarsko 33.0.
Švédsko—Československo 9.3.
Švédsko—Švýcarsko 9.0.
Československo—Švýcarsko 11.2.

Skupina B.:
Amerika—Anglie 11.0.
Amerika—Belgie 19.0.
Amerika—Francie 23.0.
Anglie—Francie 13.2.
Anglie—Belgie 19.3.
Francie—Belgie 7.5.

Konečná kola:
Kanada—Anglie 19.2.
Amerika—Švédsko 20.0.
Švédsko—Anglie 3.4.
Kanada—Amerika 6.1, finale.

TĚLOCVIČNÁ HLÍDKA

Všeobecná fysiologie tělesné výchovy.

Dr. Maurice Boigey.—Z francziny přeložil prof. *Karel Hilgartner.*

Plán tělesné výchovy.

Nikdy se nutnost, dáti mladým pokolením zdatnost tělesnou, neprojevila ve Francii tak zřetelně jako nyni. Za stavu věcí, ke kterému dospěla francouzská rasa, tak krutě obětovaná na polich válečných, je třeba, aby se usilovalo o nápravu jednak tim, že se odstraní vše, co zmenšuje a zeslabuje lidský kapitál, který nám zbývá, jednak tim, že kapitálu tomu dáme co největší hodnotu.

Metoda tělesné výchovy opravdu hodná toho jména nesmí přestávati na tom, že se stará jen o jediné období života, vylučujic ostatní. Vše závisí na vývoji lidského organismu. Mládí a dospívání jsou těsně sloučeny s dětstvím. Věk zralý jest takový, jak si jej založí dospivajicí jinoch. Vésti mladiky od osmnácti do pětadvaceti let vesměs k týmž cvičením tělesným jest omyl příliš starý.

Dětství především vyžaduje nezbytně obzvláštní péče vychovatelů. Až poznají dobře fysiologii dítěte, až budou věděti, co se mu může ukládati a co se nemá, přejdou k studiu věku dospivajicího. Potom si žádají jejich pozornosti mladí lidé. Na konec bude se jim zabývati zralým věkem, ba i stářím. Krátce, budou sledovati celý vývoj člověka a z potřeb každého věku vyvodí si pravidla tělesné výchovy rozumně založené. Neboť, ať tomu kdo chce či ne, tělesná výchova se řídi zásadami fysiologie člověka. Není-li jich, poslouchá vrtošivých pravidel nebezpečného empirismu.

Metoda tělesné výchovy musí býti jednoduchá a každému přístupna. Mění svůj postup a své prostředky podle stavu organického vývoje, podle pohlaví i podle životních podmínek každého jednotlivce a přizpůsobí se konstitucim nejrozmanitějším.

Takto jsouc pochopena, může býti jádrem učení, které, bude-li ho celý národ dbáti, brzo hluboce změní celkovou podstatu Francouzů.

Metoda tato zahrnuje několik skupin cvičebních. Každá z nich se srovnává s třídou lidí určité hodnoty fysiologické. Rozeznáváme:

1. tělesnou výchovu obecnou (před dospíváním pohlavním) pro děti od šesti asi do třinácti let.
2. tělesnou výchovu střední (v době dospívání a po ní) pro mládež od třinácti do osmnácti let;
3. tělesnou výchovu vysokou (sportovní nebo-li atletickou) pro mladé lidi; mohou pěstovati její cviky až do doby, kdy jim počne ubývati sil (kolem pětatřiciti let);
4. tělesnou výchovu zralého věku (po pětatřicátém roce);
5. hygienická cvičení v stáří.

Tento rozvrh není ani tak absolutním pravidlem, jako spíše pouhým plánem pro instruktory. Máme-li zařaditi lidi do skupiny, kam náležeji, jest třeba přihlížeti spíše k věku fysiologickému než k tomu, kolik je komu let.

I. Tělesná výchova obecná (základní neboli dětská) obírá se dětmi od šesti až asi do třinácti let. Dítě, hoch nebo děvče, je v tomto období v plném růstu. Má potřebí především silného zdraví. Neukládá se mu žádné násilné přizpůsobení. Zvláště nejde v tomto období života o rozvoj svalstva. Kostra, jak víme, dosahuje plného vývoje teprve po dvacátém roce. Předtím jsou části kostí k sobě pojeny vzrůstovými chrupavkami. Tak na př. obratle dokončují své zkostnatění mezi dvacátým až pětadvacátým rokem; horní části kosti hrudní mezi pětadvacátým a třicátým rokem; dolní úhel a vnitřní okraj lopatky mezi dvaadvacátým a čtyřiadvacátým rokem; horní konec kosti pažní mezi dvacátým a pětadvacátým rokem.

Po celé první období života, až do dvacátého roku, zůstávají kosti poměrně poddajné. Mimo to nemají svaly v celém tomto období úponů tak pevných jako po dvacátém roce.

A tak se vystříháme, aby děti a dospivajici mládež neprováděly ani výkony silácké ani cviky, které vedou k zesílení svalů. Jestliže svaly nevčasnou gymnastikou zbytnějí, mohou jednak svým předčasným vývojem do šířky a do tloušťky, jednak i svým příliš zvětšeným napětím jistou měrou brániti vzrůstu postavy do výšky.

K těmto pravidlům fysiologickým nebylo vždy hleděno. Tak na př. nám roku 1913 na kongresu pro tělesnou výchovu předvedly dítky předčasně vypěstěné atletickými cviky. Jejich odvážné výkony zůstaly v paměti všech, kdo byli jejich svědky. Provedly pozoruhodné výkony a obecenstvo jim nadšeně tleskalo. Tleskalo však fysiologickému omylu. O šest let později spatřil jsem opět některé z těchto malých zázraků atletiky, jejichž svaly byly již zbytnělé. Jejich růst do výšky se předčasně zastavil, a nikdy nedosáhly délky, která umožňuje lidskému tělu aby nabylo krásných rozměrů. Stali se z nich lidé zavalití, rozložití, bez půvabu a ztepilosti.

Před třináctým rokem se v tělesné výchově má přihlížeti k účinkům zdravotním. Jde tu o rozvoj hlavních životních výkonů: dýchacích, oběhu krevního, kloubů atd. **Jest usilovati o zdokonalování** koordinace nervové. Ale není tu na místě vůbec, budiž to znovu řečeno, soustavně rozvíjeti svalstvo.

Od šesti do třinácti let budiž tělesná výchova předmětem stálého dozoru lékařského. Naši kolegové nechodí dosti často do škol, aby tam dozirali především na hygienu a potom i na tělesnou výchovu. Lékař by měl býti spolupracovníkem vychovatelovým i při hodinách vyučovacích.

V tomto období života není možná jiná prohlídka, než prohlídka lékařská. Lékař má roztřídíti děti tak, aby stejná cvičení nebo stejné hry pojily pokud možno žáky stejné hodnoty fysiologické.

Tělesnou výchovu obecnou lze se zřením k metodě použitelné u různých kategorií dětí rozvrhnouti takto:

1. pro nejmenší (od šestého až do devátého roku): hry napodobovací, drobné hry, stoje výchovné a nápravné, reje, pochody se zpěvem;

2. pro prostřední (asi od devátého do jedenáctého roku): jednoduché pohyby výchovné, drobné hry napodobovací, pochody se zpěvem, plování;

3. pro největší (asi od jedenáctého do třináctého roku): jako pro desetileté až jedenáctileté a k tomu ještě základní cviky užité (jako jest běh, skok, šplh, nošení atd.)

II. Tělesná výchova střední. — Zahrnuje věk pohlavního dospívání a po dospělosti (od třinácti do osmnácti let). Jak známo, připadá průměrné období pohlavního dospívání (puberty) u nás mezi jedenáctý a třináctý rok u dívek, mezi dvanáctý a čtrnáctý rok u hochů. Puberta se končí průměrně ve dvou letech, účinky její na výživu je však znáti ještě po tři léta další. Od prvního rozpuku puberty až do úplné dospělosti uplyne tedy období pěti let, choulostivější všech ostatních, neboť se v něm organismus prudce mění.

V třináctém a čtrnáctém roce pokračují tkáně ještě nehotové v svém vývoji; nejsou ještě tak ztrnulé jako tkáně dospělého člověka. Asimilace a disimilace probíhají velmi živě. Lidé v tomto věku jsou s hlediska fysiologického ještě opravdovými dětmi. Jejich odolnost je slabá a jejich síla svalová menší, než jakou by bylo lze u nich předpokládati podle jejich postavy. Činnost dýchací podléhá velkým proměnám; počet dechů je velmi nestálý. Ústroje jsou velmi křehké a lékařská kontrola jejich činnosti je pro vychovatele zhusta nutná.

Třeba poznamenati, že si děti v tomto věku, často zmořené způsobem života, jaký jsou nuceny vésti, nejsou přesně vědomy síly a tělesných schopností, kterými opravdu vládnou. Obyčejně se pokládají za odolnější, než jsou ve skutečnosti. Učitelé tělesných cvičení budou co nejvíce přihlížeti ke křehkosti organismu v tomto období života a nedají prováděti svým žákům žádného cvičení siláckého ani vytrvalostního. Budou se snažiti o pravidelný vzestup v souhlase s fysiologickou způsobilostí každého jednotlivce.

Okolo čtrnáctého nebo patnáctého roku objevují se účinky pohlavního dospívání. Postava rychle vzrůstá, končetiny se prodlužují, ale svalstvo zůstává ještě slabé. Konce kostí jsou sídlem živého návalu krve, který dělá klouby obzvláště křehkými při úrazech. Pocity tiže, neurčitých bolestí v kolenech, ramenech a krajině bederní prozrazují tuto přílišnou živost výživy v hlavních kloubech. Činnost nervové soustavy bývá porušena; spánek je někdy neklidný; objevuje se podrážděnost a nervosnost.

Únava se dostavuje časně. Otrava (intoxikace) organismu rozkladovými látkami po tělesné práci jen poněkud usilovnější se projevuje rychle horečkou. Zdá se, že jinoch je v tomto období v stavu menší odolnosti. Každý déle trvající výkon ho přemáhá.

Přestane-li dítě v tomto věku pojednou, bez zjevného důvodu, nalézti potěšení v svých hrách a oblíbených cvičeních, nesmí býti k nim příliš nuceno. Takto jednajíc, poslouchá často instinktu, který upravuje jeho tělesný výdaj v poměru k pohotovosti jeho organismu.

Učitel má v tomto období života úkol obzvláště choulostivý. Jeho požadavky budtež umírněné. Spolupráce lékařova má mu býti ustavičně zajištěna. Počíná si rozumně, vybíraje zvláště cvičení a hry, které žáci mají rádi.

Odměří je s obzvláštní pozorností a zabrání každému přepínání. Mnoho mladých lidí a ještě více rodičů stalo se nesmířitelnými nepřáteli veškerých cvičení tělesných a zvláště sportů, protože opakované nebo vážné nehody přerušily studium dítěte nebo vedly i k jeho zmrzačení.

Později, od šestnáctého do osmnáctého roku, nejsou jinoši již dětmi. Kosti nabyly pevnosti a svaly se náhle vyvinuly. Jejich tvary počínají se rýsovati. Přibývá odolnosti proti únavě. Jinoch se cítí silnější a hledá instinktivněji příležitost, kde by mohl užíti své síly. Přišla chvíle pro vychovatele, aby pěstil svalovou energii žáků a vedl je zvolna k cvičením vyžadujícím vytrvalosti a síly. Nesmí se však k tomu přistoupiti naráz a nesmí se ponechati jinoch v zápalu prvních, vždy vášnivých pokusů.

Organismus nejeví ještě dokonalé odolnosti a je nutno vystříhati se poruch ve fysiologické rovnováze rozličných výkonů. Ty se musí vyvíjeti rovnoběžně. Žádná z nich nesmí v tomto věku nabýti převahy, jinak se poruší celkový zdravotní stav člověka.

Moudrým odstupňováním cviků se podporuje pravidelný vývoj srdce a plic; tak lze nejlépe působiti na koordinaci nervovou a vypěstiti pohotovost.

Uskutečněním dokonalého vzoru, vzoru síly, vytrvalosti a rychlosti, má býti jinoch asi osmnáctiletý. Mezi šestnáctým a osmnáctým rokem právě cvičení výchovná nejúčinněji napravují poruchy zděděné anebo zaviněné sedavým životem školním. V tomto období života kostra neúplně zkostnatělá je ještě poměrně poddajná a svaly nedosáhly svého úplného vývoje.

Nebezpečí, že se přepne výchova tělesná v tomto období života, je veliké. Cvičení mají směřovati k harmonickému vývoji všech ústrojů. Lékař má podpírati vždy, když je toho potřebí, činnost učitelovu a v případech choulostivých ji vésti.

Viděl jsem běžeti chlapce čtrnáctileté a patnáctileté o závod na 500 a 800 metrů. Byl jsem u cíle. Běda! Většinou doběhli bez krve, bledí, div nepadli; jeden měl 200 tepů srdečních, druhý ještě více. Vím, že srdce dětí má podivuhodnou pružnost a že se přizpůsobí všem námahám, ale vím také, že není zapotřebí mnoha výkonů toho druhu, aby došlo k náhlému rozšíření srdce, ke kterému se brzo přidruží vážné poruchy celkové výživy a zastavení vzrůstu.

Chápe se takto tělesná výchova správně? Nikoliv. Ať si děti běhají. Ale ať si běhají jen při svých hrách, neustále přerušovaných odpočinkem, nikdy však ať neběhají na tak dlouhé vzdálenosti a o závod.

Zdraví a organická odolnost jsou hlavní cíle, ke kterým bude přihlížeti učitel tělesné výchovy mezi třináctým a sedmnáctým rokem. Cvičení tělesná budou vždy dělati poutavými proto, aby těžkou námahu duševní, ukládanou dospívající mládeži, šťastně vyvažovala a ji napravovala, jak třeba. Hodiny tělocvičné nebudou výsadou špatných žáků ve školách obecných nebo středních. Budou spojovati všechnu dospívající mládež bez výjimky, všechny mladé dělníky po odchodu z dílny, ve společné snaze po zdokonalení fysiologickém. Budou snad nejúčinnější ochranou proti svodům všeho druhu, které vábí nezaměstnaného jinocha, a po té stránce jejich umravňující úkol bude moci býti ohromný.

Zakončením tělesné výchovy střední a potvrzením, že byla správně vedena, měla by býti zkouška, jakási maturita tělesné vyspělosti, které by se jinoši podrobovali. Byla by svědectvím, že mladíci, kteří úspěšně obstáli, dosáhli normálního vývoje ve všech

Naše školy tělocvičné.



Tělocvičný kurs osmidenní v Pittsburgh, Pa.



Tělocvičný kurs osmidenní v Omaze, Neb.

(Stojící uprostřed: Br. F. Chmelík, spol. cvičitel, konsul československ. republiky v Omaze br. St. Šerpán, br. Š. Rokůsek, starosta župy "Západní", Jarka Jelínek, náčel. Svazu.)

částech svého organismu a že jsou způsobili podniknouti bez nebezpečí výcvik sportovní a atletický.

Teprve když jinoch dosáhl krásného rozkvětu celého těla provozováním cvičení tělesných opatrně a rozumně řízených, přibližně kolem osmnáctého roku bude se moci úspěšně podle vrozených vloh specialisovati ve sportu nebo v některém odvětví atletiky.

Je nesprávné voditi k závodům sportovním a atletickým lidi, kteří nikdy nebyli vyšetřeni, lidi zúžených hrudníků, nedostatečných srdcí, s ledvinami, jejichž činnost není známa, a se soustavou nervovou, jejíž reakci jsou nepovědomy. Únava není pro všechny stejná.

Tělesná výchova je otázkou míry. Postup má býti přesně odměřen. Nadto nesmí se viděti jen gesto, styl, stránka sportovní. Je potřebí viděti výsledky. Jako ve všem umění nutno posuzovati netoliko techniku a vědění umělcovo, nýbrž i výsledky jeho uměleckého tvoření, právě tak při výchově tělesné je nutno cviky přizpůsobiti, abychom jimi dosáhli těch výsledků, jakých si přejeme.

(Dokončení.)

Naše tělocvičné školy osmidenní.

Pohroma způsobená válkou i vyčerpávající akci osvobozovací v řadách našich pracovníků a pracovnic sokolských, hlavně ale v řadách našeho cvičitelstva dokud není napravena. — Odchod borectva i cvičitelstva do války, i zaujatost ostatního členstva v národní práci zavinila chatrný život v našich tělocvičnách. Pak přišla ochablost z vyčerpání a začasto i ze vzniklých půtek i osobních bojů, jež horečná ona doba na světlo vynesla. Sokolský slet r. 1921 byl jasnějším bodem v našem sokolském životě, ale přes to zaznamenáváme znovu úbytek cvičitelstva. Snad únava posletová, či snad pro některé byl slet metou práce v tělocvičně, již chtěli dokončiti svoji plodnou práci na poli tělesné výchovy. I celé to ovzduší zdá se být unavené, znervosnělé, podrážděné při společné práci. První pokusy organisovat znovu po tolika letech přestávky školy pro výchovu cvičitelstva, potkávají se sice se zdarem, ale na druhé straně s nedůvěrou že "s toho nic nebude, nebo to už zde také bylo" a pod. Nic méně nedbali jsme na podobné projevy nedůvěry ve zdar věci.

Společný a prozatimní Tech. Výbor spojeného Sokolstva byl neznámý, byla to nová věc a pak chtělo se od činovníků v jednotách a župách práci, tak mnohde vyrušených z příjemného odpočinku — tudíž toto těleso nové mnohým bylo nepohodlné. Než přece! společní cvičitelé vyjížději do žup a jednot, kde snaží se vnésti nový život. Kdo četl v prvním roce působení jejich zprávy, může lehko posouditi stav v našich tělocvičnách. Činných jednot 60%, cvičitelů několik a ti se většinou o věci nezajímají, tak jak potřeba káže. Ojedinělé případy jednot, kde jsou cvič. odbory. Cvičitelské hodiny se nekonají, někdy zřídka, nedostatečně. O sestrách by byla celá kapitola. I župní náčelníci v posudcích o tělocvičné činnosti jsou toho roku v pochybnostech o lepší budoucnost, a zprávy jejich zajisté pravdivé, přímo až zarážející, jak v mnohých jednotách vše upadlo. Cvičitelé společní vzdor svému úsilí pochybují o výsledku své úmorné práce. Všude se hovoří: "něco se musí dělat" a když jdeme k němu "bratře pomoz," slyšíme jednu odpověď: "Odpusť, já nemohu — nemám čas — už jsem dost v Sokole dělal a co z toho mám — už jsem starý atd." Jen několik málo bratří zůstalo věrnými v práci i pomoci při novém působení k obrodě života v tělocvičnách. Ti nám byli podporou v těžkých začátcích, když Technický Výbor Svazu podjal se práce za cílem výchovy cvičitelstva, zorganisováním cvičitelských odborů, výchovy cvičitelek a zaváděním tělocviku v jednotách, kde život nebyl. Těm nemnohým bratřím a ojedinělým sestrám patří vděk Tech. Výboru za jejich pomoc v prvých začátcích práce tohoto vedení. Dnes již výchova cvičitelstva je na postupu a zvláště od schválení činnosti tohoto směru na sjezdu Amer. Obce Sokolské Tech. Výbor důsledně plní usnesení a výsledky se již jeví. Přípravné kursy loňského roku pořádané jsou nahraženy v tomto roce řádnými kursy s veškerou pečlivostí vedenými, o jejichž výsledcích nepochybuji ani ti, kteří tomuto postupu dříve nevěřili.

První osmidenní kurs tělocvičný tohoto roku jako slibný počátek učiněn byl v Pittsburghu, Pa. ve dnech 13.—20. ledna 1924. Posluchačů 22. Sester 11 a bratří 11. Doba vyučovací od půl deváté ráno do 7 hod. večer, při praktickém výcviku výjimečně déle. Poledni přestávky využity k vypracování úloh. Rozhovory, zpěv sokolský a proslovy večer. Návštěva vzorná, ač žáci přijížděli denně vlakem na kurs. Předběžné znalosti u všech nebyly stejné, neboť poslední kurs v této oblasti byl před mnoha roky. Za to však bylo nadšení takže jsme mohli zaznamenati jen úspěch. Ve vyučování střídali se společný cvičitel br. Franta Chmelík a náčelník Svazu Jarka Jelínek. Rozvrh vyučování upraven tak, aby využito bylo co nejvíce hodin pro předměty, jež jsou pro tělocvik v našich tělocvičnách nejpotřebnější. (Přineseme příště.) Laskavostí Sokola Říp zapůjčena byla Tech. Výboru Svazu bezplatně tělocvična na celých 8 dní, a tentýž Sokol uspořádal na zakončení účastníkům kursu večírek. Kurs byl v lednu a dnešní zprávy z Pennsylvanie nás potěšují tím, že účastníci kursu pracují na zlepšení poměrů v sokolském i národním životu v této oblasti tak početně obývané československým živlem. Zajisté je to Sokolstvu i jim ku cti.

Druhá škola tělocvičná 8midenni byla pořádaná v Omaze, Neb. Kurs započal 24. února. Nepochybujeme, že tento tělocvičný kurs přinese největši možný výsledek, neboť účast venkovských jednot bude miti pro budoucnost v malých jednotách zaručenou oporu v absolventech kursu.

Druhá dobrá věc v tomto kursu: bylo patrno na posluchačich, že předcházející působeni společného cvičitele br. Chmelika na Západě mělo veliký vliv na tyto sestry a bratry, takže příprava jejich pro kurs byla znatelná. Jen litujeme, že právě někteři bratři a sestry označeni společným cvičitelem jako velmi schopni, kursu se nezúčastnili.

Třeti důležitá a významná věc jež pozdvihla hodnotu kursu byl zájem samotných župnich úředniků, starosty br. Rokůska, jednatele br. Mika i br. Kopeckého, kteři denně po několik hodin sledovali průběh vyučováni. Totéž možno říci i o br. Šerpánovi, československému konsulu v Omaze, který jako starosta místní jednoty, jejíž tělocvična kurs hostila, horlivě o vše se staral a zajímal. Byl tu i zájem veřejnosti, nejen české, sokolské, ale i americké. Zajímaly se o školu sokolskou časopisy české i všechny americké, které přinesly články i obrázky našeho kursu.

Všichni žáci mimo jednoho byli v Americe rozeni, mladi, většinou od 18 do 30 roků, všichni ale žádostivi, chtivi proniknouti všechny krásy sokolského tělocviku i celé naši idee. Opět přednášeli společný cvičitel br. Chmelik a náčelník Svazu. Hodiny a způsob vyučováni jako v Pittsburghu. Účastniků bylo řádných 24, mimo sestry a bratry, již odpoledne do kursu přicházivali. Projev díků za ochotu vzdáváme i bru. dr. Kadavému za přednášku v kurse i činovníkům župy "Západní" za umožnění ukázky českého filmu pro účastniky kursu. V pěkné upomínce zůstanou nám i chvilky bratrské družnosti mezi sestrami a bratry Sokolstva na Západě, ať již to bylo v rodinném pohostinném kruhu starosty br. Rokůska, či náčelnika br. Vašáka, či v hotelu "Praha" ztrávené.

Charakteristickým byl projev br. župního starosty Rokůska, který při zakončeni kursu pronesl: — "Nikdy jsem nevěřil v takovéto kursy a mám-li přiznati, ani ve výsledek práce cvičitelů, kteří k nám zajížděli, neboť téměř vždy jsme byli zklamáni. Ale to, čeho jsem byl každodenně svědkem v tomto kurse, to nadšeni a ta láska k věci, jež přinesli nejen učitelé, ale i vy, sestry a bratři mně přesvědčuje, že práce tato nemůže být marná a že oběti přinesené nevyzní nadarmo. Cítim, že v tom je nový život, nový jarý duch, nové obrozeni našich sil." —

Zakončili jsme s br. Chmelikem kurs v neděli dne 2. března uprostřed slz litosti našich žáků nad koncem kursu, oba sice tělesně vyčerpaní, ale posilněni ve víře v nový, lepší život v tomto kraji, kde jsme poznali tolik čistých i dobrých našich duši.

Na zdar! Jarka Jelínek.

Cvičební hodina dorostenců.

Cvičební hodina pro dorostence uveřejněná v tomto čísle, je značnou změnou od obvyklých hodin, tak jak jsme je prováděli a ve většině případů dosud provádíme. Její časové rozdělení na 8 části činí ji nejen neobyčejně rozmanitou a zajímavou, ale hlavně fysiologicky vydatnou svým neustálým střídáním cviků pro horní a dolní část těla. Hodinami takto sestavenými procvičujeme nejen paže, trup a nohy, splňujice tak zásadu všestranosti, která nám už nedostačuje v přítomnosti, nýbrž zaměstnáváme všechny fisické prostředky cvičencovy a všechna jeho ústroji. Abychom skutečně žádoucího cíle v každé hodině dostihli, musí tato míti rychlý průběh a spád, t. j. musí býti souvislou. Nesmí býti přerušována dlouhými odpočinky. Jedině tak docílíme velikých funkci tělesných, jmenovitě u orgánů vnitřních, srdce a plic.

Hodina je sestavena dle metody, která může býti nazvána francouzskou školou. Metoda tato vznikla na základě praci a bádáním slavného francouzského fysiologa Demenyho a měl na ni patrně vliv i tělocvičný primitivismus Hébertův.

Hodina je rozdělena časově následovně:

I. pochod a pořadová 5 min. (slouží k účelným nástupům pro společná).
II. prostocviky neb s náčiním 10 min.
III. vis nebo podpor 10 min.
IV. skoky 10 min.
V. zdvihání a nošeni 10 min.
VI. úpoly 10 min.
VII. hra 10 min.
VIII. uklidňující 5 min. (pochod, cviky dechu, zpěv).

Ovšem, toto rozdělení cvičební hodiny na 8 části předpokládá mládež ukázněnou, splňující povely vůdce naráz a ochotně, mládež hlavně pozornou. Střídání je nutno vykonati v málo vteřinách. Aby byly provedeny všechny cviky níže uvedené nesmí býti družstva příliš početná; 6 — 8 cvičenců. Nejlépe bylo by ovšem, kdyby celá třída cvičila hromadně t. j., všichni jeden cvičební druh, tak jak to má býti při cvičení mládeže. K tomu ale je potřebí tělocvičen vypravených dostatečným počtem řádného nářadí, které mělo by býti potrojmo, počtvermo, jak tomu bývá ve školních tělocvičnách. To ovšem zůstane asi zbožným přáním zde, kde tělocvičny spolkové musí sloužiti "dvěma pánům": tělesné výchově a zábavám.

I. hodina dorostenců.

I. *Pochod, pořadová:*

Pochod zástupem, v pochodu k povelu *"Pohov!"* kráčeti pochodem pohodlným, ale stejným krokem. K povelu *"Pozor!"* kráčeti přesným, energickým krokem. Změna pochodujiciho zástupu v řad (sráženi zástupu v řad).

Nástup a rozstup. K povelu "Odpočítati!",dorostenci odpočítají se na *prvé* a *druhé*. Změna řadu v roz-

stouplý šik ("druzi v zad"). Cvičitel pak odpočitá dvojice na *prvé* a *druhé*. Na to velí vykonati prvému členu 5 kroků vpřed a potom všem druhým dvojicím (tudiž žáci obou členů) 3 kroky vpřed. Tím docílíme pěkného rozstupu pro společná.

II. *Prostocviky:*

Cvičení I. (paže) 1. předpažit (palce vzhůru),
2. upažit (dlaně vzhůru).
3. připažit.
Několikráte opakovati.

Cvičení II. (nohy). Základ. postavení: ruce v bok.
1. přednožit pravou,
2. unožit pravou,
3. přinožit pravou.
Nejprve cvičíme několikráte pravou, pak levou a teprve střídně.

Cvičení III. (paže i nohy).
1. předpažit a přednožit pravou,
2. upažit (dlanní) a unožit pravou,
3. připažit — přinožit.
Totéž v levo a střídavě.

Cvičení IV. (paže a trup).
1. předpažit
2. upažit (dlaně dolů) — předklon,
3. připažit — vzpřím.
Opakovati.

Cvičení V. Jako cvičení IV., ale místo předklonu záklon, v upažení dlaně vzhůru.

Sestava: 1. předpažit — přednožit pr.
2. upažit (dlaně vzhůru) — unožit pr.
3. připažit — přinožit pr.
4. — 6. = 1. — 3. v levo.
7. předpažit,
8. upažit (hřbety vzhůru) — předklon,
9. připažit — vzpřím.
10. předpažit
11. upažit (dlaně vzhůru) — záklon,
12. připažit — vzpřím.

III. Vis (na hrazdě po hlavu).

Čtvrté družstvo. Osnova; vis smíšený: závěs, komihání v závěsu.

Ze shybu stojmo nadhmatem:
1. závěs v podkolení pravou vně — seskok,
2. = 1. levou,
3. závěs v podkolení pravou uvnitř, — seskok
4. = 3. levou.
Cviky 1.—4. provésti též dvojhmatem i podhmatem.
5. závěs v podkolení pravou uvnitř — komihání — seskok.
6. = 5. levou.
7 a 8. = 5 a 6. v závěsu vně.
Komihání v závěsu budiž prováděno s křížem prohnutým, s pažema napjatýma; volná noha musí býti rovněž napjatá.

Třetí družstvo. Osnova; závěs v podkolení, komihání, vzepření závěsem. Ze shybu stojmo nadhmatem: (v 1. a 2. sestavě ruce u sebe, v ostatních na šíři ramen).
1. závěs v podkolení pravou vně — komihání — seskok.
2. = 1. levou.
3. závěs v podkolení pravou uvnitř — komihání — seskok.
4. = 3. levou.
5. z komihání v závěsu v podkolení pravou (uvnitř) vzepření závěsem do kliku — vzpor — spád nazad — průvlekem seskok.
6. = 5. levou.
7. a 8. jako 5 a 6 ale závěsem vně.
9. — 12. = 5—8.. vzepření do vzporu (napjatýma pažema).

Druhé družstvo. Osnova: vzepření závěsem, met únožmo, obrat.
1. z náskoku závěs v podkolení pr. (uvnitř) — vzepření závěsem — přehmat pr. dovnitř — sesed únožmo pr. nazad do vzporu vpředu — seskok nazad.
2. z náskoku závěs v podkolení levou (uvnitř) — vzepření závěsem — přehmat levou dovnitř — sesed únožmo levou nazad s půlobratem v levo.
3. vzepření závěsem v podkolení pravou — přehmat pravou do podhmatu — únožka levou napřed (=přešvih únožmo levou napřed do stoje na zemi) s půlobratem v pravo.
4. = 3. opáčně.
5. vzepření závěsem v podkolení pravou podhmatem — únožka levou napřed s půlobratem do stoje na zemi.
6. = 5. opáčně.

První družstvo. Osnova; vzepření závěsem v podkolení, toč závěsem, obrat, met únožmo.
1. vzepření závěsem v podkolení pravou — toč závěsem nazad — přehmat pravou dovnitř — přešvih únožmo pr. nazad do vzporu vzpředu — podmet.
2. = 1. opáčně.
3. vzepření závěsem v podkolení pravou — 1/1 obrat v pravou střídnoruč — toč závěsem nazad— přešvih únožmo levou nazad do vzporu vpředu — podmet.
5. vzepření závěsem v podkolení pravou podhmatem — toč závěsem napřed — únožka levou napřed s půlobratem v pravo.
6. vzepření závěsem v podkolení levou podhmatem — toč závěsem napřed—přešvih únožmo pravou s 1/1 obratem levoruč vpřed do vzporu vpředu nadhmatem — podmet.

IV. Skok.

S celým družstvem (ruce v bok):

I. cvič. 1. podřep, 2. výskok (prohnutý kříž, nohy napjaté, 3 doskok do stoje spatného.

II. cvič. 1. podřep, 2. výskok a doskok do podřepu (trup vzpřímený, paty u sebe), 3. vztyk.

III. cvič. 1. podřep a výskok, 2. doskok do podřepu a vztyk.

IV. cvič. Stálé opakované výskoky z podřepu do podřepu.

V. Stálé opakované výskoky s nohama napjatýma.

Cvik užitý: Skok do výšky s rozběhem.

V. Zdvihání a nošení.

1. *na zádech.*

Ve dvojicích bočných odpočítáme dorostence na *prvé* a *druhé*. (dvojici tvoří žáci pokud možno stejně silní a těžci.)

Nacvičujeme: 1. prvý odpaží, vykonaji výskokem mírný stoj rozkročný a mírně se předkloní; druhý položí prvému ruce na ramena.

2. druhý odskokem vysedne roznožmo na záda prvého (nad kyčle) a prvý podchyti jeho nohy v podkolení. Druhý drží se za ramena prvého, nebo má ruce volně sepjaté na jeho prsou.

3. druhý seskočí, prvý vykoná opět výskokem stoj spatný.

Třikráte opakovati a pak se chlapci vystřídají.

2. *na prsou.*

Jako v předešlém s rozdílem, že nosič musí se v 1. době mírně zakloniti.

VI. Úpoly.

1. Dvojice ve stoji rozkročném bočném (pravá vpřed, levá vzad). Podají si pravice v připažení a snaží se druh druha vytlačiti z pevného postavení.

2. Totéž levicemi.

3. Ve stoji rozkročném čelném, levice v bok, pravice na levé rameno druha, přetlačovati se.

4. Totéž levicemi.

5. Dvojice v postavení čelném, každý dorostenec obrácený v jiný směr. Výpad vnitřníma nohama k sobě, opříti se o ramena a tlačiti.

Hravý způsob: Mezi dvojenci naznačiti čáru křídou. Druh druha snaží se uchopiti za kteroukoliv část těla a přetáhnouti přes čáru.

VII. Hra.

Na bednáře. (Závod dvou v běhu).

Hráči stojí v kruhu, čelem obráceni dovnitř. Jeden vylosovaný je bednářem. Ten obíhá lehkým, volným krokem kolem a lehkým udeřením na rameno některého z hráčů vyzývá k běhu o závod k určené metě a zpět. (Za metu možno určiti koně, kozu nebo stěnu a pod., krátce nějaký vzdálenější předmět, kterého se musí dotknouti běžci.) Dříve doběhnuvší běžec staví se do mezery, druhý stává se bednářem. Hra pokračuje znovu. Střídají-li se stále titíž žáci (z kamarádství) nařídíme, aby se žáci, kteří už běželi, obraceli čelem z kruhu ven. Je-li třída početnější, utvoří se více kruhů, aby se žáci rychleji střídali.

VIII. Uklidňující.

Nastoupil v řad, půlobrat, na místě, utvořeni rozstouplého šiku jako z počátku hodiny. Dvojstup vpřed a pochod. Zpěv.

Karel Pittl.

Prostná cvičení pro dorostenky.

(Sestavil br. Jan Tomeš, cvičitel Sokola Slávského, Chicago.)

Takt 2/4; rythmus polky. Takty jsou označeny *římskými* číslicemi, čtvrté v taktu *arabskými* číslicemi.

Základní postavení: Stoj spatný, ruce v bok.

Oddíl I.

I. takt 1. výpon — předpažit, hřbety vzhůru,
2. stoj spatný — výdrž v předpažení, otočit ruce dlaněmi vzhůru,

II. takt 1. předklon — ruce v bok
2. vzpřím — výdrž paži

III. takt 1. upažit
2. výpon — vzpažit

IV. takt 1. stoj spatný — skrčit upažmo, prsty dotýkají se ramen
2. výdrž

V. takt 1. podřep únožmo pravou — úklon vpravo — trčit pravou stranou dolů (=odpažit)
2. přísunem pravé vztyk do stoje spatného — vzpřím — skrčit upažmo pravou, prsty dotýkají se ramene (poloha ve IV. taktu)

VI. = V. taktu opáčně.

VII. takt 1. půlobratem v pravo (na pravé špičce) výpon — mrštit stranou, dlaně vzhůru,
2. podřep zánožmo levou dovnitř — skrčit vzpažmo ohnutě dovnitř (paže tvoří ovál)

VIII. takt 1. přísunem levé vztyk — výpon — upažit, dlaně vzhůru,
2. stoj spatný — ruce v bok.

Oddíl II.

I. takt 1. stoj výkročný pravou vpřed — skrčit upažmo, prsty dotýkají se ramen
2. podřep přednožmo levou — mrštit stranou, dlaně vzhůru

II. takt 1. vztyk — stoj výkročný levou vzad — otočit mírně trup vlevo — mírný úklon vpravo (divati se na špičku pravé nohy) — ruce k levému boku,
2. výdrž

III. takt 1. stoj výkročný pravou stranou — upažit pravou, skrčit předpažmo dovnitř levou, hřbety vzhůru,

2. podřep zánožmo levou dovnitř — ruce na pravé rameno, hlava otočena vlevo

IV. takt 1. vztyk — stoj výkročný levou stranou — upažit pravou, skrčit předpažmo dovnitř levou, hlava otočena vpravo

V. takt 1. půlobratem v levo na levé patě klek pravou — oblouky dolů předpažit,
2. vzpažit (divati se vzhůru),

VI. takt 1. mírný předklon — upažením odpažit,
2. výdrž

VII. 1. vzpřím — vztyk — přísunem pravé výpon — oblouky dovnitř vzpažit
2. stoj spatný — předpažit, hřbety vzhůru

VIII. takt 1. ruce v bok
2. výdrž.

Oddíl III.

I. takt 1.—2. krok přeměnný pravou vpřed — skrčit předpažmo dovnitř, pravé předlokti na levém

II. takt 1. stoj přednožný levou (krátký) a výpon — mrštit vpřed
2. půlobratem vpravo stoj spatný — ruce na levé rameno

III. takt 1. stoj výkročný pravou stranou — oblouky na levo dolů, předpažit na pravo
2. stoj zánožmo levou skřížmo — výpon — vzpažit

IV. takt 1. podřep zánožmo levou dovnitř — předpažit dolů na levo
2. výdrž

V. takt 1. vztyk — stoj výkročný levou vpřed — oblouky dolů, upažit pravou, skrčit předpažmo dovnitř levou (hřbety vzhůru)
2. = 1. opáčně

VI. takt 1. přísunem levé výpon — vzpažit
2. stoj spatný výdrž paži

VII. takt 1. stoj přednožmo pravou skřížmo — mírný předklon — odpažit
2. vzpřím — 1/1 obrat vlevo — výpon — připažením upažit

VIII. takt 1. stoj spatný — ruce v bok
2. výdrž.

Není-li při polohách paži popsána poloha rukou, rozumí se tedy vždy palcová t. j. v předpažení palce vzhůru, ve vzpažení palce vzad, v upažení palce vpřed.

Z Tech. Výboru Svazu.

Techn. Výbor Svazu Amer. Sok. ukládá náčelníkům a náčelnicím, aby zavedly řádné hodiny cvičitelské, pravidelné, dle Soustavy Sokolské r. 1923, jak na kursech je, neb byla přednášena. Zde budiž poučováno o způsobu vedení družstev a celku. Kde není schopný vedoucí pro tyto hodiny, obrat' se náčelníku, neb náčelnice, na jednotu, kde odbornik vede správně hodiny pro pomocné cvičitelky a cvičitele, docházejte na hodiny do této jednoty, nebo obrat' se na Tech. Odbor své župy.

Jinak každou radou i pomoci je ti k disposici i ústř. Svazu Amer. Sokolstva, kam se s plnou důvěrou obrat'.

Nuže do jednot, do tělocvičen, k té drobné neznatelné práci, ale k práci tvořící sokolské hodnoty: k výchově mládeže, k výchově členstva, k výchově sebe samých! Po odpočinku, práce, kde byla činnost ne odpočinek, ale novou práci vydatnější, než dřívější, nový ruch vše minulé převyšující! "Věčný ruch, věčná nespokojenost" budiž našim heslem!

Sestro náčelnice i ty náčelníku věříme, že znáš své povinnosti, že splníš naděje v Tebe kladené, máme v Tebe velkou důvěru a přejeme Tvé práci plný zdar!

Náčelnici žup: Východní, Západní a Pacifické, nechť zašlou v čase co nejkratším statistické výkazy o činnosti Jednot jejich žup za rok 1923. Tabulky pro výkazy byly všem Jednotám na počátku roku 1923 zaslány, rovněž tak i statistické listiny pro župní náčelníky v lednu tohoto roku.

Všichni župní náčelnici oznamte program tělocvičné činnosti Vaší župy pro rok 1924. Udejte data: sletu, závodů, tělocvičných škol,, výletů, zájezdů a podobně do konce tohoto měsíce!

Ve všech jednotách, okrscích, župách, řid'te se dle pravidel tech. vedení, přijatých na sjezdu Amer. Obce Sokolské.

Náčelnici i náčelnice jednot, konejte svoji povinnost řádně a svědomitě.

Župní a okrskoví vedoucí, dohlížejte a pomáhejte, kde je třeba!

Potřebujete-li pomoci, či rady v tech. vedení, obrat'te se na Tech. Výbor Svazu. Úřadovna: 1426 W. 18th St., Chicago, Ill. Náčelník neb jednatel přítomen v úterý a v pátek od 9—12 ráno, ponděli a čtvrtek od 2—5 odpoledne. Ostatní členové ve středu večer a v sobotu odpoledne. — Schůze Tech. Výboru každou třetí středu v měsíci.

Při vychovávání mládeže a ve školách je cvičení těla tak podstatné a potřebné, jako cvičení ducha. U dítěte jest vyvinutí těla přednější, nežli vyvinutí ducha.—Dr. Kodym.

Řekněte co a jak myslíte vy a my řekneme vám, co a jak myslíme my. Jiné cesty zdravého vývoje není a myslit se musí.

Často člověk, který hledá přesvědčení, se unaví, a nemá potom síly a odvahy dopracovati se presvědčení, a z únavy se stává lhostejným. Lidé lhostejní jsou pak největšími nepřátely myšlení a lidského pokroku vůbec.

TĚLOCVIČNÁ HLÍDKA

K naší dnešní práci sokolské!

Nikdy snad nebyla vhodnější doba k ucelení a výchově členstva v obou důležitých složkách sokolských; tělocvičné i vzdělávací, jako je dnes. Že organisace po tělocvičné stránce se utužuje a že je na postupu je bezesporné, vždyť všechny snahy směřuji k tomu, aby opět pravý sokolský ruch vládl v našich tělocvičnách, aby odušev nělí bratří i nadšené sestry dále náš tělocvik pěstovali i šířili. Někdy se nám v ústředí zdá, že práce nepostupuje dosti rychle, že bychom na americké poměry i prostředky rychlejším tempem měli blížiti se k cíli, dokonalého Sokola, tak aby se brzy stalo skutkem to, co bratr Čermák napsal v prohlášení zásad amer. Sokolstva: — aby kdykoliv zavoláno jest "Sokole" ozval se vždy v každém ohledu celý muž a na zavolání "Sokolice" aby ozvala se dokonalá, úctyhodná žena. — K tomu nám něco schází. Řekněme si to upřímně — schází nám pravá, skutečná výchova sokolská. Známe sokolská hesla — a skutek utek. Vždyť máme v našich řadách sokolských tolik lidí, kteří jsou skutečně sokoli jen dle jména. Máme v našich sokolských sborech tolik členů, kteří ač v jedné jednotě vyloučení, radostně přijati byli do jednoty druhé, bez vyšetření okolností za jakých byli vyloučeni. Byly ovšem někde důvody vyloučení malicherné. Přijímáme ve většině případů do našich jednot lidi s nimiž se i nahodile za různých okolností setkáme, kteří nám zaplatí těch několik centů, aniž bychom rekord jejich znali. Ve většině případů, ba převážně všude uvádíme v náš kruh sokolský nové členy, aniž bychom je poučili, jaké jsou jejich povinnosti i práva a seznámili je s organisací sokolskou — zápisné však neopomeneme vybrati. Zřídkavě děje se poučování členstva o Sokolstvu na přednáškách, kam chodí ti sami bratří a sestry, kteří životem lpí na Sokolství, kam ale nikdy nepřijdou ti, kteří by nejvíce poučení potřebovali. Znalost Sokolství omezuje se na fráze a planá slova, neboť jsou i mnozí naši činovníci, jimž podstata myšlénky sokolské je španělskou vesnicí. Až jednou bratří cvičitelé Chmelík a Matoška vydají na světlo poznámky a momentky z mnohých schůzí a řečí i skutků našich činovníků, bude to rub našeho Sokolství, který bude jasně charakterisovat, že výchova naše byla nedostatečná.

Myslím, že přední pracovníci, bratří i sestry, kteří ze všech sil po léta se starali o nápravu a bojovali za lepší v Sokolstvu, dají mně za pravdu, za jakých mnohda těžkých okolností zápasili o dobrou věc, neb zdravou myšlenku, jež nenašla ohlasu v členstvu, prostě jen z důvodu, že členstvem sokolsky necíticím nebyla pochopena.

Sledujte historii naší organisace v Americe dle orgánů. Nacházíme tam málo pracovníků. Téměř stále jedni a titéž se starají o život sokolský. Postupně ubývají, řídnou jejich řady, aby po nich zůstaly mezery, neboť nových pracovníků, zejména z řad mladších, máme poskrovnu. Zde jsme právě u té bolesti, kterou trpí naše organisace.

Je nutno starati se o řádnou výchovu členstva i o výchovu činovníků jednot, okrsků, žup ve všech složkách, v této příznivé době, kdy opět vzrůstá zájem a nadšení pro Sokolstvo.

Je nutno jíti přímo od kořene:

1) Přijímání členstva prováděti pečlivým výběrem, jemuž by předcházela řádná a povinná účast školy sokolské, v níž by čekanci byli s podstatou sokolství řádně obeznámeni dříve, než by složili slib sokolský.
2) Provésti revisi členství, vyloučených členů nově do jednot přijatých.
3) Zavésti školy sokolské povinné pro všechno dosavadní členstvo, aby i to mělo možnost poznat ideu, tělocvik i organisaci sokolskou.
4) Důsledně řiditi se stanovami a pravidly, jež nejvyšší výkonná moc naší organisace — sjezd — uložila, neboť by jinak bylo zbytečno sjezdy pořádati.
5) Činnost vzdělávací, totiž organisaci vzdělávacích těles co nejdříve uskutečniti, aby rovnoběžně postupovala s činností tělocvičnou, jejíž organisace přichází do pravidelného oběhu.
6) Hlavní bod a důležitý by byl: aspoň rok věnovati se vlastní práci sokolské vnitřní, neplést si zájmy jiných sdružení s našimi, neboť v některých schůzích sokolských jsou projednávány otázky různých řádů, loží, sdružení, a na vlastní věci se zapomíná.

Idea učinila Sokolstvo Sokolstvem, cvičení těla této věci sloužilo a tvoří základ, proto se zmiňuji o našich bolestech všeobecných i "Tělocvičné hlídce" neboť opáčně i v tělocviku nelze postupovati řádně, není-li členstvo vůbec poučováno o sokolství.

Tělocvična je škola Sokolstvi, proto chceme, aby pod jménem Sokol nejevil se nám jen borec, nebo dobrá cvičenka bez hlubších zásad, ale celý člověk.

Je síla tělesná úplné Sokolstvi? Myslim, že Sokolstvi je síla krásného charakteru v krátkém těle. Spojit obě v klasickou "kalokagathii", to jest a musí být našim ideálem.

Na nás je, na cvičitelských odborech sester i bratří, aby nezapominajice činnosti tělocvičné, chytili jsme se i práce vzdělávací, neboť činnost vzdělávacích odborů je ve stadiu vývoje a je zde třeba pomoci.

Zjednejte Vy, sestry a bratří cvičitelé, vážnost pro činnost vzdělávaci napřed u cvičenců, podepřete ji svoji vlastni spoluprací, zrovna tak ale žádejte na vzdělavatelich činnost tělocvičnou, pomáhejte zavádět večery kde "slovo sokolské" bude přednášeno, kde se bude vedle školy v tělocvičně třibiti sokolský charakter a pak nebudeme stále jen opakovat sokolská hesla, ale budeme je pomalu naplňovat svojim životem.

Jarka Jelínek.

Všeobecná fysiologie tělesné výchovy.

Dr. Maurice Boigey.—Z frančiny přeložil prof. *Karel Hilgartner.*

(Pokračování.)

III. Výchova sportovní neboli atletická. — Je vyvrcholením a logickým závěrem obou předcházejicich období. Obsahuje:

1. cviky výchovné;
2. velké hry sportovní (rugby, kopanou, tennis, atd.);
3. atletické sporty (běhy všeho druhu, box, zápas, plováníž, veslováni, rozmanité vrhy a hody, zdvihání břemen, cviky na nářadi atd.)

Jako na konci předcházejicího období, tak i na počátku tohoto jest vychovateli mířiti k uskutečnění vzoru všestranného atleta, vynikajícího jak silou, tak i vytrvalosti a rychlosti. Potom se sama od sebe vyvine specialisace z přirozených vloh nebo individuálnich náklonnosti skoro neodvratně.

Tu vstupujeme do říše "divadelního sportu" a zajímáme se o úspěchy závodniků z povolání a o triumfy velkých atletů. Oslavujeme přednosti atletického složeni tělesného u rekordmana, ale nikoli té neb oné metody tělovýchovné. Nicméně používá se určité techniky sportovní, založené rovněž na fysiologii, někteří atleti — zvláště Američané — ji v posledních dvaciti letech velmi zdokonalili. Mezi sporty jsou některé podle případného označeni Voivenelova technická minima (běh), jiné technická maxima (skok o tyči, hod diskem). V oné skupině má hlavní význam tělesná zdatnost atletova; v této závisí výsledky hlavně na zdokonaleni techniky. A tak se nejlepších časů v běhu dosáhlo před několika lety, kdežto rekordy ve skoku do výšky a ve vrhu diskem se, jak jsme viděli, pravidelně zvyšovaly.

V každém případě nejlepších výkonů vždy dosáhli lidé nejlépe vycvičeni. Dnes se již žádný sport neprovozuje nazdařbůh. Bylo by potřebi, aby každý z našich spolků měl svého trainera, jako mají university americké. Příliš často se členové ve spolcích cvičí sami svým způsobem a podle svých nápadů. V každém klubu by měly býti zahájeny sportovní kursy. Není jen tak náhodou, že Norman Ross plave, jak se mu líbí, a vítězi hravě na 100 m, 1500 metrů za jediné odpoledne. Má-li býti dosaženo velkých výsledků, je nutno pracovati, lopotiti se, přizpůsobovati se a zvláště zvyknouti kázni.

Je důležito, aby veřejné mínění pochopilo ohromnou úlohu, jakou výchova tělesná, vyvrcholená sporty a atletikou, může hráti při obrození rasy francouzské. Sportovní závody jsou snad nejúčinnějším našim prostředkem, jak bojovati u dospívajici mládeže proti alkoholismu a tuberkulose. Blahodárný vliv velkých sportů je značný. Zkrášlily rasu anglickou a přetvořily během jednoho století. Čteme-li "Klub Pickwickův" a prohlížíme-li rytiny a karikatury té doby, vidíme tam měšťáky dobráckého výrazu, břichaté, jak si pokuřuji ze svých dýmek a hltavě pojídají "beefsteak", a stěží uvěříme, že to jsou pradědečkové štihlých vojínů Douglase Haiga. Angličan sportem úplně změnil svůj anatomický stav, proporce svého těla.

IV. *Tělesná výchova zralého věku.* — Po pětatřicátém nebo čtyřicátém roce věku, kdy se provozování atletiky stává namáhavým, ba pro některé lidi i nebezpečným, zůstávají cviky tělesné prospěšnými. Jsou užitečné ještě na prahu stáří. Nelze mluviti o léčeni chorob vlastního stáří tělocvikem nebo vhodně upravenými sporty, ale můžeme oddáliti dobu úpadku.

V několika měsících je možno ve zralém věku vhodnými cviky tělesnými dosíci pozoruhodného omládnutí, vzpřímiti postavu, odstraniti otylost, dodati obličeji zabarvení plné zdravosti, vrátiti svalům bývalou ohebnost a chůzi pružnost, obnoviti spánek, chuť k jídlu a sílu.

Umírněné cviky a některé sporty oddalují příchod stáří tím, že upravují disimilaci a povzbuzují asimilaci. V každém věku možno doufati ve šťastnou nápravu organismu ohroženého jedy a škodlivými látkami, použije-li se prostředků a metod, do jejichž podrobného popisu nemohu se tu pouštěti.

Povšechně lze říci: lidé, kteří si již dříve osvojili nějaký sport, nechť jej provozují dále, ale za podmínky, že po něm nepociťují ani velkého udýchání ani pocitu úzkosti, trvalých palpitaci ani dlohotrvajici únavy. Pomalu s postupem stáří jest se omeziti na klidné hry, které kladou na srdce a plíce jen mírné požadavky. Zde kladu na první místo starou hru francouzskou "longue paume", která se hraje s korkovými míči, podivuhodné cvičení pro muže i ženy, kteří překročili padesátku. Uvádí v činnost postupnými náhlými podněty veškeré svalstvo. Ale nepřepíná nikdy srdce ani plíc, neboť mezi dvě napětí sil je vložena vždy doba odpočinku, kdy míč letí k protivníkovi a vrací se zase nazpět k tomu, kdo házel první. Veslování a tennis, prováděné umírněně, praví tak jako golf, jsou sporty zralého věku. Konečně jest i obyčejný pochod pro starší osoby ochranným prostředkem. Chrání je od následků sedavého života, tak hroznych pro starce. Ale pochod ten nesmí býti prováděn příliš rychlým krokem. Nesmí způsobiti ani udýchání ani únavu; v tomto období života nejvhodnější dobou pro procházku je doba asi hodinu po hlavních jídlech.

V pokročilém věku jest opravdu životospráva lepším prostředkem k udržení zdraví než výchova tělesná.

Úhrnem vzato, pohyby, které člověk může prováděti, mají poměrně malou rozmanitost, ale při tělesné výchově jde o způsob, jak jich využíti, o pořádek, v jakém mají jíti za sebou, o jejich rozsah, o dávku vhodnou pro různý věk a obsaženou v různých cvičeních a sportech.

Kdybychom chtěli formulovati několika slovy celé své pojetí tělesné výchovy, přiměřené rozvoji lidského organismu, řekli bychom: tělesnou výchovu, započatou v rodině, dále vedenou ve škole, jest rozvinouti ve sportech. Bude-li takto pochopena, mocně pomůže při obrodě rasy francouzské, těžce vysílené po strašlivé ztrátě krve.

Na konec opakuji ještě jednou: sportovní závody jsou snad nejúčinnější prostředek k boji proti alkoholismu a tuberkulose, odvádějíce mládež z hospod a cvičíce ji na zdravém vzduchu. Jsou mimo to ochranou proti svodům všeho druhu, dotírajícím na mladé lidi, pokud nejsou zaměstnáni praci. S tohoto hlediska je umravňující úkol jejich obrovský.

(Pokračování.)

Význam tělesných cvičení pro ženy.

Jak veliký význam má tělocvik ve výchově dívčí mládeže, již před více než dvěma tisíci léty pochopili staří Sparťané, kteří cvičení tělesných tolik si vážili. Tam zákon Lykurgův určoval nejen pravidla tělesného vychování pro jinochy, ale i pro dívky. Podobně jako mládež mužská i dívky musily cvičiti se na volném vzduchu v běhu, skoku, házení oštěpem, toušem a i v zápase, ač při cvičeních těch na jemnější povahu dívek ohled se bral. Nejvíce však věnovaly se tanci, hrám a zvláštnímu skoku, tak řečenému přípatmo.

Není zajisté nahodilé a bez významu, že právě ve Spartě, kde dostávalo se ženám i náležité tělesné výchovy, také i větší úcta a vážnost byla jim údělem, než u ostatních národů řeckých. Plynula zajisté jen z přesvědčení, že statnost žen je základem k vychování zdravého a zdatného občanstva, kterouž vlastnost Sparťané za přední cnost občanskou kladli.

Kterak Sparťané cenili působení tělocviku nejen na zdraví, ale i na vývoj tělesné krásy svých žen, o tom svědčí proslulý básník Aristophanes, jenž ve své veselohře "Lysistrata" předvádí Athéňankám Sparťanku Lampillo, jež budila závist krásou, svěží barvou obličeje a neobyčejnou silou a ohebností těla svého. Na otázku, jak těchto vlastností nabyla, odpovídá totiž: "To pochází z toho, že tělo cvičím, že v tanci a skoku sílu svých nohou zvyšuji."

Skutečně také vynikaly Sparťanky nejen krásnou, ztepilou a ušlechtilou postavou, ale i povšechnou krásou celého těla nad ženy všech ostatních národů řeckých.

Tělocvik tělo ženské i všeobecně sílí a vzniknutí mnoha chorob zabraňuje, přispívá mimo to velmi značně i k vývoji ženské dospělosti a ke snadnému k ní přechodu. Rovněž i plného uznání zasluhuje, že vznětlivost a snadno vybočující obrazotvornost dívek mírní a na uzdě udržuje. Celkem: Tělocvik ženský sílí svalstvo a nervy, zlepšuje držení těla, dodává pohybům jeho dílem jistoty, dílem ladnosti: slouží souměrnému a pravidelnému vývoji údů a všeho ústroji tělesného; zvyšuje duševní bystrost, podporuje zdraví a jest důležitým prostředkem, kterým lze předejíti mnohým nemocem nervovým a pohlavním a život prodloužiti .

Tělocvik účelně vedený jest protivahou tanci. (Není myšleno tanec tělocvičný). Poslední tak zvané moderní tance za hlučné hudby, žhouciho světla, rozdrážděné obrazotvornosti a zbouřených čivů, v přeplněných dusných místnostech nikterak nesrovnávají se ani se zdravotnickými, ani s vychovatelskými zásadami, naopak mohou státi se pramenem trvalých poruch zdravotních a mravních.

Zdravověda jest základem krásovědy. Krása a choroba se navzájem vyhýbají a jen zdravé tělo může vyhověti požadavkům krasocitu.

Rozumný výběr pokrmů, náležité rozdělení požívání a dostatek čistého, volného vzduchu, tot' jsou základní požadavky zdravovědy. Ale prostředky, kterými zdravověda krásu ženy zvyšuje, jsou cvičení tělesná a náležité užívání vody. Doby rozrušených žen, jež život svůj trávily v polotemnu svých pokojíků za spuštěnými záclonami, již minuly. Žijeme ve zdravé době volných, tělesných cvičení, tělocvik, plování, veslování, bruslení, jízda na koni, a lawn tennis a jiná dodávají ženě ladných pohybů. Proto nemáme nikdy míjeti příležitost k pohybům jež jsou zdravým cvičením tělesným.

Není-liž tedy skutečným hříchem, hyne-li a chátrá-li lidstvo hlavně nedostatkem náležitého tělesného vývoje ženského těla, že neužívá náležitou a vydatnou měrou k odstranění této vady prostředku tak jednoduchého, jakým je tělocvik.

Cvičební hodina mužů.

Skupina nižší.

A. Cvičení společná: činky.
B. Hrazda visutá na dosah v klidu.
C. Kůň na šíř s madly.
D. Odpory.
E. Hra.
F. Zpěv.

Cvičení společná: činky.

Osnova: stejnostranné pohyby paží napjatých — postoje úpolnické — pohyby trupu.

Časomíra 1—6, 7—12.

Ruch: střední v dobách 1. a 6, volný v 2., 3., 4. a 5. době.

Základní postavení: připažit — stoj spatný.

Sestava I.

1. Upažit — výpad pravou vpřed.
2. Otočit trup nalevo.
3. Předklon.
4. Vzpřím.
5. Otočit trup zpět.
6. Vztyk — přísunem pravé stoj spatný — připažit.
7.—12. opačně.

Sestava II.

1. Upažit — výpad pravou vzad.
2. Otočit trup nalevo.
3. Předklon.
4. Vzpřím.
5. Otočit trup zpět.
6. Vztyk — přísunem pravé stoj spatný — připažit.
7.—12. opačně.

Sestava III.

1. Upažit — výpad pravou stranou.
2. Otočit trup — nalevo.
3. Předklon.
4. Vzpřím.
5. Otočit trup zpět.
6. Vztyk — přísunem pravé stoj spatný připažit.
7.—12. opačně.

B. Hrazda visutá v klidu.

Osnova: Výmyky — vis a změny.

Hrazda na dosah.

1. Výmyk předem nadhmatem — sešin nazad do shybu — seskok.

2. Výmyk předem podhmatem — sešin napřed do shybu — seskok.

3. Výmyk předem závěsem v podkolení levou uvnitř nadhmatem — sešin nazad — průvlek pravou do svisu vznesmo vzadu — svis vzadu — seskok.

4. Výmyk předem závěsem v podkolení pravou uvnitř nadhmatem — sešin napřed — průvlek pravou do svisu vznesmo vpředu — shyb — seskok.

5. Výmyk předem nadhmatem — sešin napřed do svisu vznesmo vpředu — výmyk závěsem levou uvnitř — sešin nazad — průvlek levou do svisu vznesmo vpředu — shyb vznesmo vpředu — svis vznesmo vpředu — shyb — seskok.

6. Výmyk předem podhmatem — sešin napřed s přehmatem v nadhmat — výmyk závěsem pravou uvnitř — sešin nazad — průvlek levou do svisu vznesmo vzadu — svis střemhlav vzadu — svis vznesmo vzadu — svis vzadu — seskok.

7. Výmyk předem závěsem v podkolení levou nadhmatem — sešin napřed — průvlek levou do svisu vznesmo vpředu — zákmihem shyb — předkmihem výmyk předem — seskok.

8. Výmyk předem závěsem v podkolení pravou nadhmatem — sešin napřed s přehmatem v podhmat — průvlek pravou do svisu vznesmo vpředu — zákmihem shyb — předkmihem výmyk předem — sešin napřed do shybu — seskok.

C. Kůň na šíř s madly.

Osnova: přeskoky skrčmo.

Z rozběhu odrazem snožmo:

1. Skrčka dohmatem na madla.
2. Skrčka dohmatem levou na zadní madlo, pravou na hřbet.
3. Skrčka dohmatem pravou na přední madlo, levou na krk.
4. Skrčka dohmatem na krk.
5. Skrčka dohmatem na hřbet.
6. Skrčka dohmatem do sedla.
7. Skrčka dohmatem levou na krk, pravou na hřbet.
8. Odchylka levou dohmatem na madla (pravá noha skrčena).
9. Odchylka pravou dohmatem na madla.
10. Odchylka pravou dohmatem levou na zadní madla, pravou na hřbet.
11. Odchylka levou dohmatem pravou na přední madlo levou na krk.
12. Odchylka levou dohmatem levou na zadní madla, pravou na hřbet.
13. Odchylka pravou dohmatem pravou na přední madlo, levou na krk.
14. Dučka dohmatem na madla.

D. Odpory.

Odpory s tyčí.

Cvičení konáme buď s obyčejnými tyčemi, jakých užíváme ku cvičení s tyčemi; lépe však má-li jednota pro odpory tyče zvláštní, k účelu tomu zvlášť přizpůsobené. Tyto jsou as 1¼ yd. dlouhé, silnější než obyčejné, na koncích sesilením přecházejí v hlavice (k jistějšímu držení).

Cvičí se ve dvojicích, střídavě jedna za druhou aneb všichni najednou.

1. Cvičenec prvý zaujme polohu: tyč rovně na prsa; cvičenec druhý tlakem na tyč snaží se změnit v polohu: tyč rovně dolů, čemuž prvý klade odpor.

2. Prvý: tyč rovně na prsa; druhý zvedá tyč do polohy: rovně nad hlavou.

3. Prvý: tyč rovně před prsa: druhý tlakem na tyč snaží se změnit v polohu: tyč rovně dolů.

4. Prvý: tyč rovně před prsa; druhý zvedá tyč do polohy: rovně nad hlavou.

5. Prvý: tyč rovně dole; druhý zvedá tyč do polohy: rovně před prsa neb na prsa.

6. Prvý: tyč rovně dole; drhý zvedá tyč do polohy: rovně nad hlavu.

7. Prvý: tyč rovně na prsa: druhý snaží se změnit v polohu: tyč rovně před prsa.

8. Prvý: tyč rovně před prsa; druhý tlakem na tyč snaží se změnit v polohu: rovně na prsa (levou rukou na rameně prvého, aby měl oporu.)

9. Prvý: tyč rovně před prsa; druhý snaží se tyč přetočit do kolmé polohy.

10. Prvý: tyč rovně před prsa; druhý snaží se tyč převrátit do polohy: tyč rovně před prsa pravá nad levou.

Poznámka: Po každém cvičení si cvičenci úlohy vymění. Daná cvičení možno konat různými hmaty (nadhmatem, podhmatem, oba cvičenci stejně neb každý jiný hmat).

E. Hra.

Skákavé kolo. Tato hra zanedbávána je dospělými. Je doměnka, že hodí se jen pro mládež. Hra je výborným cvičením nohou, pohotovosti i dechu a rozproudí krev jako málokteré jiné cvičení. Při hře každý omládne — není tedy na závadu, hraje-li hru, kterou hrají také děti.

Skákavé kolo je hra všeobecně známá, netřeba ji tedy důkladněji popisovati.

Cvičenci utvoří kruh, cvičitel postaví se doprostřed kruhu a otáčí provázkem zatěžkanjm na konci pytlíčkem pod nohami cvičenců. Tito postupně vyskakují, když zatěžkaný konec provázku k jejich nohám se blíží. Ten, koho provázek zachytí, odstoupí stranou.

Cvičenci mohou vyskavovati bez obratu, s obraty s nohy na nohu, o jedné noze, z podřepu do podřepu, z dřepu do dřepu, v rozstupu volném i těsném, v zástupu i v řadě, je-li více cvičenců, mohou státi v kruhu 2—4 za sebou.

F. Zpěv.

Přes zelené žitečko.

(: Pres zelené žitečko voda teče, :)
(: Aj, čo mne ma milá, holubenka sivá, čo mne rekne. :)

(: Aj, čo by mne reknula šohajovi? :)
(: prepil som žitečko, aj oves zelený na koreni. :)

(: A ked' som to všetko prepil, nebojím sa; :)
(: na vojnu verbujú, slobodu slibujú, zverbujem sa. :)

(: A ked' som ja zverboval pro frajerku, :)
(: nedala mně pierko, už sedmá neděla, s rozmarynkú. :)

(: Aj, mal som já koníčka s bílú liskú, :)
(: který mňa nosíval k mému potešení pres vodičku. :)

(: Pres vodičku studenú, pres hajíček, :)
(: ne jednú ne dvakrát pode mnú zarechtal moj koníček. :)

Dětské hry.

Hry: *Ponůcka.*

Děti utvoří kruh, zvolená postaví se doprostřed; neznají-li dívky hru, postaví se doprostřed cvičitelka. Ostatní na obvodu získají si stejné, co možno největší mezery tím, že se spojí za ruce a ustoupí nazad tak, až jsou paže své vodorovné napjaty; je-li pak ještě za kruhem místo, postoupí každá dle povelu o dva — čtyři kroky nazad. Každá z hrajících, i střední, označí si místo malým kroužkem na zemi: na letním cvičišti ho vyryje kaménkem, v tělocvičně nakreslí křídou. Není-li té po ruce, položí si každá k svému místu peška, činku a pod., jeden kroužek na obvodu musí být odlišný,ž označí se třeba žebráckou holí, či podobně. Střední je "ponocný"; vyvolí si kteroukoliv z dívek a vezme ji levou rukou za ruku pravou, a pak si vybírá libovolně dotekem jednu dívku po druhé, jež se vždy připojuje na konec řady; naposled připojí se "žebráček" (ta, jejíž místo je označeno žebráckou holí).

"Ponocný" pak zavádí "ponůcku" různými směry, třeba do závitu, s proplétáním řadu a pod., větší děti se mohou proplétat šplhadly, podlézti pod stolem, koněm, přejít kladinu a pod.; znenadání zvolá "ponocný": "Všechny domů!" nebo prostě: "Domů!" Všechny se pustí a každá se snaží co nejdříve přiběhnouti na prostřední značku, je-li tato obsazena, tedy na kteroukoliv jinou, jen o tu žebráckou žádná nestojí, ta zbude té nejpomalejší. Hra se pak opakuje.

Pravidla: Střední "zavádí", žebráček zůstane na konec řadu. Při zavádění musí děti dáti pozor, aby žádnému družstvu nepřekážely (příležitost k výchově ohledu na jiné), nesmí jedna druhou ze značky vystrkovati. Spojení za ruce musí být pevné; nikdy nesmí se řad roztrhnout, dle toho musí vedoucí při zatáčkách, nebo při překážkách zmírnit krok. Cvičitelka pozorně sleduje, jak děti dobíhají, a ve sporném případě rozhoduje; dostaly-li se dvě současně na místo, nechť rozhodnou závodem: z některého vzdálenějšího místa současně vyběhnou (k povelu), kdo doběhl dříve, má na značku právo.

Pozn.: Klenka uvádí pravidlo: "Která zůstane bez místa, stává se "ponocným". — U nás děti ale úmyslně "utíkaly pomalu", protože velice rády zavádějí, tož jsme si určily pravidlo nahoře uvedené; která je nejpomalejší, je pak na "žebráckém" místě jaksi zahanbena.

Této hry můžeme také pak užít místo rozpočítávání nebo losu při jiných hrách, má-li se vyvolit první "baba" při honičce a podobně.

Proplétaná kuželi (Indiánský tanec.)

Vybéře se 16 dobře stojících kuželů, které se rozestaví do 4 řad po čtyřech na vzdálenost dvou malých

kroků o dsebe. Celé družstvo je spojeno za ruce a cvičitelka nejdříve sama provádí družstvo různými směry mezi uličkami čilým pochodem, ale tak, aby vždy konec řadu dobře stačil při zatáčkách.

Kudy jde vedoucí, tudy i každá následující.

Předem určime pravidlo, co bude dělat ta, která porazí kužel.

Obyčejně se pokutuje tim, že odstoupí a čeká do konce hry; hra končí, zbudou-li tři hrající. U malých děti se nedoporučuje, aby děti po celou dobu hry nečinně přihlížely: ustanovíme proto jiné pravidlo na př.: Kdo porazil kužel:

1. musí se zařadit na konec, byla-li to poslední, ještě tam setrvá;

2. vystoupí z řady a setrvá tam, dokud další neporazila kužel, s touto se pak vystřídá; ovšem že pilně sleduje všechny hrající, aby zvěděla, která po ní asi kužel shodí;

3. vykoná určený úkol, "pokutu" = přeskáče kolem po jedné noze, musí běžet po čtyřech a pod.; děti samy vymyslí dost a dost zajímavých způsobů, které ovšem podléhají náležité "censuře" cvičitelky; tato zasáhne jen v případě nutnosti.

Kmotro Lidko!

Děti se spojí v kruhu za ruce a ustoupí nazad tak daleko, až jsou paže napjaty; pak připaží. Je-li ještě za kruhem dosti místa, vykonají k povelu ještě dva — tři kroky vzad, aby se docílilo většího rozstupu. Cvičitelka je uprostřed. Každé dítě označí si na zemi svoje místo malým kroužkem, který kol sebe narýsuje koménkem v písku (křídou na zemi). Neznají-li děti hru, začíná ji cvičitelka uprostřed. Je-li jim hra známa, mohou rozhodnouti bud' losem, nebo jednou "Pomůckou", při níž ta, jež nenašla místa na obvodu, musí doprostřed, a začíná tam hru.

Střední obchází uvnitř kruhu po obvodu, a libovolně tu či onu žádá: "Kmotro Lidko, půjč mi sítko!", oslovená jí odpovídá: "Vedle!" Říkání samo nemí jiného smyslu, než rozptýliti pozornost střední cvičenky, a udržovati ji na obvodu. Zatím si děti za jejími zády dávají znamení a vyměňují si vzájemně místa; tím se některá značka uprázdní, na ni pak může vskočit kterákoliv z hrajících, hlavně se tam ale snaží doběhnouti střední. Když se jí to zdařilo, přichází tím o místo jiná, která zůstane pak v kruhu a žádá o sítko.

Když je dětí nejvýše 8, a hodně místa, aby jednotlivé značky (po př. stromky, kameny a pod.) byly dosti cvzdáleny od sebe, hraje se podobná hra: "Na škatule". Odpadá žádání o sítko, střední je stále na stráži, když ostatní mění místa. Nehýbe-li se nikdo delší dobu, střední vyzývá ostatní slovy: "Škatule, škatule, hýbejte se!"

Dle sr. Malé.

O společných cvičitelích svazu.

Společný cvičitel Svazu jest povinen:

1. Návštěvou jednot i žup uváděti v náležitý soulad způsob cvičení dle Sok. Soustavy.

2. Vychovávati cvičitelské sbory mužů i žen.

3. Dávati vzorný příklad cvičencům a cvičenkám.

4. Vésti nejen cvičební hodiny mužů, žen, ale případně i hodiny sokolské mládeže.

5. Říditi celé naukoběhy, kursy, dle potřeby v jednotách, župách, okresích.

6. Pracovati po stránce tělocvičné, ideové, organisační.

7. Povzbuzovati k práci, šířiti nadšení pro naši sokolskou věc.

8. Vykonávati dozory a poslání v jednotách i župách dle pokynu žup. T. O. a Tech. Výboru Svazu.

9. Účastniti se schůzí tech. odborů v jednotách, v župách, po případě i jiných schůzí jednot a žup pokud do nich bude T. V. Svazu neb župou poslán, neb úředně od žup, neb jednot vyzván.

Základní cestovní program sestavuje mu náčelník Svazu po dohodě s Tech. Výborem. V župách náčelník župy po dohodě s T. O. župy, který ohlásí program práce spol. cvičitele ihned náčelníku "Svazu".

Cvičitel vede přesný denník o své činnosti, v němž vedle daného cestovního plánu zaznamenává každodenně co konal, a jakých nabyl zkušeností a poznatků. Než-li opustí své působiště, má svolati poradu cvičitel. odboru, po případě správního výboru jednoty, neb župy v níž své zkušenosti shrne a dá potřebné pokyny. — Zprávy měsíční o práci cvičitele jsou uveřejňovány v našich sok. listech.

Povinnosti žup k Svazovému cvičiteli:

Župy se postarají o správný cestovní plán a současně upozornil jednoty, aby využily návštěvy cvičitele plnou měrou a na jeho návštěvu aby byly připraveny. Župa i jednoty vyjdou cvičiteli všemožně vstříc, aby práce jeho bystře pokračovala.

Župy podají zprávu Svazu o postupu práce kočujícího cvičitele v jednotách i sborech, a případně upozorní na důležité věci jeho práce se týkající.

Župy, které vyžadují si pomoci společného cvičitele "Svazu", musejí o něho požádat přímo u T. V. Svazu.

Jednoty mohou požádati o společného cvičitele jen prostřednictvím župy.

T. V. Svazu ve vyjímečných případech určuje přímé vyslání cvičitele do určité jednoty.

Všechny výlohy společného cvičitele hradí Tech. Výb. "Svazu" — pouze cestovné v oblasti župy, kde cvičitel působí hradí župa.

Společný cvičitel může zastupovati T. V. Svazu na všech podnicích žup a jednot, je-li k tomu "Svazem" pověřen.

VIII. olympické hry.

Období jejich vlastně už začalo 25. ledna v Chamonix, kde zimní sporty už skončily vítězstvím národů severských (v lyžování a rychlobrusleni) a vítězstvím Kanady v hockeyi, jejíž team budil úžas s jakou bravurou porážel všechny soupeře. Tělocvičný závod, pořádaný při nich rozhodnutím Mezinárodního tělocvičného sdruženi, a který nás, přirozeně, nejvíce zajímá, bude se konati v červnu. Závod sestává ze cvičeni na hrazě, bradlech, kruzích, koni na šíř s madly, koni na dél bez madel, koni na šíř bez madel a ve šplhu na laně. K závodu již jsou přihlášeni Francouzi, jichž družstvo takřka je už vybráno, Italové proslulí tělocvikem na nářadi, Belgičané a Švýcaři. Poslední súčastní se poprvé mezinárodní soutěže. Rovněž Č. O. S., bez niž se neobejde žádný "tělocvičný hodokvas", přihlásila už své družstvo. Nepochybujeme, že ani Slovenci nezůstanou doma. Tělocvični labužnici maji se tudiž nač těšit.

Dostali jsme obrázky povinných cvičeni na jednotlivém nářadi (Gimnastique graphiques des exercises imposés aux différents engius), které vydalo francouzské výkonné komité Olympických her. K obrázkům byl přiložen program tělocvičného závodu s popisem povinných sestav. Vydala ho Amateurská Athletická Unie ve Spoj. Státech. Cvičeni z francouzského přeložil Henry Panzer, president učitelského ústavu pro tělesnou výchovu a hygienu v Newarku (N. Y.)

Ve zmíněném programu se dočítáme, že při letošni Olympiadě budou závoditi gymnasté za stejných podmínek jako ostatni athleti, t. j., dostane se ceny i prvým třem vítězům na každém jednotlivém nářadi. Dříve byli odměňováni jen prvi tři vítězi z celého tělocvičného záovdu vůbec. Ustanoveni toto, které stalo se poprvé v dějinách novodobých Oympických her, je výsledkem delegace, která zastupovala Amateurskou Athletickou Unii Spoj. Států v Laussane ve Švýcařich. Následkem této změny od dosavadnich pravidel se očekává, že Spojené Státy Americké, mezi svými 350 přihlášenými athlety vyšlou silné družstvo gymnastů jako důkaz, že jejich požadavkům bylo vyhověno.

Amateurská Athletická Unie ve Spoj. Státech činí proto výzvu, aby ve všech organisacích a spolcích pěstujících tělocvik, schopní jednotlivci započali s nacvičováním předepsaných sestav. Připojuje, aby tělocvičná tělesa uspořádala místni závody, jejichž části by byly povinné cviky k pařížské Olympiadě. Konečný výběr družstva stane se pak vylučovacim závodem, k němuž dostaví se nejlepši cvičenci ze závodů místních.

Každá země vysílá 8-členné družstvo se 4 náhradniky. Závodník je povinen zacvičiti 1 cvičeni předepsané a 1 volné.

Tolik v programu.

Zajisté zavděčime se našim vyspělým borcům uveřejněním závodních sestav. Jsme toho mínění, že jmenovitě v řadách českoamerického Sokolstva cvičenci, kteři po *svědomité* přípravě mohou počitati se zařazením do representačního družstva Ameriky a schopni biti se na druhé půli zeměkoule za hvězdnatý prapor americký s nejlepšími gymnasty světa.

Cvičeni povinná.

HRAZDA.

Nářadi: Hrazda může býti železná nebo dřevěná, protažená ocelí.

Výška hrazdy 2.30 m, délka 2.20 m, průřez 32 mm. Z klidného svisu vpředu nadhmatem — vzepřeni u zákmihu a — přešvih odbočmo v pravo (nebo v levo) do vzporu vzadu — toč nazad — spád nazad do visu vznesmo vzadu — průvlek do visu vznesmo vpředu a vzepřeni vzklopmo — podmetmo 1/1 obrat pravoruč vpřed (puštěním levé) do svisu vpředu dvojhmatem — u předkmihu přehmat levou do podhmatu — zákmihem vzepřeni do váhy oporem o pravý loket — vzpaéit levou — otočením polokruhem vpravo ve váze oporem o pravý loket a dohmatem levou vzpor vpředu nadhmatem — sešin nazad do váhy ve visu vpředu — skrčit, průvlek a trčit do váhy ve visu vzadu — vzepřeni praporem (na kterékoliv paži) do vzporu vzadu — přehmat do podhmatu — odkmih do svisu vzadu — u zákmihu 1/1 obrat levoruč vpřed (puštěním pravé; může býti vykonán též opáčně) do visu vznesmo vpředu nadhmatem — vzepřeni vzklopmo — přemyk předem do stoje o rukou vzporem — veletoč nazad — přehmat pravou přes levou a veletoč nazad s 1/1 obratem vpravo a přehmatem levé do stoje o rukou podhmatem — dva veletoče napřed a — zánožka vlevo na přemet.

BRADLA.

Rozměry nářadi: Výška 1.50 m, délka 2.80 m, vzdálenost žerdí 42 cm, průřez žerdi 42—50 mm.

Z visu stojmo na začátku bradel (čelem dovnitř): Z náskoku přešvih roznožmo do vzporu — zákmih — přešvih odbočmo vpravo — přešvih odbočmo vlevo — *zákmihem půlobrat vpravo do stoje o rukou pobok (na pravé žerdi) — půlobrat vpravo do stoje o rukou pokos* — odsun do podporu o pažích — kotoul nazad — kotoul nazad do vzporu — předkmihem 1/1 obrat souruč vlevo do přednosu — zdvihem vysazeně stoj o rukou vzporem napjatým pažema (t. zv. 'špičák") — sešin napřed do váhy ve vzporu vpředu (paže napjaté) — předkmihem toč, nazad do podporu o pažích — předkmihem podpor vznesmo o pažích — zákmihem kotoul napřed prohnutě — u zákmihu vzpor a — přednožka vpravo přes obě žerdi.

Poznámka: Část sestavy vytisknutá proloženě neni v anglickém tekstu úplně jasná. Může to býti též "zákmihem stoj o rukou vzporem — 1/1 obrat

střídnoruč vpravo ve stoji" což je lehčí. Radíme cvičencům nacvičovati oba způsoby.

KRUHY.

Rozměry nářadí: Výška od země 2.30 m, vnitřní světlost 175 mm, vzdálenost kruhů 50 cm, průřez 22—23 mm.

Ze svisu: Předkmihem vis vznesmo — vzepření u zákmihu — toč nazad do stoje o rukou vzporem — sešin napřed do váhy ve vzporu vpředu — vzpor — rozpor — sešin nazad do váhy ve visu vpředu — zákmihem výkrut napřed do váhy ve visu vzadu — vzepření praporem (na libovolné paži) do přednosu — váhou stoj o rukou vzporem — sešin napřed do visu střemhlav — zákmihem výkrut napřed do visu vznesmo vzadu a přešvih roznožmo napřed do stoje na zemi.

KŮŇ NA ŠÍŘ S MADLY.

Nářadí: Výška koně: 1.40 m, délka 1.90 m, vzdálenost madel 42 cm, průřez trupu koně 40 cm.

Ze stoje za krkem na opáčné straně koně: dohmat levou rukou na přední madlo, pravou rukou na krk koně.

Z náskoku přešvih odbočmo vpravo a — přešvih přednožmo snožmo vlevo popředu do vzporu vzadu na madlech — kolo únožmo levou nazad — kolo zánožmo pravou — dvě kola odbočmo vlevo nazad — přešvih únožmo levou nazad do vzporu jízdmo — mezišvih — střiž odbočmo vlevo—střiž odbočmo vpravo—střiž odbočmo vlevo — přešvih přednožmo levou nazad — kolo přednožmo pravou — kolo odbočmo vlevo napřed — kolo odbočmo vlevo napřed nad krkem a předním madlem se střídnoručným přehmatem pravou na přední madlo, levou na krk — přešvih odbočmo vlevo a — přešvih přednožmo snožmo vpravo popředu do vzoru vzadu na madlech — kolo zánožmo levou — kolo odbočmo vpravo nazad — přešvih odbočmo, vpravo nazad do vzporu vpředu na madlech přešvih zánožmo vlevo s dohmatem levé na krk a — kolo přednožmo snožmo, vpravo nad krkem a předním madlem s půlobratem v pravo do stoje na zemi (zády ke koni).

KŮŇ NA DĚL BEZ MADEL.

Rozměry: Výška 1.20, délka 1.90 m, průřez trupu 40 cm.

Můstek 60 cm široký, přední hrana 13 cm od země. Po obou stranách koně a sice až na konci hřbetu stojí dva stojany (od skoku) na nichž je položena lať ka ve výši 10 cm nad hřbetem koně.

Cvik: Veleskok roznožmo ze zášvihu s dohmatem na krk.

Skočiti nutno s nohama napjatýma a spojenýma bez dotknutí se lať ky. Roznožit až v posledním okamžiku, když už se odrážíme rukama od koně. Při zvyšování lať ky může býti můstek oddalován podle přání závodníka.

Známkuje se výška přeskočení lať ky.

1.30 m	(měřeno od země)	= 2 body
1.40 m	"	= 4 body
1.50 m	"	= 6 bodů
1.60 m	"	= 6 bodů
1.70 m	"	=10 bodů

Kůň na šíř bez madel.

Rozměry: Výška 1.30 m, délka 1.90, průřez trupu koně 40 cm. Můstek je vzdálen od koně podle přání závodníka.

Cvik: S rozběhu dohmatem do sedla přřemet napřed.

ŠPLH NA LANĚ.

Lano je 8 m dlouhé od země, tloušťka 28 mm. Začíná se ze svisu. Šplhá se bez přírazu. Nohy mohou se držeti v libovolné poloze, musí však býti napjaté. Vyšplhání k cíli oznámí závodník úderem do zvonce, připevněného na laně.

Známkuje se:

12	vteřin	0 bod
11 4/5	"	1 bod
11 3/5	"	2 body
11	"	3 body
10 3/5	"	4 body
10 1/5	"	5 bodů
9 4/5	"	6 bodů
9 3/5	"	7 bodů
9 2/5	"	8 bodů
9 1/5	"	9 bodů
9	"	10 bodů

Důtklivě připomínáme, že každá povinná sestava musí býti zakončena *pevným doskokem do podřepu a upažit* (kromě při šplhu). Obtížnost tohoto požadavku objeví se hlavně při skocích přes koně.

Tedy svědomitě a s chutí do příprav.

ZRNKA PRO CVIČITELE.

1. *Co jest cvičební methoda a které jsou prostředky k zdárné methodě cvičební?*

Methoda cvičební je návod, kterak správně a účelně postupovati při tělesné výchově.

Prostředky k zdárné methodě jsou:

a) dokonalé ovládání vyučovacího předmětu;

b) paedagogická, theoretická a praktická příprava cvičitele;

c) vhodné místo cvičební (letní, zimní tělocvična — hřiště);

d) dostatečné množství dobrého, v nejlepším pořádku udržovaného nářadí;

e) všestranně vyhovující rozvrh cvičební;

f) odborná knihovna a čítárna.

TĚLOCVIČNÁ HLÍDKA

Cvičební povinnost.

Výzva k zodpovědným činovníkům Jednot: starostům, starostkám, náčelníkům a náčelnicím!

Na II. sjezdu Americké Obce Sokolské v říjnu 1923 přijat byl následujici návrh Technického odboru sjezdového:

"Každý člen mladší 26 roků budiž při přijímání podpisem zavázán, že po dobu jednoho roku bude nejméně čtyřikrát měsičně cvičeni své jednoty navštěvovati.

Usneseni toto budiž jednotami důsledně vymáháno. Další povinnost cvičeni je uložena ve stanovách Obce sokolské. Totéž doporučujeme, aby bylo přijato i pro sestry."

Výklad tohoto usneseni je jednoduchý. Jsme sdruženi v *"tělocvičných"* jednotách Sokol" a v prvé řadě je povinnosti naši pracovati k tomu, aby prvé slovo pojmenování našich jednot bylo dodržováno. Sjezdový výbor Technický měl na mysli oživiti činnost tělocvičnou v jednotách před blížicím se sletem spojeného Sokolstva po zjištěni skutečnosti, že všechny naše jednoty sdružené v Obci Sokolské mají možnost zavésti tělocvik do svých jednot. Dle zpráv společných cvičitelů možno i v těch nejslabších jednotách v přitomné době dnes již pečovati o tělesnou výchovu pomoci sester a bratři kursistů, cvičitelských odborů silnějších jednot i cvičitelských odborů žup, které dnes chápou svoje povinnosti k jednotám technicky slabším. Hlavně pak společný cvičitel stálou pomocí poskytuje pevnou oporu zvýšenému ruchu tělocvičnému.

Daný návrh na zajištěni nově přistupujicích členek a členů pro tělocvičny je již od sjezdu v platnosti, ale pokud je nám známo, není žádnou jednotou dodržován, ba ani pokus v tom učiněn nebyl.

Obracíme se proto k Vám, zodpovědní činitelé jednot, s výzvou, abyste ve vlastních jednotách, především pro lepši budoucnost Sokolstva, které si vetklo do štítu: *"Účelem jednot sokolských jest povznesení tělesných i mravních sil v lidu,* se postarali, aby skutečně zajištěním nových členů a potom správnou výchovou bylo pečováno o povznesení *tělesných a mravních sil* našeho lidu.

Tento bod se netýká pouze přistouplých členů, ale je v úzké souvislosti se stávajicím starým článkem našich stanov, kde v odstavci: "Práva a povinnosti členů jednot" na stránce 34 v povinnostech členů pod písmenou f) čteme: *aby pokud mu zdraví, věk a zaměstnání dovolují, podílel se na pravidelném cvičeni nejméně po dobu pěti roků v tom družstvu, do něhož podle své způsobilosti byl vřaděn.*

Věříme našim činovníkům sokolským, že po tomto připomenutí i v zájmu jednot vlastních, budou se ze všech sil starati o to, aby nahoře uvedené usneseni dle svých sil uskutečňovali. O výchovu členů v tělocvičnách je povinen nadále se starati cvičitelský Odbor s náčelníkem, neb náčelnicí v čele. Dnes již členové cvičitelských odborů jakož i všichni členové vůbec, měli možnost, neb v budoucnu mají na tolik se vzdělati, aby při náležitém rozdělení práce v tělocvičně o výchovu členstva samostatně pečovali, takže nemůže býti výmluv, kdo se ujme cvičicího členstva. Jednoty, které mají možnost a prostředky zaměstnávati učitele tělocviku tím spiše nyní musí pečovati o uskutečnění usneseni II. sjezdu Americké Obce Sokolské.

S potěšenim a radostně vítáme usnesení Župy Střední, která se nyní chce starati o to, aby jednoty, v této župě sdružené, nové členy k návštěvě tělocvičny zavázaly a členstvo stávající o účelnosti tělocviku sokolského přesvědčovaly poučením i přátelským pokynem, domluvou i poukázáním na stanovy Obce.

Technický Odbor bude pak pečovati, aby odborně vzdělané cvičitelstvo udrželo zájem o tělocvik rozumnou výchovou a upřímným bratrstvím mezi členstvem v tělocvičnách pěstovaným.

Slet spojeného Sokolstva máme před sebou a dodržením usneseni II. sjezdu zvýší se počet cvičicích — nadšení sletové i příprava v tělocvičnách náladu povznese — bratrství utuží — Sokolstvo zmohutní, takže s větší naději budeme hleděti budoucnosti vstříc. Tomu zdar!

Za Technický Výbor Svazu:

Jarka Jelínek, náčelník.

Všeobecná fysiologie tělesné výchovy.

Dr. Maurice Boigey.—Z francíny přeložil prof. *Karel Hilgartner.*

KAPITOLA II.

Všeobecný vliv cviků na hlavní životní výkony ústrojů

Rámec tohoto díla mi nedovoluje zabývati se do podrobnosti účinky, jež pravidelně prováděné cviky mají na všecky jedontlivé hlavní výkony ústrojů. Tento námět by stačil dodati látku pro několik knih. Chci načrtnouti zhruba celkové působení cviků na výživu a na hlavní útroby.

Tento celkový přehled má zvláště za úkol objasniti základní změny, které mohou cviky působiti, pokud se týče zdraví. Obsáhnu v něm jen hlavní vůdčí myšlenky. Bude však snadno, z mých údajů s rozvahou zevšeobecněných doplniti celek a vyvoditi odtud praktické důsledky, které samy o sobě jsou a zůstanou podstatným jádrem jakéhokoli vyučování.

První z účinků tělesného cvičení je, že se objeví a zesílí vzájemnost a sdruženost všech částí těla. Nejmenší pohyb uvede v činnost velký počet koleček. Pozorujme, co se děje, chceme-li uchopiti nějaký předmět ležící na stole. Prsty jsou uváděny v pohyb od svalů předlokti. Ale předlokti má svůj opěrný bod v paži, která se nesmí pohybovati. Paže se stane nehybnou činností svalů, které ji připevňují k lopatce, a ta svaly, které ji spojují s páteří a kostrou hrudníku. Páteř a hrudník jsou neseny kostmi pánevními a ty kostrou dolních končetin, takže můžeme říci, že při jednoduchém pohybu ruky jsou zaměstnány všechny svaly.

Boxer čerpá ze svých nohou značnou část síly, která se zdá vycházeti z jeho paži. Jeho rána pěstí musí býti podepřena celým tělem. Jeho námaha se počíná v koleně, které se skrčí a natáhne, přejde do stehna, jehož svaly zabezpečí spojení pánve s dolními končetinami ;svaly trupu, opírajíce se o pletenec pánevní, takto imobilisovaný, se mocně smrští a dodají hrudníku obzvláštní tuhosti ;tehdy teprv se mohou silně smrštiti svaly ramenní, aby vrhly vpřed sevřenou ruku. Při úderu pěstí jest účastno svalstvo celého těla.

Tyto příklady nám také vysvětlují, proč určitý pohyb budí ohlas daleko od místa, kde se zdál lokalisován. Tak pozorujeme často, že některá cvičení mívají znatelné účinky na některou krajinu těla, kde by jich nikdo nehledal.

Není osamocených pohybů; úd pomáhá údu; jedna část těla může napomáhati nebo překážeti činnosti údů. Proto vyžadují všechny cviky, mají-li býti prováděny pružně lehce, určité doby nácviku.

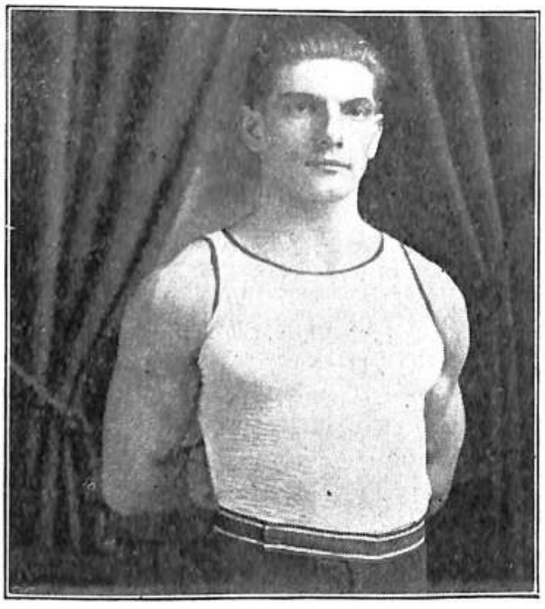
Určitý pohyb není výsledkem jenom sdružené činnosti velkého počtu svalů a kostí. Přímo povolává práci svalové na pomoc dva výkony důležitých ústrojů, dech a oběh krevní. Zvláště se to jeví, jde-li o námahu. Tu se zavírají cesty vzdušné a oběh krevní se na okamžik ruší.

Pohleďme na atleta, který se chystá zdvihati těžkě účinky. Vidíme, jak se smrštění ze svalů předloktí šíří na svaly paže, pak na svaly ramenní, postupuje na krk, prsa a břicho. Žebra na okamžik imobilisovaná skýtají pevnou oporu všem svalům, které se tam upínají, a zvláště velkým hmotám svalovým, které pohybují pažemi, páteří a pánví. Dech je zastaven, obličej modrá, žíly na čele a na krku se plní a vystupují. Zatím se svaly dávají energicky do práce, a činky se zdvihají do výše.

Hned po ukončení tohoto děje se uvolní drobné svaly hrtanu, kliče celé námahy ;vzduch uzavřený v plicích pod tlakem uniká s hlučným výdechem; hrudník klesá ;opěrné body pozbývají své pevnosti a námaha se končí.

A tak možno prováděti zdvihání činek jen tehdy, je-li zadržen velký objem vzduchu v plicích, o něž se jako o pružný polštář oprou žebra, pevné východisko svalstva horních končetin.

Zároveň pociťují účinek námahy velké cevy (žíly i tepny) v dutině hrudní i břišní ;průsvit srdečnice (aorty) se zmenšuje neb i přestává, a tep srdeční může se třeba na krátký okamžik i zastaviti. Při námaze provázejí hlavní životní výkony ústrojů činnost svalovou, i když je ta činnost zcela místní. Není možno fixovati jediné kosti končetin, aby před tím nebyly imobilisovány veškeré kosti trupu. Není možno pro-



Společný cvičitel Svazu bratr Franta Chmelík.

vésti jediného energického smrštění svalového, aby dech a oběh krevní neprojevily ohlasu.

Pamatujme si tedy jako první závěr, že cviky tělesné mají mezi jinými účinky i ten, že ozřejmují a uplatňují pouta, která víží vespolek celkové úkony ústrojů.

* * *

Hledejme nyní změny v celkové výživě, jež v organismu vznikají prováděním cviků tělesných. V tělocvičnách možno zjistiti, že povahy nejrozmanitější a tělesné soustavy nejodlišnější mají sklon přiblížiti se jedinému typu. Tělnatý člověk hubení; vyzáblý tloustne, krevnatý ztrácí zvolna fialovou barvu své pleti, která je znamením překrvení cev a obtíží v oběhu krevním; naproti tomu bledý člověk nabývá živější barvy. Cvičení vtiskují všem, kdož je provozují, stejnou známku, budíce v organismu účinky opačné, které však vedou k témuž výsledku. S jedné strany zvětšují činnost asimilační, jíž se dostává tělu nových tkání; na druhé straně zrychlují činnost disimilační, která způsobuje rušení určitých látek.

Prvním následkem činnosti tělesné jest, jak později uvidíme, že se značně zrychlí dech. Kyslík přijímaný plícemi nahrazuje kyslík upotřebený k vnitřnímu spalování, takže se konečný výsledek dobře řízeného cvičení nejeví ztrátou, nýbrž přebytkem kysliku, jejž krev váže.

Na počátku každého namáhavého cvičení je krev nejprve přesycena kysličníkem uhličitým, později jest nasycována kyslíkem. Skutečně člověk, který právě vykonal svalovou práci dosti velikou, aby měla vliv na dech, jeví s počátku udýchání, zaviněné přílišnou výrobou kysličníku uhličitého. Tento plyn, vznikající spalováním zásobních látek, obzvláště živým po dobu cvičení, dráždí skrze krev, v niž koluje, spolu s rostoucím nedostatkem kyslíku nervový střed dýchací v prodloužené míše.. Dýchací střed reaguje na toto dráždění tím, že zrychluje činnost svalů vdechovacích. Později, po několika týdnech výcviku nebo cvičení, týž člověk jeví naopak pozoruhodnou úpravu pohybů dýchacích. Jimi se pohlcuje množství kyslíku dostatečné pro potřeby organismu, a zároveň se krev přiměřeně zbavuje kysličníku uhličitého.

Cvikem svalstva se zvětšuje zásobování krve kyslíkem, takže ho veškeré tkáně dostávají dostatek. Jmenovitě se váže kyslík k barvivu červených krvinek, takže krev kyslíkem zásobována je živě rudá.

Co se děje v organismu zásobovaném krví silně okysličenou? O tom nás poučili fysiologové již dávno. Slavné pokusy Cl. Bernarda a Browna-Séquarda, od té doby opakované s výsledky vždy souhlasnými, ukázaly, že okysličená krev, uměle vstříknutá do rozmanitých ústrojů, urychluje vyměšování žláz, obnovuje smršťovací schopnost unavených svalových vláken, ba dokonce navrací život mozkovým buňkám živočicha, kterému byla ut'ata hlava.

(Pokračování.)

❧❧❧

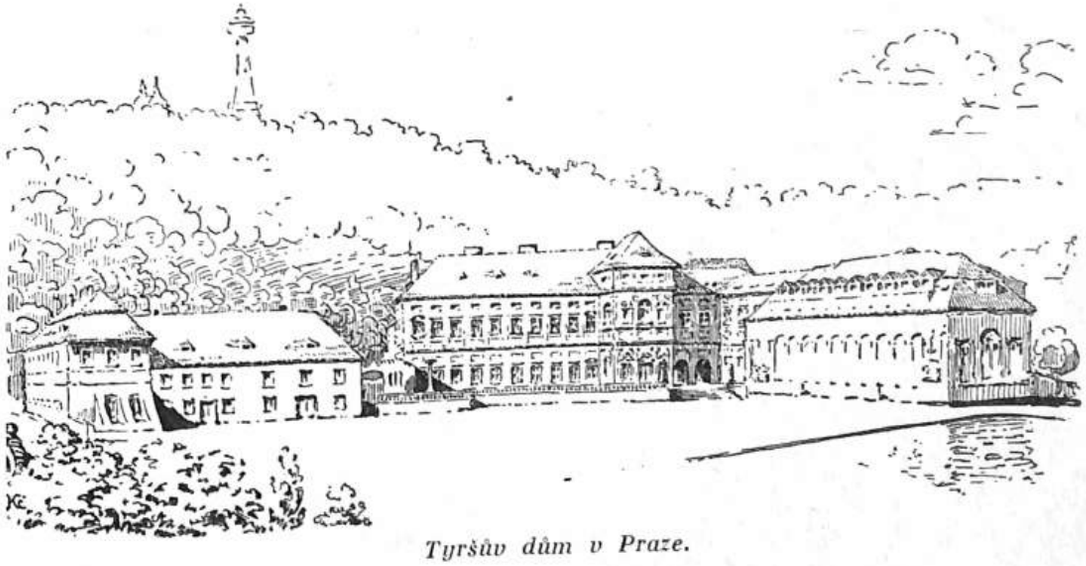
Něco o doskoku.

Podnětem k tomuto článku byla ustanovení, tolikrát zdůrazňovaná v tištěném textu povinných sestav pro letošní olympický závod tělocvičný, kolik jich tento obsahuje a sice, že každá sestava na kterékoliv nářadí, vyjímaje šplh, musí býti zakončen pevným doskokem do podřepu, upažit. Je tudíž doskok výslovně předepsán jako součást cviků na nářadí.

Doskok! Bolavá stránka sokolských cvičenců, neustále jim připomínaná, jako obdivovaná u gymnastů jinonárodních, jmenovitě u Švédů.

Nelze zapírati, že každá sestava sebe obtížnější a sebe lépe provedená ztrácí cenu, je-li zakončena vratkým doskokem provázeným nedbalým držením těla. Při veřejném vystoupení dojem, vyvolaný pěkně provedenou sestavou, je v očích zkušeného diváka pokažen špatným doskokem nebo dokonce pádem. Při závodech pak u svědomitých soudců podobný závěr závodního cviku musí míti nepříznivý vliv na ocenění výkonu právě tak jako jistý, pevný, brilantní doskok a lehký, pružný odchod má vliv příznivý. Pěkné přísloví "Konec korunou díla" osvědčuje se, jak vidno, i v tělocviku a měli by si je proto cvičenci zapamatovati.

Protože málo který výkon v tělocvičně je tolik přezírán, podceňován a macešsky odbýván cvičenci a bohužel, často i vedoucími družstev, chceme v této stati upozorniti na jeho důležitost s přáním, aby byl cvičencům ustavičně připomínán. Doskoky, at' s nářadí anebo při skoku prostém i smíšeném, vyskytují se v každém cvičební hodině po celou dobu jejího trvání. Rovněž se nesmí přehlížeti ani zdravotnický význam tohoto cviku, který je důležitý, ani výchovný u mládeže, kterou tím zvykáme řádnému a pečlivému dokončení započatého úkolu.



Tyršův dům v Praze.

Ve většině případů ukončujeme doskokem hlavní cvičení; následkem toho jeví se nám jako cvičení podřízené. Právě pro tuto domnělou podřízenost zapomíná se na správné provádění doskoku. Je to chyba. Musíme mu věnovati právě tolik pozornosti, jako kterémukoliv prvku, obsaženému v sestavě.

Účelem doskoku je ovládnouti tělo, dopadající s nářadí k zemi po ukončení cviku, zmírniti jeho náraz a tím vyvarovati se prudkému otřesu. Mnohý z nás zajisté z vlastní zkušenosti poznal nepříjemný pocit přivoděný mírným otřesením mozku při doskoku chybně provedeném na paty. Tyto otřesy jsou tím nepříjemnější čím starší je cvičenec. Vedou také často k jistému omámení, způsobenému patrně slabým otřesem nervů. Vyžaduje od cvičenců dokonalé a vše-

stranné ovládání těla nejen při výkonu na nářadí, ale i při seskoku s něho, tak aby dokázal, že provedeným výkonem nejsou vyčerpány všechny jeho síly.

Také posudek o tělocvičném výkonu bude jistě rozdílný se zřetelem na zakončení cviku. Seskočí-li cvičenec, po skončené sestavě na nářadí, malátně a bezvládně, odchází-li krokem kymácejícím a ledabylým, posudek vyzní nepříznivě. Takový výkon nesnese stejného měřítka s jiným, stejně provedeným, avšak zakončeným lehkým, správným doskokem a pružným odchodem, který prozrazuje, že cvičenec ekonomii sil při cvičení zachoval si jich ještě dosti pro závěr sestavy, t. j. pro doskok, anebo, že jeho celkové schopnosti a tělesná způsobilost jsou větší.

Jak jsem podotknul výše, pečlivě provedený doskok, který důsledně a neúprosně požadujeme tak jako plnění jiných příkazů v tělocvičně daných, přispívá k navykání pořádku, což zvláště u mládeže, dychtivé po velikých výkonech a nechápání pro mnohé, zdánlivé maličkosti, má veliký význam zvláště mládeži americké pořádkumilovnost je cností více méně neznámou. Je tudíž víc než dosti odůvodněn požadavek, aby nejen samotné cvičení, ale i jeho zakončení doskokem bylo dokonalé u cvičenců každého věku a pohlaví. Požadujme ho i od cvičenců slabších, jichž tělesné schopnosti nedostačují k bezvadnému provedení výkonu na nářadí.

Jaký má býti tudíž správný doskok?

Musí býti především pružný, zabraňující velikému otřesení dopadajícího těla. Proto doskakujeme napřed pouze na špičky, snižujíce tělo do podřepu, čímž pohyb trupu i hlavy pozvolna se zastavuje. Náraz, který by nevyhnutelně následoval po doskoku na paty noh natažených a přenáší se až do mozku, rozděluje se takto na všechny klouby, zejména dolních končetin, čímž zamezí se silnému otesení. Potom teprve dostupujeme na celé chodidlo a vztyčujeme se.

Nejlepšími průpravnými cviky pro dobré doskoky jsou rychlé, střídané podřepy se vztyčováním, cvičení poskoků a skoků na místě se zřením k doskokům. V takové přípravě, konané na povel, zastavujeme cvičence po každém doskoku upozorňujíce zároveň na chyby. Pohyby tyto konáme rytmicky, opakově, bez počítání. Jakmile se však častěji vyskytují doskoky nesprávné, vracíme se znovu k cvikům přípravným.

Nechmě častěji cvičence doskakovati na holou, tvrdou zemi bez žíněnky, zvláště s nářadí nebo přes nářadí malé výšky. Učí-li se cvičenec doskakovati pouze na žíněnku, nenaučí se nikdy doskakovati správně na špičky, spoléhaje se příliš na žíněnku, která nárazy tlumí. Cvičenec správně doskakující žíněnky nepotřebuje. Rozhodně ne tak často jako jiný, s doskokem toporným. Takový skok konečně má i praktickou cenu pro život. Častokrát naskytne se potřeba skočiti s nějaké výšky anebo přeskočiti nějakou překážku a nemůžeme se ohlížeti po žíněnce nebo můstku.

Avšak všechny doskoky nemůžeme cvičiti na tvrdých podlahách v tělocvičnách; pouze skoky menší. Je tu především možnost sklouznutí, větší nebezpečí při pádu a pod. Také není možno vždy a za každých okolností a ani při dobré vůli doskakovati na špičky (na př. při skoku dalekém). Tady je žíněnka nevyhnutelná.

Příliš často vidíme v tělocvičnách doskoky provedené až do dřepu. Takový doskok z důvodů zdravotnických je velmi pochybný. Při prudkých dopadech v úplný dřep vzniká značný tlak na vnitřnosti uložené v dutině břišní, který může někdy býti příčinou vážných následků (kýla). Tento důvod nás nutí, abychom konali doskoky do podřepu, kterým útroby břišní chráníme na přílišného a neočekávaného tlaku.

Způsob doskakování do podřepu má i jiný, značný vliv na sesílení svalstva nohou a zad. Při doskoku v dřep konáme pohyb passivní, bez většího úsilí svalového, mimovolně. Provádíme-li ho však do podřepu, tu vyžaduje zadržení těla značného napjetí svalstv anohou jakož i činnosti svalstva bederního. Doskok s krátkou výdrží v podřepu vyžaduje mnohem více práce svalové a vyvinuje se jím více svalstvo nohou. Takový doskok není pak pouze cvičením podřízeným, nýbrž samostatným cvikem s vlastním úkolem.

Dalším požadavkem při doskoku jest, abychom udrželi trup bez jakéhokoliv předklánění. Setrvačnosti pohybu je tělo sváděno, aby se naklánělo ve směru pohybu. Při cviku nedostatečně ovládnutém tělo se skutečně předkloní, poskočí vpřed nebo dokonce následuje pád napřed. Překonání této setrvačnosti vyžaduje značného náponu svalstva zádového a jelikož toto je důležité pro správné držení těla, přispívá správný doskok ku vzpřímené postavě. Je tedy nepřímo i cvikem korektivním. Proto je třeba, aby cvičenci po doskoku zůstávali jako "přibití". —

Úkol paží při doskoku?

Tyto mají býti vždy úplně natažené vpřed nebo vzhůru. Už k vůli vlastní jich bezpečnosti. Nebezpečí při skoku bývají ve mnoha případech vystaveny více paže než nohy. Slabší, neobratnější cvičenci jedině pažema snaží se zmírniti pád na zem. Tato ochrana s pažema vzad natažená jeví se býti nejnebezpečnější při pádech nazad,, které často končívají zlomeninou kosti vřetenní nebo loketní. Anebo obou. Proto v letu vzpažujeme nebo předpažujeme. Dopadne-li se přec někdy nazad na hýždě, nebude nikdy náraz, ačkoliv nepříjemný, tak nebezpečný jako při pádu na ruce.

Co činiti s pažema při doskoku?

Někde vidíme, že po dopadu do podřepu setrvávají v předpažení tak dlouho, až cvičenec vykoná vztyk. Pak připaží. Paže vykonají tím také jistou svalovou práci, nikoliv bezvýznamnou. Trup se musí nachýliti o něco vzad k vůli zachování rovnováhy, čímž je činno i svalstvo zádové, důležité k přímému držení těla. Je tedy tento způsob držení paží správný. Avšak ještě lepší by bylo předpažiti zevnitř, aby prsa zůstala úplně volná. Výdrž v předpažení během vztyčování činí dojem strojenosti. Nejlépe připažovati ihned jakmile přecházíme z podřepu do vztyku.

Švédové po doskoku zapažují. Trup při tomto způsobu naklání se vpřed, aby se vyrovnávalo těžiště těla, posunuté zapažením nazad. Na to je třeba pamatovati a ještě úsilovněji se zakloniti. Tento silný průhyb páteře přispívá k mocnému vypjetí hrudníku. O to Švédům patrně jde.

Shrnujeme:

S uvedeného vidno, že doskok je důležitým cvičením a to se stanoviska praktického, hygienického i estetického. Učme mu proto při každé příležitosti, věnujme mu hodně pozornosti i při cvičení mládeže. Nesprávným doskokem zkazí se celý vzhled vykonaného cvičení. Konejme ho bez nárazu a bez otřesu těla. V letu napněme celé tělo, udržme nohy při sobě a vzpažme. Doskočme na špičky chodidel, nohy pokrčme při čemž chodidla i kolena rozvírejme. Paty pevně stisk-

něme dohromady. V takto vykonaném podřepu nepokrčujme nohy pod pravý úhel. Vztyk, který následuje, buď pružný, ohnivý; tělo má vyrůsti ze sehnutého postoje naráz.

Chyby, vyskytající se při doskoku:

Chyby, toporné nohy v okamžiku dopadu těla k zemi a následek toho tvrdý, těžkopádný doskok otřásající celým tělem. Chodidla vzdálená od sebe, zvláště paty, které se rozvírají, pohromadě a málo ohnutá, hlava skloněná mezi ramena. Bezmocné mávání pažema všemi možnými směry.

Karel Pittl.

Cvičební hodina žákyň.

Osnova:

Hra.

Cvičení prostná: Jednostranné a stejnostranné pohyby paží napjatých, hlavy, klony, výpon, podřep, výskok.

Žebřík vodorovný: Vis stojmo, dřepmo, různé hmaty, pohyby nohou.

Kladina: Výstup, sestup, seskok.

Hra.

—

Pokyny cvičitelce:

Na vedení cvičební hodiny dobře se připrav!

Nástup ku cvičení: Viz Čermákův "Dětský tělocvik." Každý cvik vzorně ukaž!

Máš-li pomocnici při vedení žákyň, rozděl tyto na dvě části při cvičení na žebříku a kladině a vystřídej po probrání cvičební látky.

Buď ostražitá, v chování sama vzorná, k dětem milá, laskavá, vzdor tomu udrž si pořádek!

Nezapomeň, že cvičitelka koná jeden z nejdůležitějších úkolů našeho poslání, že mimo výchovy tělesné zasévá krásná zrnka sokolské idee do mladých dětských duší, aby v nich sesilila pevnost a mravnost povahy v ušlechtilém těle, pro radost rodičům a pýchu národa!

Cvičení společné: Hra se zpěvem "Kolo, kolo mlýnský."

Kolo, kolo mlýnský,
za čtyry rýnský,
kolo se nám polámalo,
mnoho škody nadělalo,
udělalo: "čap!"

Vezmeme si hoblík, pilku,
zahrajem si ještě chvilku,
a pak kolo spravíme,
takhle se zatočíme.

Všechny děti v kole spojeny za ruce obrátí se v pravo v bok a pak postupují obyčejnými kroky ku předu dle recitativu. Na slovo "čap!" rychle dřepnou (nebo kleknou na jedno koleno); v této poloze setrvají v následující části, naznačujíce rukama pilování nebo hoblování; po slovech "spravíme" jest rychlý vztyk a na další: "takhle se zatočíme" vykoná se dvojný obrat. Po té se děti znovu spojí do kola, které se při opakování točí na druhou stranu.

Po té se může hráti některá jiná, vhodná, oblíbená hra.

Cvičení prostná na udanou osnovu:

Rozestavení k prostným: Čelné rozestavení ze řadu:

Děti stojí v řadu; cvičitelka je odpočítá na prvé, druhé a třetí. Velí: "Druhé předpažit (takto — a ukáže) — *teď!*" "Druhé dva kroky vpřed — vchod!" Právě tak se přesvědčí, zda si třetí pamatovaly odpočítání, tyto pak postoupí o čtyři kroky vpřed. Pak se všechny obrátí v pravo v bok a mají v tomto postavení dosti místa na předpažení i upažení.

Základní postavení: připažit, otevřené, palce vpřed, stoj spatný.

Každé cvičení 2krát zvolna, pak 4 až 8krát hezky čile.

1. 1. Předpažit pravou (palcová), — 2. připažit pravou.

II.=I. Opáčně.

III. 1. Upažit pravou (dlaní), hled na ruku, — 2. připažit pravou, hled přímo.

IV.=III. Opáčně.

V. 1. V připažení obrátit dlaň vpřed zevnitř a zapažit pravou, hled na ruku. — 2. připažit pravou, hled přímo.

VI.=V. Opáčně.

Trup: zákl. post. jako v prvé části.

I. 1.-2. Zvolna úklon v pravo, pravá ruka sune se dolů po stehně nohy,

3.-4. zvolna vzpřím,

5.-8.=1.-4.

II.=I. základní postavení: ruce v bok.

Nohy:základní postavení: ruce v bok.

I. 1. Výpon,
2. stoj spatný.

II. Výpon,
2. podřep.

III. raz — výpon,
dva — podřep.

IV. raz — výskok snožmo poníž,
dva — doskok do podřepu na špice, trup vzpřímen a zrychlujíce tempo několikráte opakujeme. opakujeme.

Vrátíme se opět ke cvičení I. a cvičíme totéž co na začátku, ale stejnostranně (oběma pažema), ze zákl. post.: připažit; 1. předpažit, 2. upažit, odpadají tu pohyby hlavy. Stačí-li čas, opakujeme ještě beze změny úklon, po př. i výpon — podřep.

Prvá čtvrť: Žebřík vodorovný.

Vis stojmo, dřepmo. Různé hmaty. Pohyby nohou.

Žebřík žákyním po čelo.

Cvičí celé družstvo současně: žačky s obou stran

čelem k žebříku v mezerném postavení. Každý cvik asi čtyřikrát.

Nadhmatem podál na bližší štěřině; lokty stranou:

I. 1. Napnutím paži svis stojmo před rukama; nekulatit záda! 2. skrčením paží stoj.

II. 1. Napnutím paži svis stojmo, 2. přednožit pravou, 3. přinožit pravou, 4 a 5 = 2 a 3, skrčením paží stoj.

III.=II., ale místo: přednožit=skrčit přednožmo — trčit dolů.

IV.—VI. = I.—III., ale dvojhmatem, pravá nad-, levá podhmat.

VII.—IX. = I.—III., ale dvojhmatem, levá nad-, pravá podhmat.

X. Nadhmatem: 1. svis dřepmo, 2. vztyk.

XI. 1. Svis dřepmo, 2. napnutím pravé svis dřepmo přednožmo pravou, 3. svis dřepmo snožmo, 4. vztyk, 5.—8. = levou.

XII. = XI. podhmatem.

Druhá čtvrť: Kladina. Výstup, sestup, seskok.

Prvé:

I. 1. Levou nohu opřít o kladinu, koleno ohnuto, bérce nohy kolmo na kladinu, 2. přinožit levou, 3.—4. totéž pravou, 5.—8. celé ještě jednou.

Dalších 8 dob cvičí totéž druhé.

II. 1. Levou nohu opřít o kladinu, 2. výstup napřed do stoje spatného na kladině, 3. sestup nazad levonož, pravá zůstane na kladině, koleno ohnuto, 4. přinožit pravou.

III. = II., ale pravá noha začíná výstup i sestup.

IV. Levou nohu opřít o kladinu, 2. výstup napřed do stoje spatného na kladině, 3. seskok nazad snožmo do podřepu, 4. vztyk.

Nežli cvičí IV. cvičení hromadně, zkusí si je jedna po druhé za dopomoci cvičitelky, teprve uzná-li cvičitelka děti za schopny, připustí, aby cvičily totéž hromadně se vzájemnou dopomocí, jako předešlá cvičení. Cvičí-li tento cvik bázlivě, mohou po př. opakovati jednotlivě totéž, (začínají pravou nohou), za dopomoci cvičitelky; v tomto případě cvičitelka žákyním dosud vzájemnou dopomoc nesvěří.

V. = VI. opačně.

Hra: "Honička s hradou'.'

Vhodná zvláště pro letní cvičiště.

Označíme dvě, neb čtyři "hrady" u různých předmětů (stromů, stojanů ke skoku a pod.), nebo je prostě narýsujeme v podobě obdélníků na zemi tak, aby byly od sebe co nejdále. Losem s eurči "bába", která s peškem v ruce honí ostatní děti, jež kolem volně pobíhají, a hledí některé z nich udeřiti ze zadu přes sukénku. Toho dbejte hned s počátku, aby se děti naučily s peškem zacházet, aby se vůbec nevyskytl úder zpředu, nebo přes hlavu. Děti "babě" unikají včas nebezpečí do "hrady", kde se ale nesmějí dlouho zdržovat, aby hra nevázla. Chce-li "baba" některou z hrady dostat, říká:

"Z hrady, hrady, do ohrady,
kdo v té hradě zůstane,
ten tu "babu" dostane —
ráz — dva — tři!"

Na "tři" musí každá bez výjimky opustit hradu, před niž "baba" stojí, kdo tak neučiní, je "babou".

Udeří-li "baba" některou, hodí této peška, jde mezi ostatní hrající; udeřená je pak "babou".

Veselým: "Na zdar!" cvičební hodinu zakončíme.

Cvičební hodina žáků.

Třída první. (6—9letí).

Osnova:

Pořadová: Pochod.

Hrázda: Změny hmatu ve visu stojmo, v předu před rukama.

Přetahování.

Skok daleký s můstku s místa.

Hra.

Pokyny cvičiteli: Totéž co cvičitelce. Viz hodinu žákyň.

Společná: Pořadová. — Pročti a prostuduj postup vyučování v Čermákově "Dětském tělocviku". Povely dle "Učebnice pro župní školy cvičitelské" z r. 1923.

Hrazda.

Osnova: Změny hmatu ve svisu stojmo v předu před rukama.

Hrazda po ramena. Cvičí dva žáci současně na jedné hrazdě. Ze stoje u hrazdy, ruce na žerdi, nadhmatem a podál.

1. Shyb dřepmo vpředu — poskokem svis stojmo vpředu před rukama — pozvednouti pravou ruku a ihned zase žerď uchopiti — totéž levoruč — poskokem shyb dřepmo vpředu — vztyk do stoje spatného.

Ze stoje u hrazdy, ruce na žerdi podhmatem;

2. Shyb dřepmo vpředu — poskokem svis stojmo vpředu před rukama — přehmat pravoruč v nadhmat — poskokem shyb dřepmo vpředu — vztyk do stoje spatného.

Podhmatem uchopíme hrazdu, přiložíme-li ruce ze spodu dlaněmi vzhůru k žerdi, palec svrchu.

3. Totéž. přehmat levoruč v nadhmat.

4. Shyb dřepmo vpředu — poskokem svis stojmo vpředu před rukama — přehmat pravoruč v nadhmat — přehmat levoruč v nadhmat — poskokem shyb dřepmo vpředu — vztyk do stoje spatného.

Ze stoje u hrazdy, nadhmatem:

5. Shyb dřepmo vpředu — poskokem svis stojmo vpředu před rukama — přehmátnouti pravou, pak levou rukou k sobě (ruce leží v nadhmatu) — poskokem shyb dřepmo vpředu — vztyk do stoje spatného.

6. Totéž, avšak ruce přehmatem oddáliti (do svisu stojmo rozpažmo).

PŘETAHOVÁNÍ.

Osnova: Přetahování ve dvojici.

Nakreslíme křídou čáru. Zápolící postaví se čelem k čáře, proti sobě. Kdo přetáhne protivníka za čáru tak, aby oběma nohama stál v poli vítěze, vyhrál. Při úpolech jest důrazně žákům připomenouti, aby se pevně drželi a nepustili se, neboť by snadno někdo mohl přijíti k úrazu.

1. Přetah v dvojici. Podati si pravice. Uchopiti soka za záruči a své záruči vložiti opět do sokovy ruky, čímž vznikne pevný hmat a jednotlivec nemůže sám se pustiti. Cvičenci stojí pravým bokem k sobě, pravou nohou u čáry, levá ohnuta jako při výpadu v levo stranou.

Na povel "teď!" začne přetah. Jakmile se některý žák oběma nohama octne za čárou v poli vítěze, ihned se poddá (přestane klásti odpor).

2. Přetah ve dvojici za levé ruce.
3. Přetah ve dvojici závěsem o pravý loket.
4. Přetah ve dvojici závěsem o levý loket.
5. Přetah ve dvojici, držeti se za obě ruce.

Hmat podobný jako při cvičení prvém. Jeden obráti ruce dlaněmi vzhůru, druhý dlaněmi dolů a uchopí se navzájem v záruči.

Při cvičení jest dobře nechati cvičiti jen as 3 dvojice, aby cvičitel vše řádně přehlédl a zabránil nepřístojnostem.

Cvičení toto jest velmi vydatné. Mezi jednotlivými cviky popřej dostatečného oddechu, jinak by mohl nastati škodlivý vliv na srdce.

Skok daleký s místa, s můstku.

Osnova: Odraz snožmo s místa.

Každé cvičení cvičitel sám vzorně ukáže a vysvětlí.

Nástup k cvičení. První žák stoupne na konec můstku, prsty nohou přesahují málo hranu můstku, druhý stojí těsně za můstkem ("záloha") a přidržuje pravou nohou můstek aby případně při odrazu prvého necouvl. K povelu "Teď!" prvý skočí a zůstane po doskoku na žíněnce stát. Na povel: "Dál!" jde první do družstva, druhý postoupí na můstek a další z družstva jde přidržeti mřstek. Tento pořádek přísně dodržuj.

Chození k můstku a na místo dějž se zrychleným pochodem.

1. Žák stojí na konci můstku ve stoji spatném, paže připaženy, pěstě.
   Na "jedna" předpažit, ruce v pol. palcové,
   na "dvě" zapažit zevnitř, podřep na špičkách a mírný předklon,
   na "tři" vztyk do výponu a hbitě předpažit,
   na "čtyři" stoj spatný, připažit.
2. Na "jedna" předpažit,
   na "dvě" zapažit zevnitř, podřep na špičkách a mírný předklon,
   na "tři" prudce pažema švihnout vpřed, odrazit se nohama a skok vpřed. Po doskoku (který zatím neopravujeme), nechť se žák rychle vztyčí a zůstane klidně stát.
3. Totéž, ale skok delší.

Vybízej žáky, aby při odrazu prudce švihli pažema vpřed, což jest velmi důležité.

Opakuj a prodlužuj skoky.

V této hodině věnuj pozornost správnému odrazu snožmo s místa.

HRA.

Přenášení předmětů o závod.

(Dle Čermáka.)

Před metou (označenou čarou) narovnáme vždy ve vzdálenosti 10 kroků tři předměty, nejlépe kužele. Místa, na nichž mají předměty státi, nějak označ. Dle počtu hráčů utvoříme takových řad více ve vzdálenosti 4 kroků. Proti těmto řadám předmětů stojí za metou as 3 kroky v zástupech družstva. Hra spočívá v tom, že hráči, stojící na metě, na dané znamení vyběhnou, uchopí prvý předmět, utíkají s ním zpět, kdež ho postaví na metu, utíkají rychle pro druhý, postaví ho též, utíkají pro třetí, postaví jej na metu a rychle stoupnou za tyto předměty do "pozoru" (čelem k metě). Kdo z hráčů nejdříve stojí po dokonaném přenosu v "pozoru", je vítězem.

Rozestavení žáků a předmětů při přenášení o závod.

Když celá řada předměty přenesla, oznámí se vítěz a titíž žáci předměty roznesou na původní místa. Potom stoupnou do zástupů jako poslední. Další hráči postaví se za metu a vyčkávají povelu ("začít—teď!") k vyběhnutí.

Závěr hodiny.

Několika slovy před rozchodem na konci hodiny připomeň chlapcům, co za nutné považuješ. Jinak probouzej zájem o tělocvik stále. Nadchni chlapce. Vžij se do duše dítěte! Měj je rád všechny stejně!

Hra s kužely — nosená.

Sestavil V. Kotek.

Počet hráčů 5 až 15.

Cvičitel nechá postaviti na jedné straně cvičiště do řady anebo do kola tolik kuželů, by jich bylo méně nežli hráčů; je-li hráčů 10 musí býti kuželů 8, a tak dále.

Jeden z těch kuželů musí býti buď jiné velikosti aneb označen nějak, třeba stužkou, jež se naň přiváže. Hráči pak pochodují v zástupu kolem cvičiště a když jsou nejdále od postavených kuželů, neb kdy vedoucí za dobré uzná, zvolá tento: *"Hoří!"* Na to hráči běží a každý z nich hledí zmocniti se jednoho kužele, hlavně pak toho který je označen, neb je větší. Ten hráč jenž se zmocní označeného kužele, uteče s tímto co nejdále může, co zatím ti dva na něž se kuželů nedostalo hledí jej chytiti než odběhne příliš daleko. Když pak jej chytí odnesou jej, sedícího na tyči, kterou jim vedoucí zaopatří, zpět na místo kde ku-

žele stály. Kužele se pak zase postaví a hra se opakuje. Poznámky: Na místě označeného kužele může se použíti též tyče jež se položí na hlavice dvou kuželů, a hráč jenž se této najdříve uchopí, s ní uteče. Nosiči drží tyč oběma rukama, každý na jednom konci. Vítěz sedí na tyči mezi nimi maje paže ovinuty kolem jejich krků, drže tak rovnováhu.

Před útokem jest nejlépe míti hráče v pochodovém kole a vedoucí může hleděti k tomu, by ti, kdož již vítězi byli, při jeho zvolání: "Hoří, hoří!", byli nejdále od místa doběhu, či od kuželů.

Při pochodu může se i nějaká lehčí píseň zpívati aneb i pořadová na povel prováděti, ovšem, že jen lehké, obyčejné změny. Též na zakončení povelu, místo v bok, neb čelem, vedoucí aby hráče překvapil může veleti takto: V pravo, "hoří, hoří!" a podobně.

Hra tato hodí se i pro žačky.

Sokolstvo u nás i za mořem.

Župa Východní.

Župa uspořádá zájezd do Schenectady, kde se bude odbývat župní veřejné cvičení na oslavu 25letého trvání této jednoty. Do kursu 8denního, pořádaného Tech. Výborem Svazu v červenci, vyšle župa schopné bratry a sestry.

Župa Severovýchodní.

Činnost této župy je skutečně velmi pěkná. Župní Tech. Odbory se staraji, aby život neutichl. Pečlivě vypracované zprávy župní náčelnice sestry Kravcové i náčelníka br. Přecha, vykazuji zjevný pokrok. Župa uspořádá 21. a 22. června závody a slet v Clevelandu, O. Od 22. — 29. června súčastní se větším počtem schopných členů cvičitelských odborů, osmidenního kursu.

Župa Střední.

Pořádán byl župní výlet s tělocvičným programem. Kurs osmidenní, pořádaný Svazem v táboře Sokola Chicago v St. Charles, Ill., bude hojně obeslán. Na podzim pořádány budou závody atletické mužů, a škola soudcovská. Ruch tělocvičný v této župě čilý.

Župa Západní.

Župa tato pro velkou rozlehlost vyvíjí svou práci v okrscích.

Okrsek Nebraska připravuje se k sletu a závodům. Téměř všechny jednoty v okrsku sdružené, pořádají veřejná cvičení. Je zde láska i nadšení pro věc sokolskou a práce se zde daří.

Okrsek Minnesota. Po slabší činnosti v roce 1923 překvapuje nás tělocvičný ruch slibně se rozvíjející tohoto roku. Závody a slet okrsku je pečlivě připravený. Jednoty se navzájem navštěvují. Zejména účast na veřejném cvičení v Hutchingson, Minn., kde se připravuje půda k založení jednoty byla početná. Kéž dobré snahy vedoucích tohoto okrsku vždy jsou korunované zdarem!

Okrsek Oklahoma. Bylo nám oznámeno, že se sídlem v Prague, Okla., utvořil se okrsek. Míní uspořádati nějaké veřejné vystoupení, a doufají, že se jim podaří uvésti novou činnost mezi tamnější jednoty a při tom získat český lid k založení nových jednot v místech, kde je dosti Čechů.

Župa Pacifická.

Po okružní cestě po jednotách, kterou vykonal br. žup. náč. Kohoutek, pomáhaje jednotám, jeví se pokrok v činnosti sokolské. Doufáme, že slibně započatá práce se plně rozvine úsilím br. společného cvičitele, který tam v srpnu zajede.

Slovenské Sokolstvo v Americe.

Téměř všechny župy slovenské zaznamenávají pokrok v práci tělocvičné. Jsou místa, kde dlouhá léta nebylo činnosti ani tělocvičné, ani sokolské a dnes sbory vykazují úspěchy. Přibylo bratřím Slovákům pracovníků, kteří zaručují udržení i vzestup práce. Členstva nového přistoupilo ke dvěma tisícům v posledních dvou letech. Radujeme se z tohoto pokroku, protože úzce dnes pracujeme se slovenským sokolstvem v jedné organisacii, a také proto, že utužení a rozšíření slovenského sokolstva znamená mocnou stráž proti těm rozkolníkům národního života i existence jednoho československého státu za mořem, jež stejně slovenská jako česká krev pomáhala osvoboditi.

Župy slovenské tohoto roku vyvíjejí velkou činnost: především jsou to kursy tělocvičné v župách, slety, závody, organisační přeměny a pod.

Len hore a výše!

Za mořem.

Československé sokolstvo buduje v Praze svůj stánek sokolský Tyršův dům. Podnik velkolepý a zasluhuje pozornosti i podpory amerického sokolstva. (Některé naše jednoty amer. i župy pracují v tom smyslu.)

Slet československého sokolstva dle rozhodnutí náčelnictva ve schůzi 17. května 1924, bude se určitě konat roku 1926.

Po desíti letech pořádá se v Brně vzpomínkový slet, jež má býti věrným obrazem sletu v r. 1914 neblaze přerušeného vraždou rakouského následníka.

V Budějovicích na českém jihu oslaví sokolstvo památku Žižkovu, velkolepým projevem a sletem.

V Praze v tyto dny konala se schůze Svazu českoslov. a jihoslovanského. Jako jeden z výsledků je projev, v němž se podává bratrská ruka ostatním Slovanům, jmenovitě Bulharům a Srbům, ke společné práci.

Americký projev k československému sokolstvu v Americe v 2. čísle "Amer. Sokola", došel radostné ozvěny ve staré vlasti. Vidí v něm projev ohromného dosahu v ohledu sokolském, národním i politickém a to nejen pro Ameriku, ale i pro ČSR.

Družstvo olympické Č. O. S. v Praze, je již sestaveno a pilně se připravuje. Jsou to bratři: Vácha Lad., Brno, Pražák Rob., Plzeň, Sudruch St., Val. Meziříčí, Šupčík Fr., Brno, Koutný Fr., Zvoleň, Mořskovský Jos., Val. Meziříčí, Kos Jos. Hradec Král., Virt Václ., Karlín, Gajdoš, Brno, Klinger Mir., Nusle, Karafiat Fr., Brno, Rezek Václ., Vinohrady.

Do olympického družstva za Ameriku ze sokolských závodníků zařazeni byli bratří Kříž z New Yorku a Novák z Cedar Rapids, kteří rozřad'ovacích závodů v New Yorku se súčastnili. Škoda, že naši ostatní borci se závodu nesúčastnili.

Cvičenky a cvičenci, využijte teplých dnů a cvičte pokud možno venku v přírodě.

TĚLOCVIČNÁ HLÍDKA

Naše kursy tělocvičné.

Že osmidenní kurs tělocvičný nemůže udělat ze cvičence učitele tělocviku pochopí snadno každý, ale že snaživé sestře sokolce, neb pilnému bratru, který má lásku k tělocviku a sokolství zvláště dostane se návodu a poučení jakou cestou možno se bráti při vyučování v sokolských tělocvičnách, je rovněž jisto.

Základy dané v našich kursech je nutno dalším, pilným studiem odborných děl tělocvičných doplňovat a stále a stále prakticky ve vedení v tělocviku se zdokonalovat. Rozhodně ani opakování podobného, nebo vyššího kursu není těm, kteří jednu školu již absolvovati, na škodu.

Naše jednoty potřebují velenutně sester a bratří, kteří by pečovali o výchovu sokolské mládeže a členstva v tělocvičnách. Jednota bez cvičenců a cvičenek je "živá mrtvola" a v jednotě, kde se necvičí, nemůže být ani radosti ze života, a ze sokolské práce pak zvláště.

Ceníme zájem i obětavost sester a bratří, kteří s nadšením přihlašují se do kursů tělocvičných, ale ještě více si ceníme jejich práce, kterou vyvíjejí po kursech ve svých jednotách a župách. Pomalu, ale jistě nahražují se mezery nedostatkem pracovníků v technickém vedení vzniklé. Znova šíří se kruh cvičitelstva, na nějž možno klásti ty nejlepší naděje, že tělocvičny jarým, svěžím ruchem se probouzejí.

Téměř všechny sestry a bratří, kteří prošli kursy v poslední době pořádané, v práci se osvědčují. Uvádím některé odpovědi na dotazy, jež Tech. Výbor Svazu poslal jednotám a účastníkům kursu, jak nyní pracují:

Sestra Otilka Texel, Prague, Nebr. píše: Vzpomínám vděčně na kurs. Cvičím nyní Sokolky a žačky. Je jich nyní více. Mám z nich radost. Kurs mě skutečně velmi prospěl a myslím, že půjdu ještě do jednoho abych se více poučila.

Sestra Anna Kurčina (Slovenka), Pittsburgh, Pa.: "Myslím, že kurs nám velmi pomohl, neboť každý se živě zajímá o tělocvik. My sokolky postupujeme bystřeji před bratry.

Br. F. Klobása, nynější náčelník župy Západní uznává hluboký význam kursu, neboť prodělal již před lety těl. školy a vidí v těchto kursech skutečnou pomoc v praktickém provádění, podávané látky pro cvičitelstvo.

Frant. Dziedzický, náčelník župy Tatra (Slovák) píše: "Velmi dobrý dojem zanechal na nás kurs, sám jsem povděčný zaň a svou praci v Sokolstvu chci se odvděčit. Máme nyní více chuti do práce, a vím, že jednoty to oceňují. Jen více a častěji takových kursů. Je to přece jen velký pokrok. — "

Bratr Škriba přimlouvá se "každopádně prodloužení kursu. Získal kursem tolik, o čem ani nesnil, že je v jeho práci sokolské znát, co se naučil, a je jisté, že půjde se znova poučit i do příštích kursů."

Většina sester a bratří kursistů pracuje samostatně ve vedení jednot co náčelnice, náčelníci i v župách, a to s úspěchem, Zejména jednoty venkovské mají z kursů užitek.

Vzpomínám jednoty na Západě, kde s láskou a nadšením uplatňují své schopnosti sestry i bratří a to převážně zde rození Nechť odpustí, že neuvádím ani jména, vždyť jsou to téměř všichni.

Vzpomínám pěkné snahy sestry Laštovicové, náčelnice župy Západní, která není náčelnicí dle jména, ale skutečně pracuje, jak jen může.

Vážím si příkladné práce sestry Alžběty Molnár, neúnavné a velmi bystré náčelnice slovenské župy "Čák Trenčianský", jejíž snaha a pile dovede burcovati z klidu zanedbané jednoty její župy, a to v krátkém poměrně čase, takže kurs dle projevu této sestry byl převratem v župě, která v minulých letech značně upadla v tělocvičné činnosti.

A bratří Pittsburghského kursu se osvědčují v práci tak, že jestli budou v tomto tempu pokračovat, pak věříme, že pevná bašta sokolstva slovenského v tomto okolí stane se příkladem, ač vzdor statisícům Slováků tohoto kraje byla téměř v úpadku.

Když již píši o výsledcích kursů tělocvičných, musím vzpomenouti i významu kursu osmidenního župy Střední loňského roku, který nám dal v Chicagu celou řadu nových, dnes velmi činných sil. Někteří účastnici tohoto kursu měli sice předběžné krátkodobé školy cvičitelské v r. 1922, ale vlastní pili a studiem propracovali se na schopné cvičitele a cvičitelky, kteří svědomitě konají práci sokolského cvičitele, vychovatele.

Výsledky přípravných kursů v Clevelandu a New Yorku nejsou mi osobně známy, ale zejména v Clevelandu je vidět, že byla to průprava velmi dobrá.

V kursech tělocvičných pilně se pokračuje a dnes již nepochybujeme o výsledcích. Jsme přesvědčeni dle všech zodpovězených otázek, jež jsme položili účastníkům pittsburského kursu a z dopisů, jež se západu dostáváme, že jen neustálým vzděláváním a neustálým buzením zájmu v kursech nahradíme nedostatky v řadách cvičitelstva. Nejsme škarohlídy, abychom vše viděli černé, naopak jasnějším chvilkám jdeme vstříc, k lepším, slibnějšímu životu po těch několika letech na práci hubených, jež za války i po ní Sokolstvo americké prožilo.

Kurs v Clevelandu, O., pořádaný od 23.—29. června péčí Tech. Výboru Svazu, možno počítat za velmi zdařilý. Částečná příprava kursistů i soulad značně ulehčil postup vyučování. Zájem místních sester i bratří, kteří nemohouce se kursu súčastniti ve volných chvílích k přednáškám docházeli, byl překvapující. Župní Tech. Odbor uspořádal samostatné hodiny cvičení pořadových pro sestry a bratry z předsednictva, aby v Jednotách stejně bylo veleno při společných cvičeních. Všude stejně bylo znáti pečlivou ruku župního náčelníka br. Václava Přecha.

Účastníků bylo 29. Sester 14, bratří 15. Z bratří bylo 7 členů za slovenskou župu Svatopluk a jeden za

župu Západní z Omahy. Jedna sestra v počtu nezanesená kurs nedokončila, druhá sestra začala navštěvovat kurs v polovici týdne. U ostatních sester a bratří zaznamenána návštěva pravidelná. Hodiny v pořadových súčastnilo se 9 členů a členek Župního Technického Odboru. Nepravidelní návštěvníci v počtu nezanesení byli čtyři.

Hodiny učební od 8 ráno do 7 večer. Výjimečně od 7 hod. ráno do 8 večer s 1½ hod. přestávkou v poledne.

Rozvrh vyučování byl obdobný jako v kursech předcházejících. Pořadová 8 hodin, prostná 8, kužele 4, tyče 2, rohování, různosti, odpory, kladina, kolovadlo, švihadla, činky a pod. po jedné hod., tance 4 hodiny, vlnivé pohyby 2½ hod., lehká athletika, skoky atd. 2 hod., vedení družstev žen i mužů 8 hodin. Pozornost věnovaná přednáškám zdravotnickým, rozboru soustavy, ženskému a dětskému tělocviku.

Methodické a fysiologické pokyny mimo to byly podávány během každé hodiny přímo k předmětu přednášenému. Totéž i o záchraně.

Přednášky a rozhovory o "Cvičiteli," "Dějinách tělocviku," "Organisaci", "Idei" "Estetice," "Rozvrhu cvič.", "Proslovech před šikem", "Vedení schůzi cvič. sborů" byly prováděny dle potřeby a času. Zpěv každý den.

Učiteli byli společný cvičitel československ. Sokolstva br. Franta Chmelik a náčelník Svazu Amer. Sokolstva.

Píle žáků byla v každém směru příkladná, při požadavcích na ně kladených. Vzorně většinou vypracované písemné úlohy z prostných, kuželů i jiné jsou bezesporným dokladem, jakých výsledků možno se i v krátké době dopracovati. Máme uschovány úlohy z prvých dnů kursu, hemžící se chybami v technických výrazech a máme úlohy těch samých žáků, odevzdané poslední den, z nichž mnohé možno nazvat vzornými, bez jediné tech. chyby, vzorné i úpravou. Odpustit zde ovšem musíme, jako ve všech kursech, chyby pravopisné v české neb slovenské úloze sestry neb bratra, který školu českou, neb slovenskou navštěvoval málo neb vůbec do ní nechodil. V clevelandském kursu byla však převaha žáků rozených ve staré vlasti, opak kursu Omažského i Pittsburghského, kde téměř všichni žáci byli děti Ameriky.

K závěru zprávy musím vysloviti vřelý dík bratřím náčelníkovi Přechovi a Karlu Horákovi za pohostinnost vůči všem účastníkům kursu, o které každého dne v přestávkách s místními sestrami pečovali. — Nemohu ani zapomenouti bratra E. Draxela, který náladu všech nezmarným humorem udržoval a který ve své příkladnosti šel tak daleko, že v sobotní bouři, nedbaje nebezpečí vlastního života pustil se za úlohou z prostných, kterou mu vichřice z pavilonu vzala do rozpoutané bouře pod padající stromy v parku.

Při zakončení kursu pronesli proslovy k učitelům i žákům náčel. župy Severovýchodní br. Přech a sestra Krawcová, za župu Svatopluk br. Andrej Kopčok, za kursisty br. Šturman z Detroit. Po zapění písně "Spějme dál" rozloučili se upřímným stiskem ruky s každým jednotlivě oba cvičitelé. Závěr kursu byl jako vždy v slzách smutku nad koncem poctivé sokolské práce v bratrském a sesterském kruhu, jež budí nadšení i sílu, a na který každý rád vzpomene! — Po čase, snad i v krátké době vydá žeň semeno tohoto měsíce zaseté do srdcí a duší oddaných sester a bratří na kurse clevelandském, neboť věříme, že clevelandští neslibují nadarmo. — Na zdar!

Jarka Jelínek.

Cvičení při hudbě a se zpěvem.

V poslední době znovu ujímá se v našich jednotách cvičení za doprovodu zpěvu, což radostně vítáme. Na několika veřejných cvičeních vystoupilo zejména žactvo s líbivými ukázkami tělocvičnými (prostná, hry a podobné) při zpěvu písní českých. Milý a působivý vliv na naše city má česká píseň z hrdélek našich dětí v této zemi zrozených s doprovodem ladných pohybů. Zajisté nebude na škodu pro naše cvičitelstvo, když uveřejníme pokyny a rady k nácviku i k provádění cvičení se zpěvem a hudbou od našeho zkušeného pracovníka v oboru tělocvičném bratra Josefa Čermáka, který píše následovně:

Kdo měl kdy příležitost prováděti se žactvem svým prostná cvičení anebo pochody při zvucích hudby, ví, jaké živosti doprovod hudební cvičení dodává. Jmenovitě při tak zvaných "tancích tělocvičných" zdá se býti hudba přímo nezbytnou — a přec ozývají se varovné hlasy, abychom se touto pomůckou nedávali sváděti do krajností — t. j. abychom nechtěli pro každé cvičení, pro každý pohyb míti hudební doprovod, jak namnoze se děje. První výstražný hlas vyznívá z výroku, že "lidská bytost není s to soustřediti svoji pozornost najednou na dvě různé věci", že "mysl jest s to zabývati se vždy jen věcí jedinou". Dejme cvičenci — zvláště děcku — nový cvik a doprovázejme tento nový, neznámý cvik hudbou, nedocílíme výsledku žádného. Zvuky hudby tak zaujmou mysl dítěte, že toto není s to pak pozornost soustředit na cvičení — a toto pak následkem toho velice trpěti musí. Přesvědčil jsem se o tom nejednou, učiniv zkoušku při nácviku tanců tělocvičných. Jest pravda, že hudba jest velmi dobrým pomocníkem při tomto druhu cvičení, ale teprv až tenkráte, kdy cvičenky pohyb neb krok částečně byly si osvojily; dejme jim ale nové, neznámé cvičení a toto hned doprovázejme hudbou, jest pozornost cvičenek tak rozptýlena, že správné provádění cviků bude nám činiti nemalé obtíže. Na základě zkušeností těchto vytkl bych pro cvičení s průvodem hudby toto pravidlo: Cvič s hudbou cviky již poněkud osvojené, ale kde dáváš cviky nové, cviky úplně neznámé, tam hled' nacvičiti je bez doprovodu hudebního, aby veškerá pozornost jen na vzorné provedení cvičení soustředěna býti mohla. — Každá třída má v krátké době dosti velkou zásobu známých cviků, které při hudbě možno častěji opakovati — ale jakmile sáhneme k něčemu úplně neznámému, pro tu chvíli ať zvuky hudby umlknou. — A nyní několik slov o vedení cvičení s průvodem hudby. Způsob ten mnohému cvičiteli často působí nemalé potíže. Jest sice pravda, že veleti při hudbě a bez přestávky prováděti různé změny, jak přecházeti z pochodů na ozdobné kroky, čili prostná, dáti během prostných povel k pochodům neb krokům, vyžaduje aspoň povšechnou znalost hudby, a ne-li to, tedy aspoň dobrý sluch a vrozený rytmus, ale přece i bez těchto vlastností může cvičení při dobré vůli osvojiti si obratnost v tomto, při cvičení s hudbou dáti konečný povel vždy v pravý čas. — (Netřeba snad ani zvlášť poznamenávati, že pouze cvičení čtyř-osmi- a šestnáctidobá lze s průvodem hudby prováděti.) Slyšíme dosti často, jak cvičitel, maje začínati cvičení s hudbou, dá povel k započetí cvičení v polovici taktu a tak cvičení, na místo aby započalo s první notou následujícího taktu, začíná notou poslední. Anebo začnou cvičení na první notu a nedbají, v kterém taktu. Mnohem lépe cvičení při hudbě se vyjímá, když povel k změně dáme na

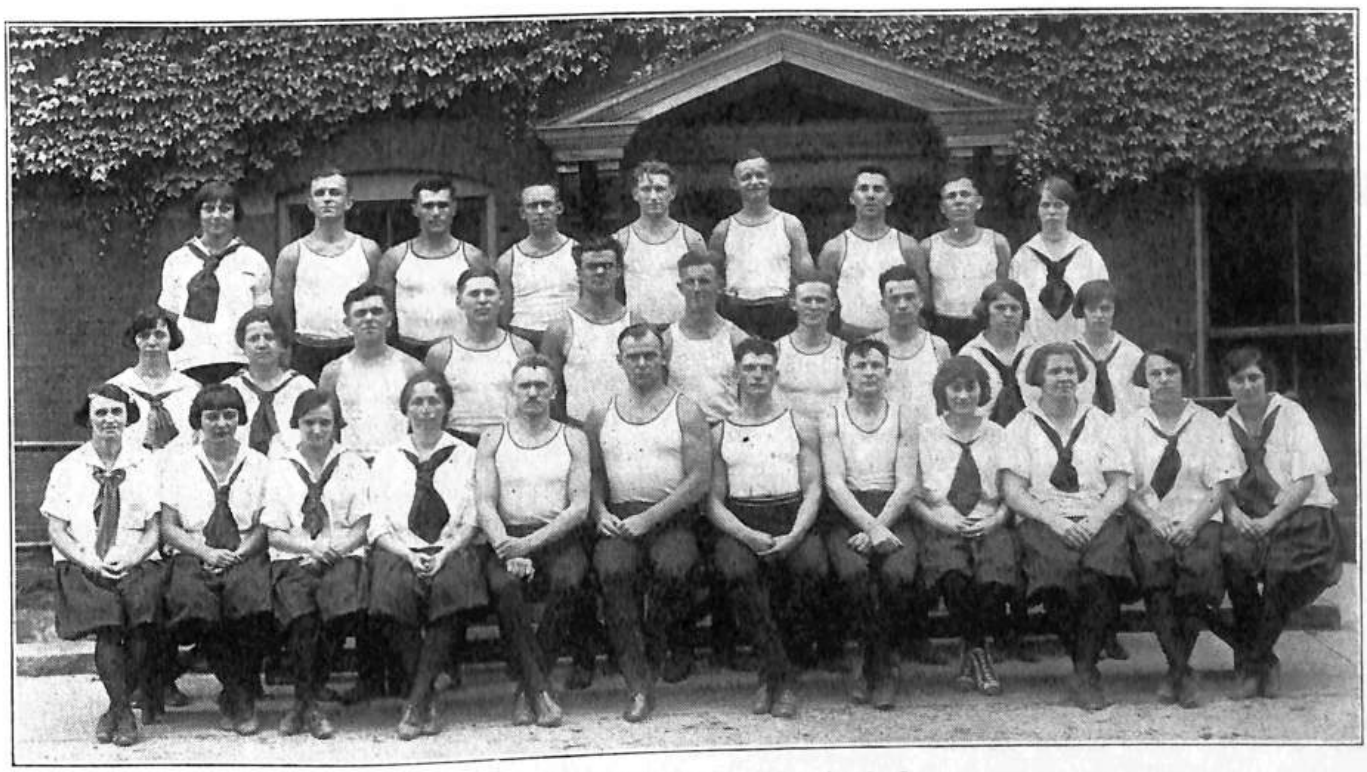
konec šestnáctého taktu, takže nové cvičení začíná novou "větou" hudební.

Malý příklad: Cvičenky provádějí cvičení prostná; během cvičení dáme návěští pro cvičení následující, načež vyčkáme s povelem "ted"! až na poslední takt a tak cvičenky nové cvičení počnou novým taktem. Během doby a častým cvičením nabudeme ve velení při hudbě takové obratnosti, že můžeme bez obtíží veleti pro dvě až tři různá cvičení a každé vždy v pravý čas změniti. Ale o to se pokoušejme až když pro jedno cvičení s průvodem hudby dovedeme správně veleti v pravý čas.

Vidáme často i při veřejných cvičeních, kdy cvični jsou vypracována tak, aby prováděna byla s průvodem hudby, že hudba k cvičení nikterak nepřiléhá. Chyba stává se při samém počátku, že začne se cvičiti hned s předehrou. Předehra obsahuje někdy osm, někdy šestnáct taktů — máme-li každou část cvičení vypracovanou pro šestnáct taktů a započneme cvičiti hned s osmitaktovou předehrou, nesrovnává se pak cvičení s hudbou, poněvadž jsme s cvičením o osm taktů napřed. Jindy opět, když začne se cvičiti stejně s hudbou, vybočí cvičitel z taktu tím, že skupiny, obrazy neb reje provádí bez jakéhokoliv ohledu na rozměr hudby a tak se opět stává, že následující cvičení začne v nepravé době. Tato neznalost nejenom že ruší pěkný dojem cvičení, ale působí mnoho nesnází a často také nedorozumění mezi cvičitelem a kapelníkem.

Je-li nemožno, abychom si pro každé veřejné cvičení mohli dáti složiti hudbu, a chceme cvičení s průvodem hudby prováděti, zvolme si vždy nějakou hudbu a pro tu si cvičení vypracujme. Nemáme-li nikoho, aby nám vypracoval hudbu přiléhající k cvičení, můžeme snadno cvičení hudbě přizpůsobiti a zní-li nám jistý nápěv v hlavě, mnohem snadněji si cvičeni sestavíme. A krásně vyjímají se prostná, jsouli sestavena tak, aby razný pohyb prováděn byl tam, kde hudba přechází do "crescenda" a lehčí pohyby při hudbě jemnější, a krátké, úsečné pohyby při tak zvaném "staccato".

Cvičení se zpěvy. V dětských třídách, ano i při cvičeni divek a chlapců dospělejších provádíme často cvičení se zpěvy. Bud'to jedno oddělení provází zpěvem cvičení oddělení druhého — anebo cvičenci zpívají a cvičí zároveň. Cviky, které cvičenci sami zpěvem si provázejí, bud'tež vždy takového druhu, aby zpívající cvičence tělesně příliš neunavovaly — a proto cviky s různými poskoky, kroky ozdobnými neb s čilými pohyby paží pro takové cvičení nikdy nevolíme. U dospělejších obyčejně provází si cvičenci neb cvičenky zpěvem rejovitý nástup k cvičením, neb odchod, někdy také zapějí si krátký doprovod k pochodu při změně nářadí. Je-li píseň delší, můžeme obejíti tělocvičnu jednou kolem, nežli k nářadí nastoupíme. Není radno provázeti ani obyčejný pochod zpěvem v zápětí po nějakém namáhavém cvičení. S menšími dit-



Účastníci a učitelé tělocvičné školy v Cleveland, O.

kami cvičíme jednoduché reje se zpěvy — a někteří cvičitelé spojují tyto i s cviky prostnými. Cvičení takové nedoporučuji. Tam, kde provádíme vydatné cvičení pažema, činíme dítkám cvičení to příliš namáhavým, nutíme-li je při tom zároveň ku zpěvu. Ano viděl jsem také, jak si cvičenky zpívaly při cvičení kužely. Jmenovitě tam, kde cvičíme klony, neměli by cvičenci takové cvičení zpěvem provázeti. Kde spojujeme rejovité cviky s prostnými a rádi bychom rej provázeli zpěvem, můžeme si pomoci způsobem následujícím: Upravme si rej tak, aby vystačila pro píseň, načež ve chvíli, kdy začínáme prostná, počne hráti hudba. Mají-li cvičenci po prostných, hudbou provázených, opět další rej zpěvem si provázeti, upravme poslední cviky prostné tak, aby po vydatnějších cvicích cvičenci aspoň poněkud se uklidnili. — Chceme-li nějakou rej nacvičiti s průvodem zpěvu, nacvičíme rej zvlášť a zpěv také zvlášť. Cvičení taková obyčejně provádíme s cvičenci menšími, a tu na-

máhali bychom ducha jejich příliš, kdybychom je chtěli učiti dvěma věcem najednou. Rej nacvičme dle počítání, t. j. každou změnu určitý počet dob — aby se nám hodila k písni — a teprve když provádějí žáci vše téměř mechanicky, cvičíme se zpěvem — který jsme byli také dříve zvlášť nacvičili. Způsobem tím osvojí si žáci neb žákyně cvičení mnohem snadněji — bez veškeré námahy pro cvičence i pro cvičitele. Jest dobře, znají-li dítky našich tělocvičných škol řadu českých zpěvů a naši cvičitelé měli by si určiti nějaký čas pro cvičení českých písní. Zpěv má ušlechťující vliv na ducha a výchova tělesná má zahrnovati v sobě vše, co k tělesnému i mravnímu povznesení lidské bytosti napomáhá.

Tělocvik v letním období.

S přicházejícím létem, kdy v některých tělocvičnách sokolských nastávají prázdniny, kdy cvičenci utíkají z dusných tělocvičen do volnějšího prostranství, naskytuje se každé jednotě sokolské možnost, by brala větší zřetel k pěstování lehké athletiky, hlavně vrhům, skokům a běhům.

Každé sebemenší město má svoje hřiště neb park a budiž toho důtklivě dbáno, aby aspoň jednou v týdnu sešli se bratři a sestry a pěstovali cvičení, které v zimních měsících není možno pěstovati v tělocvičnách.

V soustavě sokolské jsou také tyto druhy cvičební zařazeny a bohužel v mnoha a mnoha jednotách nejsou pěstovány.

Dnes některé župy v zájmu zvýšení většího výcviku lehké athletiky, pořádají vedle závodů nářaďových, závody v lehké athletice, což možno jen schvalovati.

Nezapomeňte, že každý vrh, skok neb běh vyžaduje tutéž připravu jako cvičení na nářadí a na každých závodech župních, jakož i na hlavních závodech v příštím roce v Chicagu pořádaných, bude zařazen a též zřetel brán k lehké athletice.

Těm, kterým je možno ztráviti aspoň nějaký čas v letním "campu" u řeky neb jezera, nezapomeňte na jedno z nejzdravějších cvičení tělesných, tělo posilující a duši uklidňující — táboření a plování.

Šťastná jednota, která může svoje žactvo, dorost a členstvo aspoň na týden vyvézti z dusných měst do volné přírody, svěžího vzduchu, nechati je zlíbati a opáliti (ale zvolna) zlatým sluníčkem, dopřáti jim to, o čem pouze v černých ulicích sní.

V mnohých jednotách jest to jediné, na co se žactvo i dospělí po celý rok těší.

Při té příležitosti zase máme hleděť využíti a naučiti děti i dospělé plovat, krásným skokům do vody, jež budí a zvyšují odvahu, činí radost z tohoto druhu cvičebního mladým i starým.

Další zřetel budiž brán k výletům. Amerika nezná výletů a musíme se smířiti, že místo výletů konají se vyjížďky.

Pravý význam těchto vyjížděk v Americe spočívá v tom, že se pár mil vyjede za město, kde již čeká připravený oběd, něco k pití, chvilku se posedí a pak zas po zaprášených silnicích, v moři automobilu se vrací domů mnohdy více rozmrzen, se zkaženým žaludkem od různých těžko ztravitelných pokrmů, různých vod, "ice creamu" i od něčeho silnějšího, než když na výlet jel. Výlet má osvěžiti tělesně i duševně, jest to jednou za čas a proto musí býti též řádně připraven a organisován.

Na výletě hleďme u dětí vzbuditi zájem k přírodě, ku rušným hrám a hlavně společnému zpěvu všech výletníků. Nikde tak plíce se nepropláchnou zdravým vzduchem, jako při běhu, hře a zpěvu.

Protož ven do přírody, přibližme se více k ní, poznejme její krásy, využijme v plné míře třeba krátký, ale krásný čas letní, ku osvěžení, zdokonalení a upevnění svého zdraví.

Na Zdar! Franta Chmelík, společ. cvič.

Cvičební hodina pro dorostenky.

Taneční kroky. Polka.
Kruhy dosažné: Houpání a obraty.
Bradla nízká pobok: Mety skrčmo a únožmo.
Kladina: Různé chody.
Cviky přímivé na bradlech.
Hra.

Taneční kroky. (Dle Čermáka.)

Cvičí se ve dvojstupu, vnitřní ruce spojené ve výši ramen, vnější ruce v bok. Každý krok a pohyb musí prozrazovati lehkost, eleganci a dokonalé ovládání těla.

Cvičení pospána pro cvičenku *levou,* pravá cvičí opačně. Možno cvičiti při písni: "na tom pražském mostě . . .!"

1. Stoj přednožný levou vpřed; špička jen lehounce dotkne se podlahy.
2. Stoj únožný levou.
3. Stoj zánožný levou.
4. Jeden a půl obrat v levo (o noze stojné) do stoje skřižného, levá před pravou. Po obratu jsou cvičenky čelem k sobě a uchopí se za ruce v upažení.
1. Stoj úkročný levou.
2. Výdrž o levé a stoj skřižný vzad pravou s podřepem
3. Stoj úkročný pravou — levá výdrž.
4. Stoj skřižný vzad levou s podřepem. Paže po celé čtyři doby výdrž.

1.—2.—3.—4. Čtyři cvalové kroky v levo stranou.

1.—2.—3.—4. Cvičenky podají si opět pouze vnitřní ruce a vykonají čtyři lehké krůčky vpřed, počínajíce vnitřní nohou s obr. vpřed, na dobu čtvrtou zakončí lehce stojem přednožným levou vně, načež mírně přednoží levou vně a na první dobu následujícího taktu cvičení opakují.

Kruhy.

I. stupeň. *Kruhy po ramena.*

Vis v podpaži.

1. Houpání odrazem střídnonož, u předhupu půlobrat v levo, u záhupu půlobrat zpět, zvolna (sklouznutím) zastavit.
2. Houpání odrazem snožmo, u předhupu půlobrat v pravo, u záhupu půlobrat zpět, zvolna zastavit.
3. Houpání odrazem střídnonož, u předhupu celý obrat v levo, u záhupu celý obrat zpět, zvolna zastavit.
4. Houpání odrazem snožmo, u předhupu celý obrat v pravo, u záhupu celý obrat zpět, zvolna zastavit.

5., 6., 7., 8., = 1., 2., 3., 4., půlobrat u záhupu.

II. stupeň. *Kruhy dosažné.*

Cvičíme tytéž sestavy jako ve stupni prvém, ale místo visu v podpaži, visíme o pažích napjatých, zastavujeme sklouzáním.

Bradla nízká pobok.

I. stupeň. *Mety skrčmo a únožmo.*

Ze stoje pobok za bradly (čelem k bližší žerdi). Dohmat na bližší žerď, náskokem a půlobrat. v levo sed pokos na bližší žerdi se současným přehmatem pravé na žerď vzdálenější — půlobrat v pravo a přehmat levou na vzdálenější žerď — podpor ležmo za rukama.

1. Přešvih skrčmo pravou napřed — přešvih únožmo pravou nazad — odskok nazad.
3. Přešvih skrčmo pravou napřed — přešvih únožmo levou napřed, do stoje mezi bradly.
5. Přešvih únožmo pravou napřed — přešvih skrčmo pravou nazad — odskok na zad.
7. Přešvih únožmo pravou napřed — přešvih únožmo pravou nazad — přešvih skrčmo levou na před — přešvih únožmo levou nazad — odskok nazad. 2., 4., 6., 8., = 1., 3., 5., 7., opačně.

II. stupeň:

Ze stoje pobok za bradly (čelem k bližší žerdi): Dohmatem na bližší žerď, náskokem a půlobratem v levo sed pokos na bližší žerdi se současným přehmatem pravé na vzdálenější žerdi, podpor ležmo pobok půlobr. v pr. a přehmatem levé za rukama:

1. Přešvih pravou napřed — přešvih únožmo pravou nazad — přešvih skrčmo levou napřed — přešvih únožmo levou nazad — odskok nazad.
3. Přešvih skrčmo pravou napřed — přešvih únožmo pravou nazad — přešvih skrčmo levou napřed — přešvih únožmo pravou napřed do stoje mezi bradly.
5. Přešvih únožmo pravou napřed — přešvih skrčmo pravou nazad — přešvih únožmo levou napřed — přešvih skrčmo levou nazad — odskok nazad.
7. Přešvih skrčmo pravou napřed — přešvih únožmo pravou nazad — přešvih skrčmo levou napřed — přešvih únožmo levou nazad s 1 a půl obratem v levo do stoje na zemi (pravým bokem k bližší žerdi). 2., 4., 6., 8., = 1., 3., 5., 7., opačně.

Kladina.

I. stupeň: *Různé chody.*

1. Pochod vpřed po kladině — upažit (dlaně vzhůru).
2. Chod přísunný vpřed po kladině — upažit.
3. Chod přísunný v levo stranou — upažit (dlaně vzhůru).
4. Chod přísunný v pravo stranou — upažit (dlaně vzhůru).
5. Chod nazad po kladině — upažit.
6. Pochod napřed po kladině — uprostřed kladiny půlobrat v pravo — chod přísunný v levo stranou — upažit.
7. Pochod nazad po kladině — uprostřed kladiny půlobrat v pravo — chod přísunný v levo stranou — upažit.
8. Pochod napřed po kladině — uprostřed kladiny celý obrat v levo — pochod nazad — upažit.

II. stupeň:

1. Pochod vpřed po kladině ve výponu — ruce v bok.
2. Pochod nazad po kladině ve výponu — ruce v bok.
3. Krok polkový vpřed po kladině — ruce v bok.
4. Poklus vpřed po kladině — upažit ruce vzklopené. (opatrně!)
5. Cval levou vpřed po kladině — odpažit. (Opatrně!)
6. Cval pravou vpřed po kladině — odpažit.
7. Pochod napřed ve výponu — upažit — uprostřed kladiny celý obrat v levo — pochod nazad ve výponu.
8. Poklus vpřed — uprostřed kladiny půlobrat v pravo — chod přísunný v levo stranou.

Cviky přímivé u bradel.

Ze stoje pobok zády k bradlům, vis dřepmo nadhmatem, cvičí současně 4 cvičenky na každé straně bradel.

1. Vztykem vis stojmo vpředu prohnutě, nohy jsou na plných chodidlech — vis dřepmo. 10-krát opakovat.
2. Vztykem vis stojmo vpředu prohnutě — výpon. 10-krát opakovat.
3. Vztykem vis stojmo vpředu prohnutě — přednožit pravou — přinožit — přednožit levou — přinožit. 10-krát opakovat.
4. Vztykem vis stojmo vpředu prohnutě — skrčit přednožmo pravou — mrštit vpřed — přinožit — skrčit přednožmo levou—mrštit vpřed—přinožit. 10-krát opakovat.

Ze stoje pokos uvnitř bradel, vis dřepmo vněhmatem.

5. Vztykem vis stojmo v pravo stranou prohnutě — vis dřepmo. 10-krát opakovat.
6. Vztykem vis stojmo v levo stranou prohnutě — vis dřepmo. 10-krát opakovat.

7. Vztykem vis stojmo vpravo stranou prohnutě — vis dřepmo — vis stojmo v levo stranou prohnutě vis dřepmo. 10-krát opakovat. 8. = 7.

Hra.

Použij některou živou hru s míčem.

Plování.

Plování jest cvičením, které konati může jednotlivec sám a bez pomoci neb odporu cvičenců jiných, přemáhaje toliko odpor, který mu voda klade.

Plování spočívá v harmonickém spojení pohybů paží a nohou, jimiž udržujeme se na vodě tak, že hlava jest nad vodou, čímž jest umožněno pravidelné dýchání.

Plovati možno rozmanitým způsobem:

na prsou, na znak(na zádech), na bok (na rameno);

bez obratů nebo s obraty;

pomocí pohybů paží i nohou;

pomocí pohybů paží (nohy v klidu);

pomocí pohybů nohou (paže v klidu).

Dále možno udržovati se na povrchu vody beze všech pohybů, setrváním těla v určité poloze, tedy ve výdrži.

Do vody možno přecházeti buď skokem, spádem nebo metem.

Kromě toho možno setrvati určitý čas pod vodou čili potápěti se, nebo i pod vodou plovati.

Plování na prsou

jest nejjednodušší a nejpřirozenější způsob plování, při němž udržujeme se na vodě pohyby paží i nohou. Harmonické spojení těchto pohybů nazýváme tempem. Způsob tento jest základem všeho plování a kdo naučí se řádně tomuto způsobu, naučí se ostatním způsobům rychle.

Tempo nacvičujeme nejprve na suchu na vhodném nářadí.

Základní poloha: leh, nohy nataženy a spojeny, vzpažit, ruce sepnuty, hlavu zaklonit; paže, trup i nohy v jedné přímce.

1. zvolna upažit — na počátku pohybu ruce otočí se hřbetem nahoru, maliky výš než palce (do polohy přičné), na to volně upažujeme — vdech;

2. skrčit předpažmo, pokrčit roznožmo, paty u sebe, chodidla vztyčena (kolmo na holeně), špičky od sebe. (Z upažení rychle předpažujeme, pokrčujíce současně paže, při čemž ruce dlaněma na sebe klademe; ruce nalézají se pod obličejem, současně pokrčujeme nohy, udržujíce paty u sebe a oddalujíce kolena od sebe; volný výdech, který se rozdělí na dobu 2., 3. a 4. Dobu tuto cvičíme pouze "hravě" — s nepatrným úsilím.)

3. a) pažema trčit v před (vzhůru), nohama zevnitř, poloha chodidel táž jako v době 2., špičky chodidel jsou obráceny zevnitř; nohama nutno trčiti energicky;

b) paže výdrž, rázně snožit — (přecházíme v základní polohu);

4. výdrž.

Ruch při tempech v prvé době jest volný, v ostatních rychlejší.

Tempa tato nutno cvičiti přesně a zmechanisovati je. Po takovéto přípravě možno přistoupiti k učení plování ve vodě. Cvičence zavěsíme na popruh, který upevníme mu kol prsou. Provazem upevněným na popruhu, za nějž cvičence držíme, pomáháme cvičenci udržovati se nad vodou, při čemž stále pilně opravujeme tempa.

Plování na znak. Z lehu na zádech, připažit, snožit, nohy napjaty, nadzvedneme paže nad vodu, pohybujeme jimi upažením do vzpažení načež je ponořujeme a upažením připažujeme, ruce obráceny jsou palcem vzhůru. V době, kdy zvedáme paže do vzpažení zevnitř, krčíme nohy roznožmo (podobně jako v době 2. při plování na prsou); připažujíce trčíme současně nohama zevnitř a po napjetí je rázně spojujeme.

Plování na bok. Na bok (stranou) ploveme několika způsoby.

a) Tělo leží na boku (pravidelně pravém), nohy konají pohyby tytéž jako při plování na prsou. Paže střídavě (jedna po druhé vzpažují a natažené (obloukem čelným) připažují. Ploveme-li na pravý bok, paže pravá vzpažuje pod vodou, paže levá předchází do vzpažení nad vodou.

b) Způsob tentýž, pouze obě paže vzpažují střídavě pod vodou.

c) Plování s obraty podobá se oběma způsobům předešlým, paže však střídavě přecházejí do vzpažení nad vodou, při čemž tělo natáčí se s boku na bok.

d) Další způsob plování na bok bez obratu jest se změněnými pohyby nohou. Noha levá přednožuje (mírně), chodidlo přihnuté k holení, pravá ohne přípatmo, chodidlo odehnuto; na to se snoží a to: levé chodidlo se odehýbá a noha napjatá vrací se zpět, pravá noha zanožuje a se současným náponem přinožuje k levé. Pohyby paží jsou podobné jako při způsobu pod a) popsaném.

Těchto pohybů nohou používá se též při plování na prsa, při němž tělo jest vodorovně, hlava ve vodě a jen občas se vynoří, aby bylo možno vdechnouti. Nohy střídavě ohýbají, napínají a přednožují; při ohnutí vynořuje se noha nad vodu. Paže střídavě ze vzpažení, předpažením připažují; z připažení vzpažujeme zvedáním paže nad vodu, při čemž ji skrčujeme a ihned napínáme.

Bez pomoci nohou ploveme pouhými pohyby paží v lehu na zádech nebo na prsou, nebo v sedu. V lehu na zádech pohybujeme pažema z připažení mírně stranou (dlaní "hladíme" vodu) a opět zpět. Pohyb tento jest kruhovitý. — V sedu (špičky chodidel vyčnívají nad hladinu) pohybujeme pažema zvednutýma mírně stranou (odpažmo) vzad dolů (dlaní dozadu) a vpřed vzhůru (palcem napřed) ("veslujeme"), čímž způsobujeme pohyb i udržení se u povrchu.

Podobně lze plovati i pouhými pohyby nohou, jež jsou totožnými jako tempa nohou při plování pomocí paží i nohou. Při plování na prsou tělo jest nachýleno ku předu (as v úhlu 45 stupňů), paže jsou založeny vzad, připaženy, neb skrčeny a pod. Při plování na znak ležíme na vodě, majíce připaženo; tempa konají pouze nohy. V poloze kolmé, pohyby nohou buď jako při obyčejných tempech, neb ony, jež jsou uvedeny při plování na bok pod d); tomuto způsobu říká se též "šlapat vodu".

Ve vodě možno se udržovati též beze všech pohybů — ve výdrži —, při čemž obličej jest nad vodou. Tělo zaujímá buď polohu nepatrně vzad odchýlenou od kolmé, paže poohnuty připažmo, hlava zakloněna, nebo jest v poloze vodorovné (leh) vzpažit zevnitř.

Různé "Styly" plování velmi pěkně popsal br. J. Paskovský v Technické hlídce "Amer. Sokola" r. 1922.

Přednášky v tělocvičných školách pořádaných Tech. Výborem Svazu Amer. Sokolstva.

DĚJINY TĚLOCVIKU.

Dle "Stručného přehledu dějin tělocviku" br. A. Očenáška.

Nejstarším druhem cvičení tělesných jsou pohyby, které bylo člověku vykonávati jako lovci a válečniku: běh, skok, vrhání kamenem, kopím, nošení břemen. — Když člověk žil později ve státě spořádaném, objevila se různost stavů a jednostrannost pohybů, vyplývajících ze zaměstnání. — Tudíž tělesná degenerace. — Stát vyrovnával tuto vadu umělou výchovou tělesnou. —Tím by dán základ tělocviku umělému. —

Nejstarší národové, kteří tělocvik provozovali, byli Číňané a Indové. — Číňané již 4000 let př. Kr. cvičili běh, tance, vojenská cvičení pořadová s kyji, holemi, mečem, lezli na stožáry a cvičili na dřevěném koni. — Číňané znali již výchovnou a dietickou cenu tělocviku. — Tělocvik válečný objevuje se u všech národů starověkých; u Židů, Asyřanů a Egypťanů. —

V Egyptě objevily se první stopy tělocviku výchovného. Největšího však rozkvětu dosáhl tělocvik u Řeků. Oni rozšířili jeho působnost tím, že plně ocenili jeho vlastnosti výchovné a estetické. U Řeků dospěl tělocvik vrcholu, jda za heslem: "Kallon k'agathon", t. j. zdravý, silný a krásný. Řekové byli učiteli všech pozdějších národů.

ŘEKOVÉ.

Vychování v Řecku řídil naskrze stát. Při tom věnován byl zřetel ku tělesné výchově. Nejstarší filosofové řečtí: Plato, Sokrates, Pythagoras, uznávali důležitost a užitečnost tělocviku a sami se jím obírali. Tělocvik pronikal veškerý život Řeka (svobodného, ne otroků).

Solon v Athenách (612 př. Kr.) a Lykurgos ve Spartě (v 9. stol. př. Kr.) do ústavy, kterou dali svému národu, pojali též výchovu mládeže, a sice: Solon kladl na výchovu duše a těla stejnou váhu; Lykurgos větší důraz kladl na výchovu tělesnou. Dějiny daly za pravdu Solonovi; takřka celá pozdější sláva Řecka byla — slávou Athén.

ATHENY.

V Athénách zůstalo dítko doma do 6 let, potom navštěvovalo státní ústavy až do 18 let, kde se učilo a cvičilo pod dozorem zkušených učitelů. Od 18 — 20 let byl jinoch vřaděn mezi effeby (létací stráže) a cvičil se ve zbrani. Ve 20 letech vstoupil do vojska, byl občanem, směl choditi na sněm a měl všechna práva občanská.

Výchova tělesná slula u Řeků gymnastika. Výchova duševní slula musika a spočívala v hudbe, básnictví, čtení, psaní a počítání.

Dívky byly z výchovy tělesné vyloučeny; učily se pouze tanci, hudbě, pokud to potřebovaly k obřadům náboženským.

SPARTA.

V 7 letech bylo dítko rodičům odebráno a zůstalo ve státních ústavech až do 30 let. Do 20 let učil se tam jinoch tělocviku, od 20 — 30 let sloužil ve vojště, a teprve od 30 let chodil na sněmy. Každý Sparťan byl vojákem. Dívkám dostalo se rovněž tělesného vychování, jako hochům. Proto ženy Sparťanské vyrovnaly se svoj silou mužům a požívaly větší vážnosti a vlivu na veřejné záležitosti, než ženy Athénské. Proto ostatní Řekové vytýkali Sparťanům ženovládu. Sparťanky byly nejsilnější, nejzdatnější a nejkrásnější ženy řecké.

Vedle těchto zřízení státních přispívaly v Řecku k rozvoji tělocviku hry. Byly původu náboženského a Řekové jimi oslavovali své bohy. Nejslavnější z nich byly hry Olympické na počest boha Zéva.

OLYMPICKÉ HRY

konaly se v období 4 let od r. 777 př. Kr. až do r. 392 po Kr. K nim dostavovali se všichni svobodní Řekové, aby buď závodili neb závodům přihlíželi. Nejdůležitější závod byl "PENTATLON"(t. j. pětiboj) a sestával z běhu na 1 stadion (200m), ve skoku dalekém, vrhání oštěpem, diskem a zápasu. Vedle toho závodilo se v různých druzich běhu; jako na 2 stadia i více, v brnění, s pochodněmi, dále v rohování, všeboji (Pankration, zápas a rohování) a jízdě na voze válečném dvoukolovém.

K závodům tělocvičným družily se i závody musické, kde spisovatelé, filosofové, básníci přednášeli svá díla. Tak Herodot — cestopis, Thukydides — historiji, Aristofanes — komedie.

Vedle cviků závodních pěstili Řekové i tance v divadle (Chorus) tragické, komické, mimické. Prováděli je jen mužové.

Vítězství ve hrách bylo předmětem největší pocty, jaké se kdy Řekovi mohlo dostati (Umři Diagore!)

Z počátku odměňováni byli vítězové olivovou ratolestí z posvátného háje — "ALTIS"a spokojili se ctí: býti prvními. Také směl si vítěz postaviti svou sochu v Altidě. Později však dostávalo se jim různých odměn. Rodná města i stát takřka závodily v odměňování vítězů, a začasté dostalo se i vítězům doživotního zaopatření. Takové odměny však zkazily závodníky, kteří počali pěstovati tělocvik pro zisk a ne pro čest. Řemeslná žádostivost odměn měla za následek zvrhnutí se tělocviku vřádění několika atletů, s kterými nemohl se nikdo měřiti, a národ začal se tělocviku vyhýbati a stal se pouze divákem, a to byla doba Atletů, doba "Obrů", kteří závodili hlavně hlavně v zápase, rohování a všeboji; ušlechtilý Pentatlon, který vytvořil svou všestrannosti nejkrásnější postavy řecké, zatlačen byl do pozadí. Upadlý tělocvik řecký přenesl se potom do Říma, kde však nikdy dosti půdy nenalezl. Jednak proto, že nezdravé výstřelky řeckého "Atletismu" nemohly nikoho nadchnouti, jednak proto, že Římané byli více vojáky a měli smysl spíše pro cviky se zbraní.

Řecký tělocvik stal se nevyčerpatelným zdrojem pro řecké umění sochařské.

Nejkrásnější díla řecká, která přímo vytryskla z řecké gymnastiky, jsou:

1.) Apoksymenos od Lysippa (Zápasník stírající si pot s těla),

2.) Diskobolos od Myrona (Vrhač disku)—(oba nalézají se v museu Vatikánském). —

3.) Doryphoros od Polykleta; nachází se v Neapolském museu. —

4.) Šermíř Borghersky — nachází se v Lůvru v Paříži. —

5.) Zápasníci Florenští — nalézají se ve Florencii.

6.) Níké — bohyně vítězství.—

(Pokračování.)

Sokolstvo u nás i za mořem.

Župa Východní. Župa hodlá oživiti činnost v jednotách East Islip L. I. N. Y. a Westfield ,Mass. Jednota v New Yorku posílá jako obvykle svou mládež na letní pobyt do Campu. Kurs obeslán bude dle přihlášek pouze osmi členy župy východní.

Župa Severovýchodní. Konán pěkný slet a závody i osmidenní kurs. Členové jednot clevelandských zakoupili v blízkosti města farmu v rozkošné poloze pro letní pobyt. Župa hodlá soustředit veškerou činnost v tělocvičnách.

Župa Střední. Sokolstvo súčastňuje se oslav Žižkových. Některé jednoty používají letního období k táboření v sokolských campech. Naši borci v Parcích pěstují atletiku velmi pilně. Pro období podzimní je připravován pěkný program.

Župa Západní. Pěkné snahy našich žáků z těl. kursů uplatňují se výsledky pořádaných veřejných cvičení. Nová posila dostane se jim při zájezdu br. Chmelíka, který navštíví jih této župy při cestě do župy Pacifické.

Župa Pacifická. Dle ústního podání bratra tajemníka této župy, mnohoslibná je budoucnost Sokolstva na Pacifiku. Zejména v poslední době probouzí se tělocvičná činnost. V bratřích Slovácích, kteří jsou zde početní, vidí posilu v Sokolské práci. Společný cvičitel najde v této župě vděčné pole působnosti. Slibují si od jeho návštěvy mnoho, neboť po celou řadu roků tam z ústředí nikdo nezajel.

Slovenské Sokolstvo v Americe.

Činnost společného cvičitele na východě nevyzněla nadarmo. Připravného kursu pro školu osmidenní využili bratři Slováci plnou měrou. Po sedm neděl navštěvovalo průměrně 23 posluchačů. Téměř plný počet ze zapsaných. Je to radostné jak chápou se slovenští Sokolové a Sokolice tělocvičné práce.

Okolí Pittsburghu pomalu se probouzí z bývalé nečinnosti opětně vlivem kursistů.

Velká župa M. Čák Trenčanský a župa Tatra jsou nejčilejší. Připravují se slety, závody a výlety těchto žup. Posílu dostane tento kraj v získání bratří organisátorů, z nichž jeden nastoupí zde během měsíce co cvičitel jednoty.

V okolí Chicaga slovenské Sokolstvo udržuje čilý život v tělocvičnách. Veřejné cvičení slovenských jednot jeví značný pokrok proti dřívějším. Zejména sestry dobře si počínají. Bratřím by však nevadilo, když by ve větším počtu navštěvovali cvičení, neboť je třeba, aby o budoucím sletě vykázali větší počet cvičenců na prostná i v závodech, jak je potřebné na okolí Chicaga i župu. Jinak je připraven slet a závody slov. Sokolstva pro tento podzim. Západ slovenský je jen místy trochu tělocvičně činný, neboť není dosud technikářů.

Na Pacifiku se činnost společně s českým Sokolstvem rozvíjí.

Sokolstvo za mořem.

Cvič. sbor Č. O. S. (župní náčelnice) ve své schůzi přijal ustanovení stálých soudkyň. Za slavnostní kroj Sokolic přijat kroj bílý s pestrým vyšíváním a hnědým přehozem rovněž vyšívaným. Přijat návrh na zkušební řád pro cvičitelky — velmi přísný. Ženy súčastněji se sletu v Záhřebu (Chorvatsko) tělocvičným vystoupením. Uznávána činnost vzdělávací. Cvičitelky-vzdělavatelky v patřičné míře mají i tuto pečovati, ale tak, aby činnost vzdělávací nebyla na překážku základní činnosti sokolské, to jest tělocvičné.

Do Paříže s družstvem na Olympiadu pojedou bratři Erben a Čada, kteří družstvo připravovali a dr. Bukovský. Těšíme se na referát bra. Erbena o Olympiadě.

Připravuje se valný sjezd Č. O. S. v Praze.

V Oetzu na místě, kde nalezeno tělo Tyršovo, umístněna bude deska se jménem Tyršovým a datem jeho narození bez okázalosti.

Stavba Tyršova domu pěkně pokračuje.

Sokolská ozdravovna. — Čistý zisk z úrazového základu věnován na zřízení ozdravovny pro členy sokolských jednot potřebující zotavení.

441 sokolských tělocvičen je v československé republice většinou i s letními hřišti a téměř všechny vystaveny jsou vlastní silou i obětmi členstva a mládeže.

Jihoslovanské Sokolstvo poprvé zvolilo za náčelnici sestru Anušku Cigojevu. Ženám přiznána rovnoprávnost.

Ruské Sokolstvo v Česko-slovenské republice konalo v červnu slet.

Sokol v Paříži má 124 členy. Tělocvičný ruch pěkný a pravidelný. Do války přihlásilo se dobrovolně 120 členů; padlo 54 bratří; zdravých zůstalo jen asi 20 bratří a opět pravidelně cvičí. U nás v Americe se po válce nemohou vzpamatovati většinou ti, kteří ani v bojích nebyli a vytrvale se tělocvičnám vyhýbají. —

J. Jelínek.

⁂

SOUTĚŽ.

Technický Výbor Svazu Amer. Sokolstva obsadí místo společného cvičitele k cestování po sokolských jednotách českých i slovenských v Americe nejméně na dobu jednoho roku.

Podmínky přijetí: Naprostá a dokonalá znalost soustavy sokolské, zkušenost v praktickém vedení mládeže, žen i mužů, schopnosti organisátora i řečníka, vyspělost borce vyššího oddělení vzhledem k blížícímu se hlavnímu sletu.

Měsíční odměna $200.00. Cestovní výlohy jsou kryty T. V. Svazu.

Místo obsadí se počátkem září tohoto roku.

Přihlášky nutno zaslati na: Tělocvičný Svaz Amer. Sokolstva, 1426 W. 18th St., Chicago, Ill.

Za Tech. Výbor Svazu:

Jarka Jelínek, náčelník. — Dr. Ďuro Guča, jednatel.

⁂

Technický Výbor Svazu doporučuje nákup veškerých cvičebních úborů pro žákyně, dorostenky, ženy a dorostence, dle nových vzorů sjezdy přijatých u

"Prodejna sokolských potřeb"

"Sokols Supply Co.", Francis Hejno, Mg.

1426 W. 18th Street, Chicago, Ill.

Na vzorné úbory pro Sokoly je nutno učiniti záznamy již nyní, neboť budou šité z osvědčených látek z Evropy dovezených. Ceny mírné. Provádění přesné dle předpisu Tech. Výboru.

TĚLOCVIČNÁ HLÍDKA

Cvičitelstvu v úvahu!

Základem řádně vedeného cvičení jest kázeň — sice dobrovolná, ale přísně vyžadovaná a dodržovaná. Při konaných dozorech však často slyšíme od cvičitelstva stižnosti do neplnění tohoto základního požadavku. Přihlédněme proto blíže k příčinám této vady, která v mnohých případech znemožňuje rozvoj naší tělocvičné práce a způsobuje nejen nepravidelnost v návštěvě cvičení, ale i mnohdy odchod nadějných jednotek.

Hlavními chybami jsou tyto poznatky: cvičení bez rozvrhu, — nevypracovaný řád jednot, — nepřipravenost vedoucích, příp. jich vlastní špatný příklad — poměry, v nichž jednota žije.

Rozvrh. Tot' hlavní podmínka řádného vývoje cvičení — at' v postupu metodickém či výchovném. Ví-li cvičenci co bude se v té které hodině cvičiti, snaží se již předem alespoň částečně připraviti potřebné nářadí pro úsporu času; a těšení se mnohých na oblíbené nářadí, způsobuje radostnou náladu v tělocvičně.

Za neméně důležité považuji řády jednot, vypracované za účelem seznání, jaká ustanovení, pořádek panují v tělocvičně, při vystupování jednotlivce, celku atd. Mnohým škodlivým důsledkům, vyplývajícím často z malicherných příčin, by se předešlo, kdyby jmenovitě v nově ustanovených jednotách těmto předpisům sokolských požadavků věnovala se náležitá péče a pozornost.

Není jistě sporu o správnosti požadavku, aby ti jimž cvičenci se svěřují, řádně pro vedení se připravili. Dnes není odůvodněna výmluva, že není potřebných příruček, aneb že není schopnosti k přípravě. V poslední době vydáno bylo mnoho dobrých pomůcek a pokynů, na základě hlavně praktických zkušenosti sepsaných, dle nichž možno se cvičitelstvu říditi. Upozorňuji, že nesmí nás odraditi nápis pro žáky, dorostence, žačky, ženy neb i pro muže. Určení příručky jest sice touto poznámkou přesně vyznačeno, ale to nevadí, aby v určité obměně a přizpůsobení mohla býti s náležitým prospěchem použita i pro jiný druh cvičenců, než kterým jest adresována. Čas potřebný k přípravě si jistě každý snaživý a pro věc sokolskou zaujatý cvičitel — chce-li — najde.

Příklady táhnou. A jako povzbudí příklad dobrý, tak odradí příklad špatný. Nedochvilnost vedoucích zaviňuje mnohé zlo a neštěstí úrazu.

Neurčitost vystoupení podkopává autoritu. Nedodržování slibu kazí důvěru k vedoucím. Přecházení zasloužených trestů způsobuje nevážnost práce sokolské. A jiných ukázek dalo by se vyjmenovat, třeba na pohled nepatrných závad, ale schopných poškozovati práci v tělocvičně. Zde se musí nejen danými pravidly, ale i taktem působiti k tomu, aby cvičenci sami nedopustili poškozování souladu a radostné práce v Sokole. Známe případy, kdy vyloučení na čas z tělocvičny pokládá postižený za veliký trest a kajícně vrací se zpět. A opačně vyskytly se i zjevy, kdy postižený řekne: nemusím zde vůbec býti a více nepřijde. V čem spočívá rozdíl účinku? V jednání cvičitele.

Jest přirozené, že určitý odlesk poměrů, v nichž jednota žije, jeví se i v našich tělocvičnách. Jinak vytváří se poměry v jednotách velkých měst, jinak ve venkovských městech a jinak na farmářských osadách. Avšak zásady, na nichž budujeme, jsou nám všem stejné a nesmíme na jich dodržování ničeho sleviti. Poslední doba vábí v řady naše mnoho lidí, jež uchvátilo povrchní nazírání na naši práci a kteří mnohdy těžko smiřují se s rozdílnými ustanoveními našimi a panujícími poměry. Zde musíme býti krajně důslednými a nesleviti ničeho — at' z ohledů jakýchkoli — byt' naše důslednost nesla v zápětí i odchod takových to Sokolů a Sokolic. Je nám třeba členů a členek ukázněných, kteří se rádi podvolí pravidlům a řádům naší organisace, a kteří v Sokolství budou viděti více, než obyčejný tuctový spolek, klub, sdružení, neb loži, neboť právem svou činností významem Sokolstvo, nad všechny organisace je povznešeno v tom okamžiku, kdy členstvo po sokolsky začne pracovat i žít. — Na zdar!

1. Slet československého Sokolstva v Americe 1925.

Slet bude pořádán koncem června neb počátkem července příštího roku. Zástupci českého Sokolstva i slovenského sejdou se počátkem září tohoto roku, aby převzali zodpovědnost za slet a projednali se zástupci Svazu potřebné sletové záležitosti.

Sletové slavnosti jsou rozvrženy Tělocvič, Svazem asi následovně:

I. Dětský den
II. Závody
III. Akademie
IV. I. Veřejné cvičení sletové
V. Průvod a II. veřejné cvičení sletové

Dětský den:

Pořad:

Žáci malí 6—10 roků Cvičení dle přijatých návrhů
Žákyně malé 6—9 roků Cvičení dle přijatých návrhů
Žáci větší 10—14 roků Cvičení na písně československ. a amer.
Žákyně větší 9—12 roků Cvičení na písně československ. a amer.
Dorostenci 14—17 roků Baseball pálky
Dorostenky 12—16 roků Švihadla
Zvláštní vystoupení jednot (mládeže)

Závody.

Závod o přebor Svazu československého Sokolstva
Závody začátečníků a oddělení nižšího — mužů
Závody žen oddělení nižšího a vyššího
Závody vyššího oddělení mužů
Zkoušky společné pro veřejná vystoupení a závody atletické.

Slavnostní Akademie.

Zahájení sletu
Slavnostní řeči
Tělocvičná, hudební, pěvecká a recitační čísla

Veřejné cvičení sletové I. den

Žáci 10—14 Cvičení na písně národní a americké
Žákyně 10—12 Cvičení na písně národní a americké
Dorostenci Pálky
Dorostenky Švihadla
Ženy Závodní družstva, cvičení prostná
Muži Závodní družstva, cvičení prostná
Vzorná družstva žen a mužů na nářadí
Vystoupení hostí
Slavnostní cvičení žen a mužů.

Veřejné cvičení sletové II. den.

Průvod

Dorostenci Pálky
Dorostenky Švihadla
Vystoupení žup: slovenských i českých (případně vystoupení jednot)
Vystoupení hostí
Slavnostní cvičení žen a mužů
Večer zakončení. Rozdání cen závodníkům.

Po sletu:

Sjezd župních náčelníků českých i slovenských
Sjezd sokolských pracovníků československých
Porada všeho cvičitelstva amerického
Kurs celoměsíčný Svazem pořádaný
Výlety hostů.

Ze všeobecné fysiologie tělesné výchovy.

Dr. Maurice Boigey.

Vlivem okysličené krve vyměšují tedy všechny žlázy, zvláště v zažívacích ústrojích, čileji a šťávy potřebné k zpracování potravy jsou vyráběny v hojnosti. Svalová vrstva roury střevní provádí s větší energií peristaltické pohyby, tak potřebné k tomu, aby se upravil postup obsahu střevního a zamezila se zácpa. Vstřebávající klky, které se zdvihají ze sliznice střevní, přitahují k sobě zesílenou endosmosou výživné částečky zpracované v rouře zažívací. Játra vyměšují hojněji a lépe zastávají úkol, odstraňovati jedy a podporovati trávení. Pankreas uvolňuje účinnější fermenty. A tak získání větší zásoby kysliku má v zápětí větší dokonalost celkového zažívání a vede proto k zvětšení objemu tělesného.

Má tedy cvičení blahodárný účinek u lidí, kteří příliš málo asimilují, u lidí hubených a bledých, jejichž orgány se však vyvíjely normálně. Zvětšuje jejich váhu.

Jak si vysvětliti,(že cvičení prospívá též lidem, kteří dostatečně nedisimilují, lidem s náklonností k překrvení, tlustým a otylým, a že zmenšuje jejich váhu? U lidí otylých se určité látky hromadí mezi jinými tkáněmi v zásobních tkáních, zvláště takové; přetěžují orgány a překážejí jejich činnosti. Pro dokonalou rovnováhu zdraví je nezbytno, aby zásobní látky byly zužitkovány a spotřebovány postupně tak, jak se ukládají. Některé nemoci nemají jiné příčiny než nadměrné hromadění zásobních látek. Otylost je v mnohých případech — nikoli ve všech, neboť ústroje s vnitřním vyměšováním mají také velkou úlohu při výživě — působena nedostatečnou disimilací tuku. Nedostatečné spalování dusíkatých tkání napomáhá vzniku dny.

Život se ve fysiologickém smyslu skládá z nepřetržitých spalovacích pochodů a z chemického slučování, pro které je přítomnost kysliku nezbytná. Tento chemism živé hmoty probíhá nejen v plicích, jak věřil Lavoisier, nýbrž vůbec v nitru tkání a všech ústrojů, kam je kyslík dopravován krví.

Pramenem skoro veškeré činnosti svalové konané při cvičeních je spalování látek uhlohydrátových, jmenovitě cukrů, asi i tuků a také, ale z malé části, spalování látek dusíkatých obsažených ve svalech. Kyslík, uváděný do organismu dýcháním, řídí veškeré chemické slučování, zvláště okysličování, jichž vyžadují nezbytně rozličné projevy životní. Kysličník uhličitý vzniká při úplném okysličení uhlohydrátových látek (cukru) a tuku. Močovina pochází na konec z okysličení látek dusíkatých (bílkovin: masa atd.)

Každé cvičení tělesné usnadňuje spalování tím, že uvádí do těla větší množství kysliku. Tyto spalovací děje ruší zvolna tkáně, které je živí, zvláště pak uhlohydráty, i tuky a poněkud i vlastní tkáň svalovou. Přetvořují je a přeměňují podobně, jako plamen ztravuje v kamnech uhlí a dříví. Hořící dříví a uhlí dávají vznikati rozkladovým látkám, popelu, dehtu, které můžeme nalézti ve vyhaslém krbu nebo v sazích v kamnech. Rovněž tak organismus za cvičení vylučuje ledvinami, kůží, střevy, plicemi produkty disimilační, které jsou zbytkem spalování zásobních tkání.

A tak se nám jeví cvičení pravým regulátorem výživy. Působí dvojím způsobem; zvětšením příjmů a

zvětšením výdajů. Dobře chápané cvičení tělesné vyrovnává u zdravého člověka tyto dva opačné účinky; vede buď ke zvětšení nebo ke zmenšení váhy tělesné podle cíle, jehož má býti dosaženo. Neboť činnost svalová podle svého způsobu může vésti k výsledkům protikladným. A tak jedno a totéž cvičení prováděné různou rychlostí může zvětšiti nebo zmenšiti váhu cvičence. Provádějte každodenně po dobu jednoho měsíce desítikilometrový pochod; máte naději, že vám váhy přibude. Proběhněte každodenně touž vzdálenost tryskem ;za měsíc zhubnete. Různost pohybu úplně změní výsledky práce svalové.



Cvičitelská škola osmidenní,
pořádaná Techn. Výborem Svazu od 13—20. července v New Yorku.

Tělocvičná škola osmidenní v New Yorku.

Čtvrtý kurs, pořádaný Tech. Výborem Svazu, konán byl od 13. do 20. července 1924 v tělocvičně newyorského Sokola na 71 ulici.

Početně ze všech kursů předcházejících byl tento nejslaběji obeslán. Celkem ale všem ses. i bratřím patří plné uznání za snahy, neobyčejnou oduševnělost pro práci sokolskou i neúnavnou snahu v těchto osmi dnech školy sokolské. Celý týden uzavřeni v tělocvičně, kdy venku slunce přímo sálalo, nebo na rozpálené střeše newyorské tělocvičny s naprostou pozorností, plným pochopením naslouchali přednáškám, neb sami prakticky úlohy prováděli, naši žáci, sestry a bratří, opět většinou v Americe rození, kteří chtějí poslání cvičitele sokolského v americkém Sokolstvu v budoucnosti věrně plniti.

Milým a hřejivým dojmem působil na nás tento kurs. Účastníci většinou dobře připraveni z kursu bratra Matošky a i bratra Chmelíka, a vesměs vyspělí, dobří borci a cvičenky. Samozřejmě, že při menším počtu bylo možno více probrati z učební látky i častěji opakovati i více úloh vypracovati. Dle mého úsudku odnesli si posluchači tohoto kursu nejvíce a rovněž dostalo se jim v přednáškách více než v kursech předcházejících s ohledem na předběžnou jejich přípravu.

Vyučováno bylo převážně po slovensky s ohledem na 2/3 přítomných Slováků (5 sester a 10 bratří). Skutečně je politováníhodné, že z českých jednot nebyla účast větší, neboť české jednoty na Východě, více než kdekoliv jinde potřebují cvičitelstva. Českých posluchačů bylo pouze pět, tři bratří a 2 sestry (z těchto jedna na vlastní útraty). Slabá byla i účast sester, což nasvědčuje, že je již čas, aby sestry samy sobě věnovaly trochu pozornosti v této oblasti.

Zajisté, že všechny tyto nedostatky nyní budou odstraněny, neboť župní technické vedení české ze všech sil se o nápravu postará. Bylo nám milé, že i zde na Východě dosavadní vedoucí v technických odborech žup sledovali postup vyučování v kursech, ale hlavně, že sami přišli, aby teoreticky i prakticky zo-

pakovali a doplnili své znalosti ve zvláštních hodinách za tímto cílem uspořádaných. Je to nutné, mámeli postupovat jednotně ve vedení, aby cvičitelé v jednotách obeznámili se s názvoslovím, zejména pořadových, prostných i nářadí, jež namnoze je skutečně samorostlé. I ve vedení, metodě, je pokrok, neboť, tak jako celý svět vpřed se ubírá, tak i v tělocviku se postupuje ve všech směrech a tělovýchovu nutno stále studovat, neboť je vědou i uměním zároveň a ne se spokojovat s tím, jak bylo před lety.

Oba župní náčelníci, český i slovenský, osobně starali se o kurs všemožně. Sestra Jirsová, br. Gregor, br. Martiny, br. Hron, br. Sezama byli téměř každodenními návštěvníky kursu.

Všechny jednoty slovenské i české, které vyslaly posluchače na kurs, mohou býti na ně hrdy, a vzpomínám zde sester Slovenek Aničky Pleši a Ludy Rendek i velmi nadané sestry Mařenky Fořtové (Češky), jež s prospěchem výborným kurs prošly i bratra Josefa Pokorného z Baltimore, vynikajícího borce s nejlepšími vlastnostmi cvičitele, zde rozeného, na něhož jednota může býti pyšna i na milého br. Petránka z Westfield, Mass., jehož br. Chmelík do kursu přivedl, jenž vždy se všech úloh s překvapující jistotou a zdarem zhostil. O ostatních sestrách i bratřích musím říci, že schopnosti jejich byly nad průměr všech kursů předcházejících. Byla zde vidět silně průprava.

Bratrské Jednotě Sokol v New Yorku vzdáváme za propůjčení tělocvičny vřelý dík!
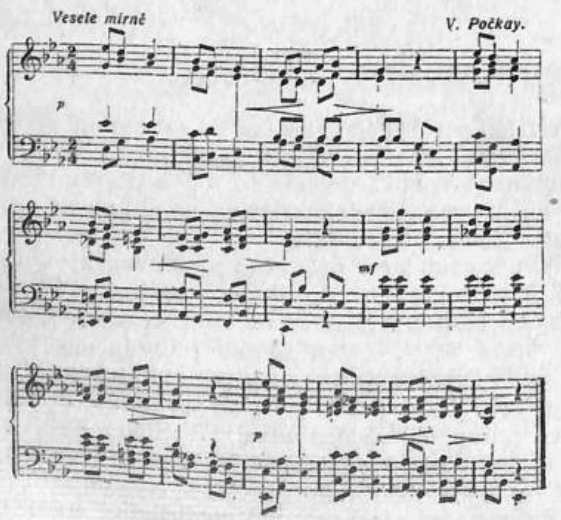
Je naším vroucím přáním, aby účastníci tohoto kursu pilnou prací v Sokolstvu na Východě dokázali, že týden v New Yorku na kurse prožitý, nebyl pro ně "picknikem", jak mnozí naši členové se o kurse domnívali, ale že byl pro ně základem, povzbuzením i směrnicí k další činnosti. Na zdar!

Jarka Jelínek.

Cvičení s doprovodem hudby, neb zpěvu.

Pro vyspělejší žačky, neb dorostenky.

Římské číslice značí takty, arabské jednotlivé doby. Počítá se do dvou. Kde není piana, cvičí se na píseň "Pod dubem".



Kroky sunné a poskoky. Cvičení ve volném rozstupu.

Základní postavení stoj spatný ruce v bok.

I.—1. a), b) 2. krok l. vpřed, sun pr., krok levou vpřed.

II.—1. a), b) 2. krok pr. vpřed, sun l., krok pr. vpřed,

III.—1.a), poskokem výpon skřižný levá před pravou,
1.b) poskokem výpon spatný,
2.a) poskokem výpon skřižný pravá před levou,
2.b) poskokem výpon spatný,

IV.—1. poskokem snožmo půlobrat v levo do stoje spatného,
2. výdrž.
4krát opakovat, tak že se dostanou cvičenky na svá místa.

2. cvičení.

Pohyby paží s doprovody.
Cvičení ve volném rozstupu.
Základní postavení: stoj spat., připažit.

I.—1.a) ohnout připažmo, ruce před rameny,
1.b) trčit stranou, ruce vztyčeny,
2. skrčit připažmo, ruce před rameny.

II.—1.a) trčit vpřed, ruce vztyčeny,
1.b) skrčit připažmo, ruce před rameny,
2. trčit vpřed, ruce vztyčeny.

III.—1.a,b) 2.a,b) zvolna upažit, na každou osminu změna polohy rukou (na první osminu dlaně vzhůru, na druhou hřbety vzhůru, na třetí dlaně vzhůru a na čtvrtou hřbety vzhůru.)

IV.—1. připažit,
2. výdrž.
Opakovat 4krát.

3. cvičení.

Cvičení ve dvou řadách proti sobě, rozstup volný.
Základní post.: stoj spatný, připažit.

I.—1.a) krok levou vpřed, předpažit dolů levou, zapažit pr. trup mírně natočit v pr., ruce sklopeny.
1.b) krok pravou vpřed, předpažit levou, ruka sklopena, pravá paže výdrž,
2. krok levou vpřed, výpon na levé, ohnout zánožmo prvou, předpažit vzhůru levou, ruka vztyčena, pravá výdrž, ruka vztyčena, mírný záklon, hled na levou ruku, pohyb paží spojitě. (Merkur.)

II.—1. opačně.

III.—1.a,b) 2.a,b) upažit, ruce vztyčeny, čtyřmi drobnými krůčky ve výponu celý obrat v levo.

IV.—1. přísunem levé stoj spatný, přip.,
2. výdrž.
Opakovat 4krát.

4. cvičení s míčky.

Cvičení v kruhu. Cvičenky stojí pravým bokem do středu; základní postavení: stoj spatný, připažit, míček v pravé ruce.

I.—1.a), b) krok levou vpřed, přísunem pravé výpon spatný, vyhodit míček do výše.
2. krok levou vpřed, chytit míček do obou rukou,

II.—1. opačně,

III.—1ia,b) 2.a,b) čtyřikrát odrazit míček o zem,

IV.—1. chytit míček, přísunem levé stoj spatný.
2. výdrž.
4krát opakovat.

Dle sestry Pechlatové.

Kniha družstev. Nákladem Tech. Výboru Svazu vydána bude kniha k zaznamenávání návštěvy jednotlivých oddělení. Bude to značná úleva pro vedoucí. Dostat možno u "Svazu" asi v polovici září, za cenu přiměřenou. — Vedoucí žactva, dorostu i členstva ve vlastním zájmu objednejte!

Příklad cvičební hodiny pro ženy.

(Vyspělejší družstvo)

Společná prostná
Kruhy
Skok v běhu
Bradla
Cviky přímivé
Hra.

Prostná.

Základní postavení: stoj spatný — připažit, ruce otevřené, palce v před. Volný rozstup.

I. 1.) Stoj únožný pravou a skrčit úpažmo, nad nad rameny, hřbety vzhůru,
2.) podřep únožmo pravou a mrštit stranou, dlaň vzhůru,
3.) jako 1),
4.) základní postavení
5)—8) jako 1)—4), začíná levá noha.

II. 1.) Stoj zánožný pravou, skrčit zapažmo, dlaň vzhůru.
2.) podřep zánožmo pravou a trčit vzhůru, hřbety nazad,
3.) jako 1.),
4.) základní postavení,
5)—8) jako 1)—4), začíná levá noha.

III. 1.) Stoj přednožný pravou zevnitř a skrčit vzpažmo zevnitř, hřbety nazad,
2.) podřep přednožmo pravou zevnitř,
3.) jako 1.),
4.) základní postavení,
5)—8) jako 1)—4), začíná levá noha.

IV. 1.) Podřep únožmo pravou a skrčit upažmo, ruce nad rameny, hřbety vzhůru,
2.) poskokem podřep únožmo levou a mrtšit stranou, dlaně vzhůru,
3.) jako 1.) (poskokem),
4.) vztyk, přísunem pravé stoj spatný a připažit, zákl. post.
5)—8) jako 1)—4), začít levou nohou.

V. 1.) Podřep zánožmo pravou skrčit zapažmo, dlaně vzhůru,
2.) poskokem podřep zánožmo levou a trčit vpřed vzhůru zevnitř, dlaně vzhůru.
3.) jako 1.),
4.) poskokem vztyk, přísunem levé stoj spatný, připažit,
5)—8) jako 1)—4), začít levou nohou.

VI. 1.) Podřep přednožmo zevnitř pravou, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, hřbety nazad,
2.) poskokem podřep přednožmo levou zevnitř a mrštit vzhůru zevnitř, dlaně vzhůru.
3.) jako 1.),
4.) poskokem základní postavení,
5)—8) jako 1)—4), začít levou nohou.

(Pozor, aby při tomto cvičení zůstala vždy váha těla na stejné noze.)

Kruhy:

Změna visu stojmo, ležmo, krouženi.
Kruhy k temenu hlavy až po čelo.

1) Spádem nazad a spouštěním zvolna ze shybu stojmo v předu před rukama, vis dřepmo — vztyk.
2) Spádem v pravo stranou a spouštěním zvolna ze shybu stojmo (lokte stranou, skrčené v pravém úhlu) dlaně vpřed, vis stojmo v levo stranou, vis dřepmo — vztyk. To stejné opáčně.
3) Spádem napřed a spouštěním zvolna ze shybu stojmo, vis stojmo v předu za rukama, vis dřepmo vztyk.
4) Zákrokem pravé a spádem nazad zvolna vis dřepmo přednožmo levou (levá napjatá, na plném chodidle pod závěsem kruhů) napnutím pravé nohy a obloukem na levo vis stojmo v pravo stranou, pravá noha vzadu na špičce, obloukem nazad vis dřepmo přednožmo levou, odrazem pravé a shybem stoj spatný.
5 — 4 opačně.
Začátek jako 4, jenže napnutím pravé nohy a mírným odrazem přinožit pravou, zároveň půlkruhem na levo vis stojmo v předu za rukama (cvičitelka dopomůže k zastavení a novému pohybu), půlkruhem na levo a zákrokem pravé vis dřepmo přednožmo levou, odrazem pravé a shybem stoj spatný.
7 — 6 opačně.
8) jako 6 ale z visu dřepmo přednožmo, cvičit a 3krát opakovat.
9 — 8 opačně.
10) jako 6 ale celý kruh v levo, dokončit kruh, zákrokem levé vis dřepmo přednožmo pravou a hned to stejné opačně.

Skok v běhu.

Cvičenky stojí v kruhu, čelem dovnitř — rozstup nejméně na upaženi.

1) Všechny sed, napnuté nohy do středu kruhu. 1. cvičenka k povelu vztyk, půlobrat a přeskakuje v běhu nohy svých družek až opět k svému místu, kde si zase sedne, než dokončí, vydá cvičitelka povel následující cvičence. Tak se všechny vystřídají. Skok cvičí se odrazem libovolné nohy, doskok vždy na druhou, což možno v stejném rytmu. Opatrně přeskakovat!
2) Podobně, ale cvičenky levým bokem do kruhu, klek snožmo, sed na paty, odpažit pravou. Přeskakuji se pravé paže cvičenek.
3) Čelem do kruhu, vzpor ležmo za rukama.
4) Pravým bokem do kruhu — dřep — odpažit levou.
5) Vzpor ležmo v levo stranou pravoruč — připažit levou, nohy v kruhu.
6) Vzpor ležmo v pravo stranou levoruč — odpažit pravou, nohy v kruhu. Pozor na hbitý vztyk, lehký doskok a pěkné držení těla při doskoku a rychlé zujmuti dané polohy na původním místě.

Bradla.

Podpor a jeho změny, sed, obraty, mety, bradla po pás.

Náskokem do vzporu uvnitř pokos předkmih—zákmih — předkmihem výsed na pravou žerď, půlobrat v levo do vzporu ležmo za rukama;

1) Seskok nazad
2) Začátek stejný — z podporu: výsed únožmo levou na žerď, seskok nazad do stoje na zemi.
3 jako 1 ale: přešvih únožmo pravou napřed, přešvih únožmo pravou nazad, přešvih únožmo levou napřed, přešvih únožmo levou nazad s půlobratem v pravo do stoje na zemi.
4 jako 2 ale: přešvih únožmo levou napřed s půlobratem v pravo do vzporu ležmo pokos v pravo stranou pravonož a levoruč, pravou v bok (naklonit se hodně na levou žerď, vnitřní strana praklonit se hodně na levou žerď, vnitřní strana pravého kolena spočívá na žerdi) přešvihem před-

nožmo levou sed snožmo na pravé žerdi, sesed v pravo stranou.
5 — 4 opačně.
6 jako 4 ale oba přešvihy: únožmo levou s půlobratem v pravo a přednožmo levou spojit plynule v kolo únožmo, levou napřed s půlobratem v pravo do sedu snožmo na pravé žerdi, sesed v pravo stranou.
7 — 6 opačně.

Cviky přímivé s tyčí.

Základní postavení: stoj spatný, tyč vpředu dolů rovně, nadhmatem na obou koncích tyče. Každou sestavu 4krát.

Na 1. dobu vždy: Stoj výkročný pravou vpřed, tyč před prsa rovně.
Na 2. dobu vždy: výpon, tyč nad hlavu rovně, mírný záklon v lopatkách.
I — 3 přenesením váhy těla stoj přednožný pravou, tyč za lopatku rovně (těla se nedotýkat), záklon, výdrž.
4 vzpřím, přísunem pravé stoj spatný, tyč dolů rovně.
5 — 8 stejné opačně.
II. — 3 přenesením váhy těla stoj přednožný pravou, tyč v zadu dole rovně, záklon, výdrž.
4 vzpřím, přísunem pravé stoj spatný, tyč dolů rovně.
III. Postoje stejné, na 3. dobu tyč za pravé rameno rovně v pravo stranou.
IV. V. a VI. — I. — III. ale v 3. době přenesením váhy těla přednožit místo stoje přednožného, na 4 přinožit.

Hra: Volley Ball.

Dějiny tělocviku.

(Pokračování.)

ŘÍMANÉ

nepřikládali tělocviku významu výchovného a estetického, jako Řekové. — U nich nebyla touha po krásе a souměrnosti těla tak vyvinuta, jako u Řeků. (Raději nechci býti králem perským, než abych nebyl krásným). —

Byli to vojáci a pěstovali jen tělocvik vojenský, pokud ho potřebovali pro válku. — Byl to běh, cviky se zbraní, šerm krátkým mečem, vrh kopím jízda na koni, plování, skok a vytrvalý pochod. — Jejich divadla nebyla tak ušlechtilá, jako u Řeků. —

Místo tragedie a komedie pořádali v cirku zápasy gladiatorů a šermířů mezi sebou na život i na smrt — neb štvanice lidí s dravou zvěří. —

Hry římské nebyly tedy tak ušlechtilého rázu, jako řecké, nýbrž byla to dráždidla pro ochablé nervy zhýralých Římanů. —

TEUTONI a CIMBROVÉ,

germánští národové starověku, byli bojovní, vynikali vojenským výcvikem. —

DOBA KŘESŤANSKÁ.

Křesťanstvím nastal obrat v dějinách. — Ono zavrhovalo starosvětskou kulturu, a tím i tělesnou výchovu.

Vliv, který na člověka ve starém věku měl stát, přenesl se na církev, která napotom řídila veškerý život tehdejšího člověka. — Církev v duchu křesťanství pokládala život vezdejší za vyhnanství v slzavém údolí jako přípravu ku životu pravému, který nastane v nebi. — Do nebe dostane se jen duše. — Tělo jest nástroj d'ábla, který prostřednictvím jeho usiluje o záhubu duše. — Proto pravý křesťan bojuje s tělem, potlačuje je, aby zachránil duši pro nebe.

Úkolem života byla cnost, strádání, sebezapření (Askesse).

Při těchto názorech nebylo místa pro tělesnou výchovu. — Školy pečovaly o vzdělání duševní — a i to bylo dost obmezené.

Na počátku středověku vykládalo se jen písmo svaté a snad ještě Aristoteles. — Ostatní, co nebylo v písmě a Aristotelovi, bylo falešné.

Směr čistě duševní výchovy na školách udržel se až na naše doby. — Teprve doba nejnovější přibírá do škol i výchovu tělesnou.

Z náboženské blouznivosti vznikly války křižácké.

Tyto války daly vznik stavu rytířskému. — Úkolem rytířů bylo: hájiti církev, ženy a slabé. — Učili se jezditi na koni, šermu, střílet z kuše, tančiti, kořiti se dámám, řečniti, básniti, zpívati a hráti na loutnu.

Hry jejich sluly turnaje (klání) a spočívaly ve sražení jezdce s koně kopím (dřevcem).

Turnaje přišly z Francie a udržely se od 12—16. století. — Ve 14. století činí se též zmínka o turnaji dam.

Střelný prach na počátku nového věku učinil konec válčení rytířskému a s ním také zapadl i tělocvik rytířský.

Za doby pěstního práva spolčovali se měšťané proti loupežným rytířům, cvičili se ve zbrani, šermu.

Tak povstala bratrstva šermířská, ve Frankfurtě bratrstvo sv. Marka, a Fedrfechtýři, kteří měli sídlo v Praze. — Markusové zápasili dlouhým mečem. — Fedrfechtýři bodmo kordem.

(Pokračování.)

O soustavě.

Tělocvik neboli cvičení tělesná jsou všecky pohyby, které člověk úmyslně vykonává k vyvinutí síly a jejímu zachování.

Soustava tělocvičná je spořádaný a úplný přehled veškerých cvičení tělesných dle určitých pravidel.

Od řádné soustavy cvičební žádáme: 1. *všeobecnost*, 2. *členitost*, 3. *methodičnost.*

Tyrš rozdělil veškery cviky do 4 skupin, které nazval "odbory". A zařadil do odboru: *I. cvičení bez nářadí a bez pomoci neb odporu jiných cvičenců, II. cvičení nářad'ová, III. skupiny* — cvičení toliko pomocí jiných proveditelná, *IV. úpoly*, při nichž přemáháme odpor síly živé.

Odbory (II., III. a IV.) dělí se na "třídy hlavní" a tyto opět na "třídy podřízené". Podrobnějším rozdělením těchto jsou "odvětví hlavní a podřízená" a "druhy hlavní a podřízené".

Kromě toho rozeznáváme *"způsoby"*, jak lze cvik provésti. Cvičební druhy, provedené dle různých způsobů, slovou cvičební *"tvary"*.

Odbor I. tříd nemá. Dělí se na dvě hlavní odvětví: I. cvičení prostná, II. cvičení pořadová.

I. Cvičení prostná nemají podřízených odvětví a dělí se na 7 hlavních druhů: 1. změny postojů a poloh, tyto se dělí na: a) postoje o nohou napjatých, b) postoje o nohou skrčených, c) polohy; 2. poskoky, 3. obraty, 4. pohyby: a) paží, b) trupu, c- nohou; 5. výdrže: a- paží, b' trupu, c' nohou; 6. chody, 7. klusy.

Druhy hlavní v případě potřeby rozdělujeme na druhy podřízené, na př.: hlavní druh pohyby paží rozdělujeme na podřízené druhy: předpažit, zapažit, upažit atd.

II. Cvičení pořadová dělí se na 8 podřízených odvětví: a) cvičení jednotlivce, b) dvojic, c) trojic až pětic, d) cvičení členu, e) čety, f) sboru, g) praporu, k) reje, které jsou vyvrcholením pořadových cvičení.

Hlavní druhy u cvičení pořadových jsou:

1. u cvičení čety: a) šik, b) čtyřstup, d) dvojstup, d) zástup;

2. u cvičení sboru: a) šik, b) proud, c) čtyřstup, d) dvojstup, e) zástup;

3. u cvičení praporu: a) sraz, b) rozstup, c) šik, d) proud, e) proud šikový, f) čtyřstup.

Odbor II. dělí se na dvě hlavní třídy: A) cvičení s náčiním, B) cvičení na nářadí.

A. *Prvá třída* (cvičení s náčiním) dělí se na dvě podřízené třídy: 1. cvičení s náčiním, jež zvedáme, 2. cvičení s náčiním, jímž vrháme.

1. Cvičení s náčiním, jež zvedáme, dělí se na hlavní odvětví: a) cvičení s činkami, b) tyčemi, c) kužely, d) břemeny, e) cvičení s jiným podružným náčiním, jako: cvičení se švihadly, praporci, kroužky, cepy atd.

2. Cvičení s náčiním, jímž vrháme, má 4 odvětví: a) vrh kamenem, koulí, krychlí, míčem, b) vrh toušem, c) vrh oštěpem, d) vrh kladivem.

B. *Druhá hlavní třída* (cvičení na nářadí) nemá podřízených tříd a dělí se hned na:

hlavní odvětví:	podřízená odvětví:
1. cvičení ve skoku,	— do dálky, do výšky, do hloubky, útokem, o tyči,
2. cvič. na koni, koze, stolu	— na šíř, na dél,
3. cvič. na bradlech,	
4. cvič. na hrazdě,	— pevné, visuté,
5. cvič. na kruzích,	— v klidu, hupu,
6. cvič. na kolovadlech,	
7. cvič. na žebříku,	— kolmém, šikmém vodorovném.
8. cvič. na šplhadlech,	
9. cvič. na kladině,	
10. cvič. na chůdách.	

Sem náleží též cvičení na velocipedu, bruslích, lyžích atd.

Veškeré cviky na nářadí rozděleny jsou na 12 hlavních cvičebních druhů: 1. *vis a změny visu*, a) prostého, b) smíšeného, 2. *podpor a změny podporu*, a) prostého, b) smíšeného, 3. *sed a změny sedu*, 4. *ručkování*, 5. *komihání*, 6. *obraty*, 7. *výmyky*, 8. *vzepření*, 9. *přemyky*, 10. *toče*, 11. *mety*, 12. *výdrže*. *Jako 13. druh, možno zařaditi přechody z poloh vyšších do nižších nebo do stoje na zemi.*

Odbor III. dělíme na tři hlavní třídy dle toho, zda-li cvičíme: a) bez nářadí, b) s náčiním, nebo c) na nářadí. Třída b) skupiny s náčiním a c) na nářadí mají oddobná odvětví hlavní jako v odboru II. cvičení s náčinímž jež zvedáme, a jako cvičení na nářadí: na př.: b) skupiny s náčiním mají hlavní odvětví: cvičení tyčemi, kroužky atd., c) na nářadí: na koni, koze, bradlech atd. Odvětví podřízená dělíme dle toho, zda cvičí: dvojice, trojice, čtveřice, řada atd.

Odbor IV. dělí se na dvě hlavní třídy: A) úpoly bez náčiní, B) úpoly s náčiním. Třída A) úpoly bez náčiní dělí se na hlavní odvětví: 1. odpory (též s náčiním), 2. zápas, 3. rohování. Úpoly s náčiním B) jsou rozděleny na pět hlavních odvětví: 1. šerm šavlí, 2. končířem, 3. holí, 4. bodákem, 5. dýkou.

Podřízená odvětví jsou 1. u odporu: a) odpory vlastní, b) přetahy, c) přetlaky; 2. u šermu holí: a) šerm holí krátkou, b) šerm holí dlouhou (baton).

Doprovody jsou všechny nepatrné a méně vydatné pohyby, které spojujeme s příslušnými druhy cvičebními, abychom druhům těmto dodali větší rozmanitosti neb je ztížili.

Sestavy cvičební jsou spojení několika cvičebních tvarů v jeden ladný nepřetržitý celek. Sestavy dle počtu prvků nazýváme podvojné, potrojné atd.

Názvosloví jest souhrn všech názvů a pojmenování cviků. Správné názvy všech jednotlivých cvičení obdržíme, když k názvům, vyznačeným v druzích, přidáme příslušné názvy, vytknuté ve způsobech.

V přehledu nejsou zařazeny: *tance, různosti a hry.*

ODBOR I.

Odvětví I.: *Cvičení prostná.*

Cvičení prostná jsou taková cvičení, jež může cvičiti každý jednotlivec sám o sobě beze všeho nářadí, čímž není vyloučeno, aby se konala ve větším množství soudobně a na povel.

Cvičení prostná dělíme na sedm hlavních druhů: a) *změna postojů a poloh*, b) *poskoky*, c) *obraty*, d) *pohyby*, e) *výdrže*, f) *chody*, g) *klusy*.

a) Změna postojů a poloh.

Tento hlavní druh cvičení prostných dělíme na: 1. *postoje o nohou napjatých*, 2. *postoje o nohou skrčených*, 3. *polohy*, při nichž buď tělo sedí, leží neb rukama o zemi se opírá.

Podřízené druhy postojů o nohou napjatých jsou: 1. stoje snožné, chodidla se dotýkají, 2. stoje kročné, váha těla na obou nohách, 3. stoje nožné, váha těla na noze, která zůstala na místě, 4. stoje výkročné, váha těla na noze, která vykročila.

Způsoby: 1. pravou — levou; 2. rovně — zevnitř — dovnitř — skřížmo: 3. přímo — obloukem — kruhem; 4. noha na plném chodidle — na špičkách (výpon); 5. rychle — zvolna.

Názvy "pravou" a "levou" značí, kterou nohou postoj se cvičí.

Název "rovně" značí, že postoj jest konán v rovině bočné (napřed — nazad) neb čelné (stranou), názvu tohoto se v názvosloví neužívá. Název "zevnitř" značí odchýlení o 45 stupňů od těla a roviny bočné; "dovnitř" odchýlení o 45 stupňů od roviny bočné směrem k tělu, název "skřížmo" značí, že nohy jsou skříženy.

Název "přímo" značí, že přechod z postoje do postoje děje se nejkratší cestou, v praksi se názvu tohoto neužívá; název "obloukem" značí, že při pohybu opisujeme křivku (část kružnice); "kruhem" pohyb, jímž opsán byl celý kruh.

Názvu "noha na plném chodidle' 'v názvosloví nepoužíváme; cvičíme-li "na špičkách", užíváme názvu "výpon", jímž zaměňujeme název "stoj", na př.: "stoj přednožmo", přejde-li noha stojná ve výpon, jmenujeme "výpon přednožmo".

Názvy "rychle" a "zvolna" určují ruch pohybu. Všecky způsoby nemohou se použíti u všech druhů.

"Postoje kročné" jsou ony stoje, při nichž noha kročná oddálí se od nohy stojné, váha těla spočívá na obou nohách, obě nohy stojí na celém chodidle.

Rozeznáváme: *stoj předkročný, zákročný, ukročný a stoj rozkročný* (do stoje rozkročného přecházíme poskokem neb sunem se současným oddalováním obou nohou od sebe, a to: čelně neb bočně).

"Postoje nožné" jsou ony, při nichž noha kročná pravidelně dotýká se země špičkou, váha těla spočívá na noze stojné, která stojí na plném chodidle.

Rozeznáváme: *stoj přednožmo, zánožmo a únožmo.*

"Postoje výkročné" jsou ony stoje, při nichž přeneseme váhu těla na nohu kročnou, která stojí na plném chodidle, noha stojná postaví se na špičku.

(Pokračování.)

Schůze cvičitelských odborů.

Jednou měsíčně, nebo častěji dle potřeby, schází se cvičitelské Odbory ku svým poradám, v den předem určený, neb na pozváni.

Pořad schůze bývá následující:

1) *Zahájení.* Náčelník (náčelnice) zahajuje schůzi přesně v určenou hodinu.
2) *Zjištění nepřítomných,* (omluvených, neomluvených).
3) *Čtení zápisu* z minulé schůze, (zjištění provedení usnesených věcí).
4) *Zpráva náčelníka* (náčelnice) Statistická zpráva — pokyny, neb výtky — posudek o celkovém stavu členstva cvič.
5) *Zpráva vedoucích dorostu,* (totéž co u náčelníka)
6) *Zpráva vedoucích žactva* (totéž co u náčelníka).
7) *Zprávy ostatních činovníků* jednatele, knihovníka, správce těl. atd.
8) *Zpráva placeného učitele* tělocviku, je-li v jednotě, doplňuje nebo nahražuje zprávy pod 4, 5, 6.
9) *Čtení dopisů.* Buď'tež projednány věcně, střízlivě. Úřední zprávy, dotazy, neb nařízení okrsku, župy, Tech. Výboru Svazu nestačí vzít pouze na vědomi. Náčelník (náčelnice) nechť dbá nad přímým zachováním pokynů, návrhů, neb nařízení těchto složek naší organisace.
10) *Rozdělení vedení družstev,* neb celých tříd pro následující měsíc. Vedoucí z minulého měsíce stručně dají posudek o svých družstvech, případně o jednotlivých členech, o jejich způsobilosti k postupu do vyššího družstva, neb opačně, neb jiných závažných věcech svého družstva, neb celé třídy (žactva dorostu-.
11) *Rokování o věcech uvedených na oznámení schůze.* Veřejné vystoupení, závody, atd. Přijímání nového člena odboru cvič. Jednání o vyloučení člena. Jednání o zvláštních událostech v jednotě, župě, Sokolstvu, atd.
12) *Návrhy neb přání* pro dobro sboru buď'tež promyšlené, uskutečnitelné. Pokud možno budiž zavedena "kniha přání" kde by i členstvo mělo možnost své žádosti, neb pokyny projeviti.

Závěr schůze budiž v radostné, svěží náladě.

Dozor v jednotách.

Jednou z nejdůležitějších složek sokolských je činnost dozorců, a sice, jak v jednotách starších, zapracovaných, tak hlavně v jednotách nově založených. Dozor musí se vztahovat na všechny složky cvičební, teda: na muže, dorost a žactvo, totéž u Sokolic. Je proto nezbytné, aby si dozorce osvojil cvičení a methodu při cvičení všech těchto složek, zvlášť žactva na kterém se nejvíc hřeší. Dle okolností má se provádět dozor dvakrát do roka a sice jeden hlášený, druhý nehlášený. Dozorce připadně, nebo na požádání vede správně a přesně cvičení (po důkladné přípravě), poukáže na nedostatky, povzbudí k vydatnější činnosti a zapracování vhodným návodem schopného bratra pro úřad vedoucího jednoty.

Kde je toho potřeba, nutno vykonávat dozor častěji. Povinný je dozor před každým vystoupením veřejným, aby se přesvědčil, je-li všechno náležitě a správně nacvičeno, je-li celý pořad vystoupení náležitě promyšlen. Když pozná, že nácvik není dobrý, může pochybné číslo z pořadu vyškrtnout, připadně, když jsou chyby větší, může doporučit vystoupení odložit.

Dozorce se dále přesvědčí, cvičí-li se v jednotách dle rozvrhů (cvič. látky) .Rozvrh látky musí viset v tělocvičně. Stává se, že některé jednoty ani rozvrhu nemají, (nebo je uschovaný, složený, nerozřezaný, mezi mnohými technickými příručkami), ačkoliv věc bývá zdůrazněna při každé příležitosti. Jak vyhlíží takové cvičení "na plano", není třeba podotýkat. Žádný účel, žádný system, žádná metoda.

Ku konci přehlídne dozorce knihy družstev a přesvědčí se, byl-li zápis o cvičení vždy řádně provedený, shoduje-li se poměr zapsaných hodin cvičebních, celkové návštěvy, průměr, atd.

Netřeba podotýkat, že dozor řádně a správně vykonaný je sice velmi namáhavý, vysilující, ale přináší ovoce. Je to kus cenné práce, práce obětavé, které bývá svěřena pravidelně zase jen těm obětavým beránkům, těm bratrům "pracantům", kteří pro věc sokolskou nelitují žádné volné chvíle a zapomínajíce na své těžké povinnosti, pečlivě svědomitě vykonávají svěřený jim úkol. Samozřejmě, že dozorci jsou vždy sestry i bratří, kteří vedle nahoře uvedené obětavosti dobře tělocviku rozumějí, aby skutečně při dozoru přinesli poučení a získali nápravu. Rozhodně nesmí dozorce vnésti zmatek ve vedení, neb sám neznalostí věci se sesměšniti.

O pozdravech.

Sestry a bratři zdraví se sokolským "Na zdar!" pokud jsou si známi v občanském životě co členové sokolské organisace. To jistě platí pro členy a členky cvičící ať v šatnách, v nástupišti či v tělocvičně, pokud nestojí ve spořádaném útvaru.

Jednotlivec v kroji s čapkou neb kloboukem na hlavě zdraví jednotlivce salutováním a slovem "Na zdar!"

Tímtéž způsobem zdraví jednotlivec semknutý útvar.

Setkají-li se semknutá oddělení, vymění pozdravy *pouze vůdcové.*

Jdou-li oddělení s prapory, zavelí vůdcové: "V pravo (v levo) hleď'!" pro svoje oddělení, při čemž pouze vůdcové salutují.

Prapor je povinnen zdravit salutováním každý Sokol v kroji. V občanském obleku Sokol i Sokolice řídí se dle obvyklých občanských pokynů pro vzdání cti praporu.

Hrají-li se hymny národní před semknutými útvary, velí vůdce: "Pozor!" a pouze sám salutuje. Čapky, neb klobouky Sokolové v kroji semknutých útvarech nesmekají.

Jednotlivec v kroji při hraní hymny salutuje v pozoru.

V místnostech, kde beztak se pokrývka hlavy smeká, zaujmou postoj v "Pozoru".

Sokolice a Sokolové užívejte sokolského pozdravu *"Na zdar!"*

TĚLOCVIČNÁ HLÍDKA

Do nové práce.

Po prázdninách, které nebyly letos na počasi tak příjemné jako snad jindy, uchylujeme se z letních hřišť, zahrad, neb parků do tělocvičen. Většina jednot, které daly svému členstvu prázdniny, zahajuje v tomto měsíci nový rok cvičební. Nejdůležitější pro cvičitele, náčelníky, vedoucí jednot jest, hned při zahájení cvičebního roku míti práci rozvrženou, aby úspěšného cíle mohlo se dosáhnouti.

V prvé řadě musí to býti udržení a obeslání cvičenců dřívějších, dle starých záznamů a získání nového členstva do všech odborů cvičících tříd.

Nezapomeň, náčelníku a náčelnice, zdůrazniti a trvati na cvičební povinnosti do 26. roků u svého členstva. Viz usnesení sjezdu A. O. S. z minulého roku.

Dále nutno odstraniti poznané nedostatky z roku minulého, hlavně v upravení cvičebních hodin. Rozdělení členstva do družstev dle vyspělosti. Je třeba sestavit i řádný rozvrh cvičební, který schází ve většině jednot a pak dle něho cvičit, ne ho nechat viset na stěně, aneb ležet na skříni.

Prohlédni důkladně nářadí, které třeba vyčistit a obnovit, ať neodradíš hned v začátcích svoje členstvo nešťastným pádem ze špatného nářadí. Hlavně doplň scházející nářadí.

Rozděl práci mezi členy cvičitelského sboru, nejschopnější přiděl k žactvu a dorostu. Nechť každý pracuje, ale ti pracující nechť mají možnost také sami se zdokonalovat, uprav pro ně zvláštní hodiny cvičitelské, buď před, neb po cvičení, ve volném večeru, aneb v neděli.

Vyučuj tak, jak v kursech cvičitelských tobě bylo naznačeno, vezmi ku pomoci knihy odborné a důkladně se připrav. Každý se musí učiti, třeba je již několik let cvičitelem, a není hanbou u staršího cvičitele nechat se bratrsky poučit, třeba od bývalého svého žáka, je-li tento obeznámen s novými směry a doplňky v tělocviku panujícími. Není nic platno vyslat mladé hochy do kursů cvičitelských, když po jejich návratu není jim dána možnost, by opravili dřívější staré povely, nesprávné názvosloví, zaváděli soustavný a methodický postup jedině proto, že nechce jim stálý cvičitel dovolit, aby se súčastnili vedení a chyby opravovali.

Tím snad nechci říci, že za týden v kursu cvičitelském osvojí si každý všechnu moudrost, ale poznal jsem sám také, že v jednotě, z které bylo více žáků v kursu cvičitelském, cvičí se stále tak jako dříve, jedině z důvodů, že cvičitel neuznává potřebu měnit vžitý, byť i nesprávný povel, či pojmenování. Nezapomeň, bratře cvičiteli, že počínáním cvičebního období vstupuješ do roku sletu veškerého Sokolstva amerického. Od počátku pamatuj na důležitou výchovu k sletu.

Již v tomto čísle Sokola Amer. máš uveřejněné prvky v závodních sestavách. Ty pěkně vlož do svých hodin cvičebních, věnuj jejich nácviku péči a přesnost, též při cvičení prostných věnuj pozornost polohám u sester i bratří.

Volné chvíle v nastávajícím podzimu využij ještě na lehkou athletiku (budeš to mít schované na slet), abys se po obdržení závodních sestav mohl plně věnovati přípravám sletovým.

Jednoty, které pořádati chtějí akademie, neb domácí veřejné cvičení, hleďte si vše připraviti, lépe vykonati před Vánocemi, pak začne práce se žactvem a dorostem na slet. To týká se hlavně jednot chicagských, které nejvíce se svým žactvem a dorostem sletu se súčastní.

Nebojte se té práce, vesele a s chutí v před! Pěstujte zpěv i při vašem cvičení, nezapomínejte na zdánlivě nepatrnou, ale ve skutečnosti důležitou vzpruhu života zpěvem!

Též na ty maličké nezapomínejte. Sami když jste byli malí, rádi jste si zahráli, zazpívali, poslechli pohádku, recitovali, mnozí z Vás dosud na to nezapomněli z dětských let. Rádi jste se nechali něčím překvapit, to vše schází mládeži naší, proto kde můžete zaevd'te "Besedy pro mládež." Jedna hodina v týdnu opravdu krásně s dětmi prožitá zanechá ve výchově jejich stopy a vděčnou vzpomínku. I míčové oblíbené hry naší mládeže potřeba vhodně zařadit do rozvrhu, nebo věnovat jim zvláštní hodiny.

V župách a okrscích zvolení dozorci, čiňte návštěvy v jednotách, pomáhejte při nácviku prvků závodních. Berte cvičební úbor s sebou! Pomozte při prostných a pořadových. Na sletu musí členstvo i mládež umět pochodovat, zatáčet v čtyřstupech, osmistupech a pod. Na to věnujte někdy v neděli celý den. Svolejte si okrskové, neb župní technické předsednictvo, ukažte a vysvětlete sestavy závodní, které později obdržíte, aby v základech nebyly chyby. Dozorce a dozorkyně zase musí dobře se připravit, věci rozumět, neb za vzešlou chybu budou oni zodpovědni.

Ústředí technické, Svaz A. S. dle svého rozvrhu má v programu uspořádati školy pro soudce ve všech větších městech Ameriky dle přesného programu a přísného vedení tak, jako v pořádaných kursech cvičitelských.

Bude to proto, aby několikaměsíční námaha závodníka též správně byla oceněna o závodech správnými a závodním cvikům rozumějícími soudci. Ku školám soudců bude připojena správná ukázka závodních a společných cvičení sletových.

A co hlavního, ku sletu jest též třeba peněz na cestovné, na úbory, na nářadí a p., proto již od dneška musí se na to myslet a šetřit, ať Vás slet najde pohotové v každém směru.

Jak sami poznáváte, práce bude dosti. Rok sletový, více než kdy jindy musí dokázati, že jsme zde ještě, že nás přibývá a co Sokolstvo dovede.

Proto s chutí do příprav! — Na zdar!

Frant. Chmelík.

Tělocvičné závody olympické.

Skutečně netrpělivě očekávali jsme zprávy o výsledcích tělocvičných závodů v Paříži — vždyť' závodila tam dvě družstva o prestiž světa, našim srdcím blízká: americká četa, v níž byli také naši čeští Sokolici a družstvo sokolské ze staré vlasti za mořem. Po zprávách z Československa, o pohotovosti družstva, a sami znajíce jednotlivé borce, nepochybovali jsme ani slovem, ani myšlenkou, že vítězové budou Čechoslováci v této světové konkurenci.

Každý tělocvikář, který četl závodní cviky i řád, který dle zpráv nynějších vlastně ani potřeben nebyl, neboť byl soudci vykládán i upravován, jak bylo třeba, nemůže souhlasit se závody takového druhu.

Cviky závodní tak těžké, samy sebou kladly na cvičence požadavky, že rozumný člověk se musí zamyslit nad tím, co se zamýšlí pod takovou "tělovýchovou," zda zmrzačení cvičenců nebezpečím při provádění cviků, neb zanecháním trvalých stop v organismech pod námahou, kterou nutno vyvinouti k výkonům závodním.

Nevím, zda Olympiady takto vychovávají národy k pochopení tělovýchovy ve všech vrstvách lidu, nebo zdali národové touto výchovou budou míti několik "primadon" v athletice, aby na druhé straně rozumný tělocvik, směřující k utužení zdraví lidstva, upadal. Nevím, zdali úspěchy jednotlivých borců jsou dokladem celkové tělesné vyspělosti národů, ale rozhodně nemohu se spřáteliti s myšlenkou tělovýchovy, vedenou takovýmto způsobem a touto cestou jako na Olympiadách se propaguje, při nichž dochází ke scénám, k jakým došlo v Paříži při kopané a jiných odvětvích sportů, i na Olympiadách předcházejících. A tak tělocvik, "Popelka" Olympiad dřívějších, nebyl letos na tom lépe.

Cviky přetěžké, řád ohebný, soudcové dle všeho, jak zprávy jdou, sami nejisti.

Skutečně není divu, že Č. O. S. v Praze uvažovala, jestli Olympiadu obeslati, s ohledem na cviky, jichž provádění vážně mohlo ohroziti zdraví, byť i železné, našich statečných chlapců. Vědomí, že tělesná zdatnost i výkonnost borců divy vykoná, že před světem jméno mladičké republiky stoupne, mělo vliv na vedoucí kruhy sokolské, že závody byly obeslány, ač Č. O. S. pokyny i protesty na zodpovědných místech snaží se olympické závody tělocvičné přivésti do poměru, aby se stanoviska tělovýchovy zodpovídaly, a tak družstvo výborně připravené jako nikdy před tím, jde v boj za dobré jméno Československa. Amerika neměla štěsti při vyslání družstva již proto, že rozhodující kruhy až v poslední době zajistily hmotně vyslání čety, ač na athlety věnovány obrovské peníze, a pak četa Ameriky měla krátkou přípravu k závodům, což je patrno na výsledcích, přes to, že jednotlivci snažili se seč mohli.

Jak nám všem Sokolům zde v Americe bylo v dny závodů olympických v Paříži, těžko říci, když zprávy nedocházely a když kusé zprávy amerických novin o zranění jednoho borce a rozpadnutí čety, s úzkostí jsme četli — a pak zase nic — sem tam nějaká zpráva o vítězství Italů, Francouzů, Švýcarů, o četě americké nic, o Čechoslovácích nic, než opakované stručné poznámky. Až konečně přicházejí zprávy o našich zlatých chlapcích, — srdce se nám chvějí, ruce, v nichž držíme "Věstník sokolský", se třesou a z očí kanou slzy. Tiskneme skráně a žehráme v mysli na osud, neboť ústa jsou v té chvíli němá . . . Tak blízko cíle — nešťastný doskok — — kde byla vina?

Věřte nám, Vy drazí bratři, že jste vítězové, že hrdi jsme na Vás, kteří jste pro dobré jméno vlasti šli v zápol olympický a americké Sokolstvo Vám k dosaženým výsledkům gratuluje.

Pěkným, výstižným způsobem opisuje a kriticky posuzuje br. Franta Erben, který byl na Olympiadě co cvičitel družstva, celé závody v "Tělocviku" č. 8—9. Věnoval popisu celé dvojčíslo, ale pro nedostatek místa vyjímám z něho jen data v číslicích a některá místa, ač přál bych si, aby každý Sokol neb sestra přečetla si popis tělocvičných závodů v Paříži obratným pérem br. Erbena vylíčený, v němž uvidí tu úžasnou sílu vůle i těla šesti statečných Sokolíků, kteří po rozejití čety následkem zranění jednoho a odstoupení druhého bratra jako jednotlivci probíjejí se na místa nejprvnější, na vzdory všem překážkám a nepřejícím okolnostem! Vlajka československé republiky přece zavlála na nejvyšším vrcholi stožáru "vítězů" zásluhou skromného Sokolíka bratra Šupčíka!

Než slyšte br. Erbena:

"Po ohlášení výsledku každého druhu závodů první tři vítězové vystupují před čestnou tribunu, obdrží medaile a hudba zahraje hymnu prvého — championa. Za zvuků této vytahují se tři vlajky na stožáry.

"Pouze šest bylo těch našich chlapců na stadioně a přece vlajka československé republiky objevovala se nejčastěji. Jedenkrát objevila se na stožáru středním za Supčíkův šplh, čtyřikrát za druhé ceny (tři Pražákovy a jednu Koutného) a třikráte za třetí ceny. (Supčík, Vácha, Mořkovský). Za šplh, kde Vácha má stejný čas s Guettingrem, vytažena vlajka švýcarská. Pro srovnání uvedu, že vlajka italská vytažena třikrát, francouzská pětkrát, švýcarská sedmkrát, jihoslovanská třikrát a Spoj. Států jedenkrát.

"Výsledek závodů je skvělý. Zejména krásné a dojista nejcennější je 2. místo Pražákovo ve všeobecném závodu, kde je o pouhých 0.017 za vítězem. Pražák byl velkolepý. Neměl jediné opravy, šel pevně a jistě celým závodem. Přeji sympatickému a milému Štukeljovi jeho krásné vítězství a nechci je nijak zmenšiti. Ale nebýti opravy na hrazdě, byl by zvítězil Pražák. Druhé místo na bradlech a kruzích doplňují krásný úspěch Pražákův v Paříži.

"Přímo ohromující byl Šupčík. Třetí vůbec a champion ve šplhu, to je důstojné jeho energie a houževnatosti."

Výsledky závodů:

Závody jednotlivců na veškerém nářadí. I. Štukelj, Jihoslovan, 110.34. 2. *Pražák* 110.323, 3. *Šupčík* 106.93, 4. Mandrini Italie 105.583, 5. *Vácha* 105.30, 6. Guettinger Švýcary 105.153.

Závod družstev. 1. Italie 839.058, 2. Francie 820.528, 3. Švýcary 816.481, 4. Jugoslavie 762.101, 5. Spoj. Státy amer. 715.117, 6. Anglie 637.790, 7. Finsko 554.948, 8. Lucemburk 548.129.

Bradla. 1. Guettinger Švýcary 21.63, 2. *Pražák* Českoslov. 21.61, 3. Zampori Italie 21.45, 4. Wilhelm Švýcary 21.40, 5. Lertora Italie 21.33, 6. *Vácha* Českoslov. 21.31.

Kruhy. 1. Martino Italie 21533, 2. *Pražák* 21.483, 3. *Vácha* 21.43, Čechoslováci, 4. Štukelj 21.33, 5. *Šupčík* 21.12, a *Mořkovský* 21.08, Čechoslováci.

Hrazda. 1. Štukelj Jugoslavie 19.73. 2. Gutveniger Švýcary 19.236, 3. Higelin Francie 19.163, 4. Rebetez Švýcary 19.053, 5. Miez Švýcary 19.053, 6. Gounot Francie 19.043.

Kůň na šíř s m. 1. Wilhelm Švýcary 21.23, 2. Gutweniger Švýcary 21.13, 3. Rebetez Švýcary 20.73, 4. Widmer Švýcary 20.50, 5. Paris Italie 20.10, 6. Dergan Jihoslavie 19.76.

Kůň na dél 1. *Kříž* Amerika 9.98, 2. *Koutný* 9.97, 3. *Mořkovský* 9.93, Čechoslováci, 4. Štukelj 9.91, 5. *Wanderer* Amerika 9.85, 6. Porenta Jugoslavie 9.76.

Kůň na šíř b. m. 1. a 2. Gounot a Glangloff Francie 9.93, 3. Hlastan Jihoslavie 9.86, 4. Derganc Jihoslavie 9.85, 5. a 6. *Šupčik* a *Vácha* 9.83, Čechoslováci.

Lano. 1. *Šupčik 7 1-5 vt.*, 2. Seguin Francie 7 2-5 vt,. 3. a 4. Guettinger Švýcary a *Vácha* 7 4-5 vt., 5. Žilič Jihoslavie 8 vt., 6. Kříž Amerika 8 2-5 vt.

"Ke konci mám za vhodné dokázati ciframi, že družstvo ČOS musilo zvítěziti. Tabulka českého družstva vykazuje 711.966. Indruch a Kos mohli dociliti ještě po 74 bodech, Ačkoli oba náleželi k předním borcům družstva a při všech závodech domácích zaujimali Indruch 3., Kos 4.—7. místo, připočitejme za každého z nich jen tolik, kolik schází do výsledku nejslabšího ze šesti, t. j. do 102.953. Vychází u Indrucha 65.123, u Kosa 63.743. Připočitavše tyto cifry k výsledkům dosaženým, dostaneme 841.032 bodů oproti 810.686 Italy bez známek za dodržení času, nástupu a známek za příchod a odchod družstev od nářadí dosažených. Z toho vyplývá nad slunce jasněji, že družstvo naše bylo nejsilnější na stadionu olympijském a že jeho vítězství kromě nehody nic nemohlo zabrániti."

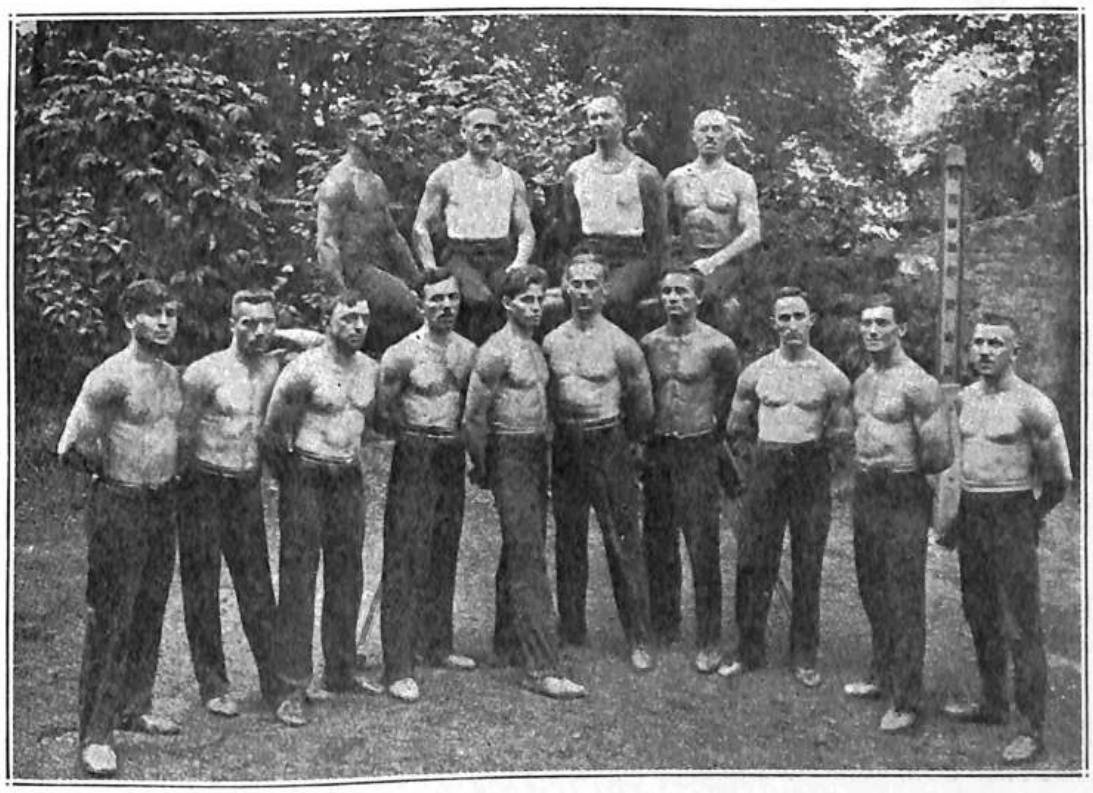
Zajisté spravedlivě jak znám br. Erbena, ovšem i kriticky a dle zásluhy popisuje soudcování olympijských závodů tento odborník nad jiné povolaný. Vyjímám jen ukázku:

"Klinger trži za svou volnou 7.50. Zacvičil ji jistě a krásně s těmito chybami: prvni vzepření do stoje nebylo o pažích napjatých, vzepření vzadu u předkmihu, postrádajic mocného kmihu, nezdařilo se do vzporu. Po mém soudu byl ošizen aspoň o 1 bod.

V krásné, obtižné a volné sestavě Indruchově jedinou chybou bylo vzepření vzklopmo klikem z klidného svisu podhmatem. Závěrečná roznožka po velkotouči napřed byla provedena ohnivě. Urval tolik, co Klinger. Byl okraden aspoň o 1½ bodu!

Koutný po veletoči o zkřižených pažich s dvojným obratem vynechal další veletoč s obratem a přešel veletočem nazad do vzporu. Začátek i konec provedl slušně. Dostal 7 b. Zasloužil aspoň 8¼.

Mořkovský není hrazdářem. V sestavě měl málo obtížného švihu, ale co měl, provedl dobře, tah a váhy dokonale. Dostal 7 bodů. Byl ošizen aspoň o bod.



Olympijské družstvo Č. O. S.

Kosa doslovně odřeli. Provedení nelze bylo ničeho vytknouti. Veletoč nazad s obratem jednoruč do stoje podhmatem byl proveden nádherně a elegantně do paží úplně napjatých. Závěr byl jistý, obrat v praporu byl klidný, stejnoměrně plynulý. Ztráta 2½ b., k níž byl odsouzen, je křiklavá. Zasloužil 9½ br.

Ale přímo nestydaté bylo příkoří spáchané na Pražákovi. Mohu užiti tohoto slova proto, poněvadž je možno zkontrolovat, mluvím-li pravdu. Pražákovu volnou sestavu filmovali a uvidíme ji tedy v našich biografech. Byla to nejenom jedna z nejobtížnějších, ale také z nejkrásnějších sestav, překypujici smělostí a původnosti spojení. A provedením stála rozhodně nejvýše ze všech, co jsem jich viděl. Přiznávám se ke své naivnosti, že jsem i po všem to, co předcházelo, čekal 9¾, avšak padlo — 8½. Na věčné časy zpečetilo svou

stranickost panstvo slunné Italie, Albionu a hornatého Švýcarska. Filmovaná sestava Pražákova bude těžkou obžalobou křiklavého násilí, páchaného na našich závodnicích. Nic na světě ji neomluví před těmi, kdo ji spatří. Přesvědčite se sami, že nelhu!

Čím se soudcové řídili při oceňování sestavy Šupčíkovy, je u boha. Takovou kombinaci výdrží ve váze s 1/1 obratem olympijský stadion nespatřil, avšak ani obtížného švihu sestava nepostrádala. Provedení bylo jistě po našem na 9, tedy dle olympijského klíče 9X4 =3.60+6=9.60. Dostal však jenom 7, stejně jako Vácha, o kterém lze říci v tahu a výdržích totéž, co o Šupčíkovi. Tito dva neměli v tahových prvcích rovných na olympijském závodišti. Ale připustil bych, že u Váchy, který závěrečný švih vypustil a končil saltem po odkmihu nazad ze vzporu vpředu, bylo poněkud málo cvičení švihového. Přes to zasloužil více aspoň o 1½ bodu.

Tato očividná a nápadná křivda působila na naše české družstvo opáčně než by se dalo souditi. Viděli, že českému družstvu ničeho se nesleví a že vysoké známky lze dostihnouti jenom výkony bezvadnými. A podle toho zařídili své cvičení na bradlech, k němuž došlo až odpoledne.

O amerických závodnicích zachycujeme z popisu závodů br. Erbena jen následující:

"Americké družstvo sestávalo se ze tří Čechů, Kříže, Nováka a Šafandy, ze tří Němců, jednoho Švýcara a *jediného* Amerikána.

Byli to vesměs hodní chlapci, celkem slabšího výcviku, řekl bych "koníčkáři". Nade všechny všestranným výcvikem vynikal br. Kříž, na koni krásně metal Šafanda. Obdivuhodní "klid'asové", kteří neměli pranic společného s chamtivostí a "rvavostí" amerických sportovců. Úbor měli bílý: přiléhavé trikové spodky, tričko se znakem Spojených Států na prsou, bílé střevíce. Když odpočívali, odívali bílý sweater a bílý kulatý klobouček. Nemohu si pomoci — v tu dobu byli ne nepodobni trestancům. Řekl jsem jim to. Oni se tomu zasmáli a bylo dobře.

Pouze na hrazdě zaznamenával jsem body jimi docílené a dále jsem jich nesledoval. Jen tu a tam jsem některého z nich zahlédnul. V povinné sestavě celkem pokulhávali za Slovinci. Celou sestavu spojil pouze Kříž.

Ve volných sestavách kroutili Američané přemíru veletočů; u jednoho z nich jsem jich napočítal přes 10. Tak dlouho točil, točil, až konečně se mu podařilo ve stoji zarazit a připojiti roznožku. Kříž z praporu vahou pokos vzadu se obrátil do praporu na opáčné straně a toutéž cestou se vrátil do praporu původního. Šafanda končil střitem nazad závěsem v nártech. Pearson z veletoče napřed dělal výskok roznožmo, toč napřed roznožmo o šlápějích a odrazem pokračoval opět ve veletoči napřed.

Jejich známky na hrazdě byly:

	cvič. pov.	volné
Kříž Fr., N. York (Čech	9.50	8.—
Pearson (námořník), Amerikán	7.50	7.25
Wanderer (Němec)	2.70	6.50
Novák Rud., Cedar Rapids (Čech)	3.—	6.30
Mais, Philadelphie (Němec)	6.80	7.80
Rottmann, N. York (Němec)	3.20	6.30
Šafanda, N. Jersey (Čech)	6.40	6.50
Joachim, N. York (Švýcar)	9.30	7.—

Úhrnem získalo amer. družstvo za pov. sest. 48.40, za vol. 55.65."

Vzpomíná br. Erben v popisu, co energie zbytečně se promarnilo u nácviku skoku přes koně vinou ohebnosti pravidel, či z rozhodnuti soudců, neb nevčasným informováním. Totéž i v nácviku na nářadí jiném:

"Jenom ti, kdo se bili v takových závodech, kde běží především o čest národní, jenom ti plně pochopí duševní stav družstva, který vzniká porušováním zákonů těmi, kteří jsou povoláni k jejich ochraně. Ještě štěsti, že vůdce Sokolstva, br. Vaníček, na slovo vzatý psycholog, dovede krásným a nenapodobitelným způsobem využitkovat duševního stavu družstva k vyvolání žhavé touhy po vítězství za podmínek jakýchkoli, k vystupňování schopnosti a energie na krajní míru a konečně i k uklidnění svých závodníků. A tak tomu bylo i v Paříži."

Skutečně velmi lituji, že nemohu otisknouti celý popis olympijských závodů tělocvičných.

Zaráží i to, že úřední zástupci republiky československé věnovali více pozornosti všemu jinému, než Sokolstvu, které závodilo za republiku.

Na konec poznamenávám: Bylo mi vyčítáno, proč jsem jako hlavní náčelník amerického Sokolstva se nepostaral, aby více Sokolů se súčastnilo závodů olympijských, ježto máme velmi schopné borce. Přiznávám, pálilo mě trochu svědomí po odjezdu americké čety, že jsem se nějak u Výkonného Výboru nezasadil o podporu k vyslání borců sokolských do americké čety závodní, i bez pokynů těch, kteří byli k sestavení družstva pověřeni, ale dnes jsem rád, že jsem tak neučinil.

Tušil jsem i předpokládal, správně znaje poměry tělocvičných závodů tohoto druhu, že četa nesecvičená a důkladně nepřipravená nemá "chance" uplatniti se na prvých čestných místech za takovýchto poměrů. Máme v Americkém Sokolstvu borce i pro tyto závody schopné a věřím, že Amerika i z borců jiných organisací tělocvičných mohla postaviti četu rovnocennou vítězům olympijským, kdyby gymnastika v Americe nebyla odstrkována za "hvězdy" v athletice a pak kdyby zavčas bylo pamatováno na přípravu družstva, ale nejvíce padá na váhu — a to je osobní mínění: stojí-li za to lidský život, neb zdraví člověka, téměř nesmyslně proti základním pravidlům o výchově těla vydat v nebezpečí v závodních cvicích i na takovýchto olympiadách? J. Jelínek.

Pátý tělocvičný kurs Svazu v St. Charles, Ill.

Bylo by hříchem nenapsati naší sokolské rodině o práci a snaze našich sester a bratří, kteří přišli do kursu, aby se zasvětili do tajů tělocvičné soustavy.

Kurs zahájil náčelník Svazu br. Jarka Jelínek v neděli ráno dne 27. srpna 1924 v krásném letním táboře Sokola Chicago v St. Charles, Ill. Jako učitele měl ku pomoci br. Chmelíka, společného cvičitele Svazu a podepsaného. Vedle těchto přednášel Dr. Guča o tělověděe a první pomoci.

Posluchačů bylo celkem 42 a to 16 sester a 26 bratří, z těchto 17 sester a bratří slovenských. Látka učební byla řádně rozdělena, a učilo se dle rozvrhu předem upraveného, který se po dobu kursu přesně dodržoval.

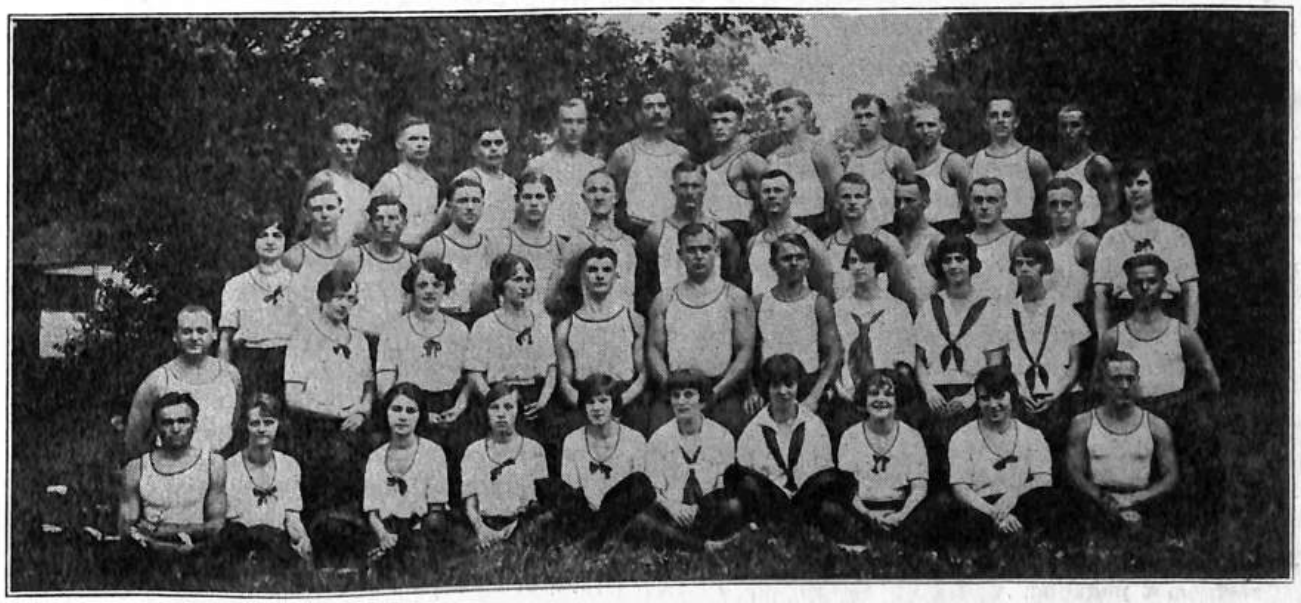
Vyučování začínalo ráno v 6 hodin do 8 hod., po tomto půlhodinová přestávka na snídaní a učilo se dále do 12. hod. Odpoledne začalo se učit ve 2 hod. a skončilo se v 7 hod., výjimečně v 8 hod. Ovšem to neznamenalo pro sestry ani bratry, že je po starosti, neb

každý měl nějakou tu pisemnou úlohu na druhý den, a nebude snad některý bratr neb sestra věřiti, že úlohy ty se psaly až do 4 hod. ráno. Prvé dny bylo viděti, že nečekal nikdo z posluchačů něco podobného, ba mnozí mysleli, že bude to pěkný výlet, ale br. Jelínek dovedl na všechny působiti tak, že necítili únavu, ale radost měli z každé nové a nové přednáškové látky.

Bylo radost pozorovat ty osmahlé chlapce, sestry, Slovák vedle Čecha v družném životě, starajíce se o rozšíření svých vědomostí, aby pak až vrátí se do svých sborů a jednot mohli je přenésti na své svěřence. Přiznám se, že pro mne byla to zase jedna z těch krásných chvil strávených v Americe, když jsem toto vše pozoroval. Vždyť snad více než polovina posluchačů byla zde rozená, o kterých různí prorokové říkají, že s nimi to nejde, že zde jsou jiné poměry. Říkám, ne poměry, ale poctivi vedoucí scházejí, kteří se zápalem a láskou chtějí pracovat. Můj úsudek o takto vedených kursech jest, že mají velký význam pro Americké Sokolstvo, ba že znamenají upevnění organisace a že jsou základem nového rozkvětu amerického Sokolstva, jak z dnešní činnosti již patrno, neboť se budí zájem a vychovávají Sokolství znalé bratry a sestry. Neříkám, že z posluchačů tohoto kursu budou vzorní učitelé tělocviku, ale mají aspoň základ a pojem o bohatosti naší soustavy, o Sokolství, organisaci, a vštěpuje se jim skutečná láska a bratrství do srdcí. Do takovýchto kursů měli by ale přijíti všichni ti, kteří vedou činnost v sokolských tělocvičnách a jsou zde více let, aby i oni doplnili své vědomosti. Věřte, že divili byste se, jak po stránce technické Sokolstvo pokročilo. Co tu nových krásných věcí a dobrých doplňků. Jako zvláště cenou věc z tohoto kursu vyzvedl bych přednášky br. Jelínka "Úkoly cvičitelstva v Americe" — "Žít v pravdě sokolsky" Byla to zlatá slova vedená přímo k srdcím všech posluchačů a zeptejte se jich, zda-li se zápalem a utajeným dechem nenaslouchali, vše jim bylo nové a tolik pravdy, lásky k Sokolství i nadšení v těch slovech!

Pokud se týče posluchačů, musím ku jich chvále prohlásiti, že učili se svědomitě, a snaha jejich byla znatelná, zvláště při posledních úlohách, ve kterých byl viděti velký pokrok proti úlohám prvním. A třeba, že po celých 8 dní nebyla ani hodinka volná, nebylo nikde slyšet reptání na únavu. Vždyť ani u oběda nedal si nikdo pokoj, ten vykládal co je to čelný kruh, druhý zas předpažoval "zo vnútra" aneb vzbudil učitele třeba ve dvě hodiny k ránu, zda-li má správnou úlohu a byly i případy, že někteří bratři a sestry veleli k pořadovým ve spaní a to hlasitěji nežli před šikem.

Nastala však doba rozloučení, náčelník dává povel k poslednímu nástupu a br. Chmelík ještě naposledy připomíná všem povinnosti vůči Sokolstvu a loučí se s přáním zdaru v další jejich práci. Taktéž i podepsaný promlouvá k nim a po tomto náčelník Svazu loučí se s nimi a dává ještě různé pokyny do života sokolského. Pláčí sestry i bratří při jeho řeči — je nám všem teskno! Z posluchačů promluvil br. Tkadlec ze Sokola Chicago a br. Štěpánek z Milwaukee. Rozcházeli jsme se smutni, ale posílněni k další práci, ku které Vám bratři i sestry kursisté přeji mnoho zdaru a Tobě br. náčelníku, abys setrval v započaté práci, třeba by byla sebetěžší, buď jist, že vždy najdeš v nás všech kruh oddaných bratří a sester, kteří Ti rádi pomohou.



Cvičitelský kurs tělocvičný v St. Charles, Ill. (od 27. července do 3. srpna.)

Na zdar!

Franta Machovský.

* * *

Společný cvičitel Svazu

br. Chmelík navštíví postupně župu "Štefanik" v Mt. Olive, Ill., jednoty české v St. Louis, Mo. v měsíci září. V říjnu a v listopadu navštíví jednoty v Oklahomě a Texasu, v prosinci navštíví župu Pacifickou, kde zdrží se dle potřeby a na zpáteční cestě znovu navštíví jednoty v Texas, Oklahoma, Nebraska, Minnesota, většinou již bude předvádět cvičení sletová.

Po návratu z této cesty do Chicaga hodlá zakončiti svůj úřad společného cvičitele!

Svaz doufá, že se mu podaří umožnit cestu do Ameriky ještě před sletem i pro bratra Jos. Kosa a Supčíka, členy závodního družstva olympijského, Svazu dobře doporučené.

Náš slet r. 1925.

Prvá laštovička sletová: "Závodní prvky".

Předkládáme našim borcům jednotlivé prvky ze závodních cviků pro slet, aby je zkoušeli si osvojit, před otisknutím úplných sestav závodních s pokyny pro závodníky i soudce.

Připomínáme, že v oddělení začátečníků smí závodit každý bratr, který dosud nezávodil v žádných závodech sokolských v Americe, neb za mořem na nářadí i v atletice. Který závodil *pouze* v atletice, nebo pouze na nářadí, ten může v oddělení začátečníků závodit. Tím není řečeno, že by ten, který nikdy nezávodil, nemohl závodit v oddělení nižším, neb vyšším. Dle toho řid'te nácvik prvků.

Všichni ostatní bratři i bývalí závodníci dle svých schopností mohou závodit v oddělení nižším, vyšším, neb přeboru. Kdo bude závodit v přeboru, může závodit ve vyšším oddělení, ale ne v nižším.

Prvky postupně nacvičujte v různých variacích, a zdaří-li se nacvičit stupeň nižší, zkoušejte cviky i pro stupeň vyšší, neboť do závodů je dosti daleko a přirozeně i mnoho se nechá za tu dobu vypilovat.

Pokud možno nacvičujte prvky ve skupinách stejně vyspělých bratří, mimořádně, aby hodina cvičební tím netrpěla. Zkoušejte cviky v neděli, po, neb před cvičební hodinou. Využijte času!

Nuže s chutí do práce!

ZAČÁTEČNÍCI.

Hrazda:

1. Komihání ve visu nadhmatem, shybem a visem vznesmo.
2. Předkmihem průvlek pravou a (spojitě) vzepření závěsem v podkolení.
3. Ze vzporu jízdmo pobok — přešvih únožmo pravou nazad (spojitě) *bez přehmatu.*
4. Z náskoku výmyk předem do vzporu.
5. Ze vzporu — spád nazad a spojitě vzepření závěsem v podkolení levou vně.
6. Ze vzporu — sešin nazad do kliku.
7. Z komihání nadhmatem vzepření vžklopmo.
8. Z visu vzadu (levá podhmat.) puštěním pravé celý obrat v levo do visu v předu nadhmatem.

Bradla:

1. Uprostřed: Z komihání v podporu a pažích vzpor vzklopmo do výsedu roznožmo před rukama.
2. Ze vzporu ležmo za rukama — odsun nazad do podporu ležmo o pažích roznožmo.
3. Přednožka v pravo s půl obratem v levo.
4. Z komihání v podporu o pažích u zákmihu vzpor do výsedu roznožmo za rukama.
5. Kola zánožmo s dotykem žerdí.
6. Z visu stojmo pobok, dohmatem na vzdálenější žerd — výmyk předem do vzporu ležmo pobok.
7. Ze vzporu pokos — odsun nazad do podporu o pažích a vzpor vzklopmo.
8. Z podporu ležmo pobok za rukama — odbočka v pravo.

Kůň na šíř s madly: Dohmat na madla.

1. Z náskoku kolo únožmo.
2. Ze vzporu vzadu na madlech — přešvih únožmo pravou nazad s celým obratem a (spojitě) přešvih únožmo pravou na zad.
3. Z přešvihu únožmo pravou nazad — odbočka v levo.
4. Kolo přednožmo.
5. Stříže odbočmo.
6. Z přešvihu únožmo levou napřed (do vzporu vzadu) přednožka v pravo na zad (spojitě.)
7. Z náskoku přešvih odbočmo v pravo a spojitě přešvih únožmo levou na zad.
8. Kolo únožmo kolem levé ruky s jedním a půl obratem v pravo do stoje na zemi.

ODDĚLENÍ NIŽŠÍ.

Hrazda:

1. U předkmihu celý obrat střídnoruč v levo do nadhmatu.
2. Z visu střemhlav v zadu — výšin zadem do vzporu vzadu.
3. Ze vzporu vzadu — spád ná zad a průvlekem podmet.
4. Z visu v předu nadhmatem: Přednos — zákmih a vzepření přítrhem (cukem(soupaž do vzporu.
5. Ze vzporu jízdmo pravá podhmat, přešvih únožmo levou napřed s celým obratem v pravo do vzporu v předu.
6. Ze vzporu v předu: Sešin napřed do visu vznesmo a vzepření tahem střídnoruč do vzporu.
7. Přemyk předem, ze vzporu.
8. Z kmihu podhmatem výmyk zadem.
9. Z kliku v předu (nadhm.) — celý obrat v levo do kliku vzadu (podhmatem.)
10. Toč v kliku vzadu napřed (podhmatem.)

Bradla:

1. Celý obrat střídnoruč, na počátku bradel v přednosu pravé nad levou žerdí.
2. Kotoul nazad prohnutě rozpažmo.
3. Vzpor vzklopmo do váhy oporem o pravý loket.
4. Z podporu o pažích u prostřed bradel: zvolna vzpor tahem soupaž do vzporu.
5. Předkmihem celý obrat střídnoruč v levo ve vzporu pokos.
6. Kolo zánožmo pravou nad pravou žerdí bez dotyku.
7. Z náskoku do visu vznesmo na počátku bradel — vzepření vzklopmo.

8. Ze vzporu pokos — kotoul napřed vysazeně do vzporu.
9. Předkmihem (ve vzporu) kolo přednožmo pravou s celým obratem střídnoruč v levo nad levou žerdí (opačně).
10. Skrčka přes obě žerdě (ze vzporu ležmo pobok).

Kůň na šíř s madly:

1. Dohmatem na madle z náskoku: Kolo přednožmo levou.
2. Z přešvihu únožmo levou nazad — zánožka v pravo.
3. Ze vzporu v zadu — kolo zánožmo pravou.
4. Z přešvihu únožmo levou napřed (do vzporu vzadu) — přednožka v pravo.
5. Střiže odbočmo.
6. Dohmatem levé na zadní madlo pravou na hřbet z náskoku: Přešvih únožmo levou napřed — přešvih únožmo pravou napřed a kolo přednožmo levou kol levé ruky s celým obratem v levo do vzporu v předu na madlech.

ODDĚLENÍ VYŠŠÍ.

Hrazda:

1. Ze vzporu v předu — sešin napřed do váhy ve visu v předu (naznačit).
2. Vzepření tahem soupaž do vzporu.
3. Ze vzporu v předu nadhm. podmetmo celý obrat v levo do visu v předu dvojhmat.
4. Vel přemyk.
5. Přemyk zadem.
6. Z komihání ve visu vzadu nadhm. vzepření vzklopmo.
7. Z váhy ve visu vzadu vzepření praporem s celým obratem v pravo do vzporu vpředu.
8. Z toče napřed — odbočka vpravo.
9. Z pokmihu přemyk předem.
10. Veletoč na zad.
11. Vzepření zadem přitrhem.
12. Celý obrat ve visu v přednosu z nadhmatu do podhmatu.
13. Podmet v přednosu.

Bradla:

1. Uprostřed bradel vnitř hmatem z náskoku do visu vznesmo — vzepření vzklopmo do vzporu.
2. Kolo zánožmo snožmo bez dotyku.
4. Celý obrat v přednosu.
3. Stoj o rukou ze vzporu zákmihem.
5. Odbočka v levo přes obě žerdě.
6. Z podporu o pažích: podpor vznesmo, kotoul napřed prohnutě.
7. Zákmihem vzpor do přednosu.
8. Zvedáním trupu stoj o rukou.
9. Na konci bradel čelem zevnitř — překot napřed klikem do stoje na zemi.
10. Na konci bradel čelem zevnitř — výmyk předem do váhy oporem o pravý loket.
11. Váha — pokos oporem o pr. loket.
12. Z podporu o pažích — zákmihem vzpor a polo přednožmo pravou s celým obratem v levo střídnoruč nad levou žerdí.
13. Kolo roznožmo.
14. Zánožka v levo přes obě žerdě (se stoje o rukou).

Kůň na šíř s madly, dohmatem na madla: z náskoku.

1. kolo odbočmo.
2. kolo přednožmo levou kol levé ruky s celým obratem v levo nad předním madlem a krkem.
3. Kolo únožmo s obratem střídnoruč.
4. Kolo odbočmo v pravo kol pravé ruky s celým obratem v levo nad zadním madlem a hřbetem do stoje na zemi. (Zády ku koni.)
5. Ze vzporu v předu na madlech: Přešvih únožmo pravou vně — střiž odbočmo v pravo.
6. Ze vzporu vzadu: Kolo přednožmo snožmo nad hřbetem a zadním madlem s 1 a ½ obratem v levo kolem levé ruky.

PŘEBOR.

Hrazda:

1. Z kmihu podhmatem zákmihem vzepření do stoje o rukou.
2. Veletoč napřed.
3. Obrat ve veletoči napřed v levo (pr.)
4. Přemyk zadem podhmatem, s celým obratem v levo do visu nadhmatem.
5. Váha ve visu v předu.
6. Skrčka ze stoje o rukou.

Bradla:

1. Na konci čelem z bradel: Výmyk předem do váhy bez oporu (naznačit).
2. Vahou stoj o rukou.
3. Kotoul na zad prohnutě, předkmihem vzpor s celým obratem souruč v levo do vzporu.
4. Kolo zánožmo snožmo v pravo nad pravou žerdí s celým obratem střídnoruč v levo (pr.) do vzporu.
5. Roznožka ze stoje o rukou pobok.

Kruhy:

1. Z visu vznesmo zákmihem vzepření.
2. Zvedáním trupu stoj o rukou.
3. Váha ve visu vzadu a prohnutě zpět do visu střemhlav.
4. Odkmih ze vzporu do visu.
5. Předkmihem přemet na zad roznožmo do stoje na zemi.

Kůň na šíř:

1. Ze vzporu v předu na hřbetě a zadním madle — kolo únožmo pravou kol pravé ruky s celým obratem v levo do vzporu vzadu na madlech.

2. Přešvih zánožmo snožmo v pravo s celým obratem v levo do vzporu v předu na madlech.
3. Kolo přednožmo levou s přechodem na přední madlo a krk.
4. Kolo odbočmo na obě dvě strany.

Sokolstvo u nás i za mořem!

Bratr Josef Pecival.

Odešel navždy z našich řad bratr Josef Pecival, jeden z dobrých, sokolských pracovníků, který po léta bojoval za lepší v Americkém Sokolstvu. Vzpomínáme jeho památky s vděčností za to, co dobrého v Sokolstvu vykonal. — Vzpomínáme, že ani on nebyl v životě za poctivou práci sokolskou ušetřen mnohých trpkostí, jenž mu bylo nutno prožíti.

Zahořkle mi před časem odpovídal na moji prosbu, aby pomohl nám v práci i dnes ještě krušné a tolik jednotlivci ztrpčované: Bratře, nežádej to na mně, srdce mně boli, že musím Ti odřeknout a možná že si budeš myslet, že jsem špatným Sokolem, ale věř, nemohu tam pracovat, to štvaní mi působí trýzeň, nevím, jak to je nyní, ale myslím, že se to nezlepšilo, at' mi bratři odpustí. "Nevím, co jej tísnilo, co se mu stalo, ale vím, že Sokol miloval a mnoho v Sokole pracoval.

Snad jeho slova měla by být výstrahou a poučením nám všem, kdo sokolský cítíme, a pěkně po sokolsku naložit s těmi, kteří nepracují, a jiným život ztrpčuji a práci podrývají.

Župa Východní: Uspořádala velmi pěkný zájezd do Schenectady, N. Y. koncem srpna, kde Sokol oslavoval 25tileté trvání. Vystoupení v celku velmi pěkné a důstojné. I slovenské Sokolstvo bralo na slavnostech, které trvaly tři dny, účast. Župa v podzimu hodlá činnost povzbuditi co možno nejvíce.

Severovýchodní. Nadšení výsledkem i zdarem podniků v župě pořádaných s veškerou vervou zahajují činnost sestry a bratři v této oblasti. Dle námětů připravených náčelníkem župy a za součinnosti kursistů, možno se těšit novému rozkvětu i postupu práce v jednotách této župy.

Střední. Atletické závody 13. září dávají nové svědectví o atletické vyspělosti sokolských borců. Činnost tělocvičná v jednotách zahájena a pouze jedna jednota patrně tělocvičně zůstane nečinnou. Je to rovněž viditelný pokrok.

Západní. Okrsek *Minnesota* vyvíjí utěšenou činnost pod pečlivým vedením starých a osvědčených pracovníků. Pomýšlí na oživení sokolských jednot v místech Čechoslováky osazených, což se daří. Zdárně působí jednota v St. Paul, Minn. Okrsek *Nebraska* pořádal skutečně dosud největší a zdařilý slet a závody sester i bratří v tomto kraji. Župní technický odbor připravuje pěknou činnost v období podzimním, Okrsek *Texas.* Pořádaný kurs cvičitelský místní pracovníky povzbudil k nové vydatnější činnosti.

Jistě i zájezd cvičitele Svazu br. Chmelíka bude zde radostně uvítán. V Penelope, Tex. konáno za účasti okolních jednot veřejné cvičení, jež znovu probudilo nové nadšení k naší věci.

Okrsek Oklahoma. Jednoty v okrsku zápolí s velkými obtížemi v tělocvičné činnosti. Společný cvičitel pokusí se upevniti i sorganisovat ve všech směrech sokolskou práci v jednotách, jež nyní uvedeny jsou do svazku Obce. I zde je půda k založení nových jednot.

Pacifická župa, jistě se přičiní, aby zájezd společného cvičitele využila v plné míře a jednoty *na příjezd jeho připravila.*

Povšechně jak výsledky samy dokazují pozvolna ale jistě vrací se život do bývalých kolejí, ba v některých místech dosahuje stupně před tím nebývalého.

Slovenské Sokolstvo v Americe.

Na Východě župa "Hodžova" pořádala zdařilý slet, ale věříme, že slovenský Východ nyní bystřeji bude postupovat. Očekáváme rozhodně též největší rozmach Slov. Sokolstva. Vzorem může být mnohým pěkná činnost tělocvičná Sokola v Guttenberg, N. J. Největší radost je ze Slováků, lépe řečeno ze Slovenek — Sokolek na Pittsburghsku a okolí. Rozhodně nás přímo překvapil pokrok a hlavně početnost cvičenek posledního sletu župy "Čák Trenčianský". Úspěch tím záslužnější, že v okolí tak ubíděném a v poměrech tak těžkých, zásluhou pilných sester a bratří kličí a vyrůstá myšlenka sokolská. Střed slovenský připravuje na podzim slet, a je třeba, aby právě střed na Sokolstvo nejsilnější nebyl zahanben Pennsylvanií, kde je práce tak tvrdá.

Celkem slovenské Sokolstvo v poslední době činí né kroky, ale přímo skoky v rozvoji, v početnosti i v práci.

Sokolstvo za mořem!

Valný sjezd Československé Obce bude pořádán 7. prosince 1924 v Praze, za účasti asi 500 delegátů.

Náčelnictvo Č. O. S. vypsalo soutěž na společná cvičení pro VIII. slet.

Šestinedělní školy Č. O. S. v Praze súčastnilo se 52 posluchačů.

K sletu v Záhřebu, Jihoslavia, vysláno vzorné družstvo mužů Č. O. S. a uspořádán zájezd Sokolstva.

Vydán "Sborník Sokolský".

Lužické Sokolstvo, patřící do Č. O. S, čítá 12 jednot, 325 členů.

Budoucí rok uspořádá Č. O. S. mohutný zájezd Sokolstva do Francie.

Upozorňujeme na technickou knihovničku, kterou možno obdržeti v úřadovně Svazu Amer. Sokolstva, 1426 W. 18th St., Chicago, Ill.

Řídí Technický Výbor Svazu.

TĚLOCVIČNÁ HLÍDKA

Všem sestrám i bratřím!

Není krásnějších dnů v životě sokolském, jež by svým mocným a vzrušujícím zjevem zanechaly tolik krásna a blažívých vzpomínek jako slet *vlastní silou práce* opřený!

A znova budem míti slet! Slet plný krásy, plný života, plný nadšení a lásky k sokolstvi! — Duch Vaši kázně, odhodlání, příkladné obětavosti, dá život dílu našeho nového obrození sil, aby v souladném celku prodchnutém čistým bratrstvím postavil se před tvář veřejnosti v nádherném chrámu věnovaném kultu tělesné výchovy, jež ve své majestátnosti shlíží se ve vlnách na chicagském břehu jezera Michiganu — v novém Stadionu.

Chceme vás zříti všechny bez rozdílu zcelené vnitřní radostí, vzájemnou důvěrou —jedné vůle směřující k činům rozhodným a velkým, kde každý dle sil pracovati bude k tomu, aby náš slet byl nejkrásnějším květem společné práce sokolské.

Všichni od nejstaršího do nejmladšího bratra, sestry i nejmenšího káněte a mladinké Sokoličky do práce!

Žádný není tak starý, aby nemohl se súčastniti společných vystoupení celku pro tělesnou slabost, a žádný není tak chorý, aby aspoň dobré slovo nevypustil s úst pro dobro sletu!

Všichni na palubu! — Kdo zameškà tuto příležitost, bude litovat — kdo se opozdí, těžko dožene! — Povinnost volá vás všechny! — Kdo povinnosti neplní, není Sokolem — je trubcem v sokolském úle!

Bratři cvičitelé i sestry cvičitelky, vy dvakrát více uvědomte si tíhu zodpovědnosti pro dny sletové, neboť jádro sletu je vystoupení tělocvičné — zdaří-li se, bude to pýchou každého z vás, že přispěli jste svojí hřivnou ku zdaru sletu!

Nuže, hleďte vy, kteří členstvo i mládež k sletu budete připravovat, hleďte své svědomí uklidnit poctivou prací a blahým vědomím, že vzorným konáním cvičitelských povinností jste hodni té cti jmenovati se: cvičitelka — cvičitel — náčelník — náčelnice!

Zvýšenou pozornost věnujte nejútlejší mládeži — dorůstající dívky i chlapce plně podchytněte čistým příkladem a vroucí láskou k tělocviku a sokolství — pochopte i mladší bratry a sestry, kteří vstupují poprvé do tělocvičny, vzpomeňte na svůj prvý krok v tato místa a pomalu je zasvěcujte do práce sokolské i tělocviku.

U členstva vyspělejšího v tělocvičně nepovolte v ničem! Naprostá kázeň, ovšem bratrská, musí utužovat řady těch, kteří na slet půjdou co závodníci neb závodnice! Ukázněný, ucelený, své tělo i ducha ovládající člověk vítězí!

Nezapomeňte, že zářný příklad všem je činné členstvo starší v tělocvičně. Je již čas, aby znova vrátili se mezi cvičící bratry a sestry, ti kteří dosud stojí opodál. Nestačí jen radit a vypravovat jak bylo, ale příklad — živý příklad jejich strhne všechno k následování. Tělocvik je přístupný každému věku, proto pozor bratře a sestro vedoucí, abys až "veteráni" zaplní nyní sokolovnu, tělocvikem jim prospěla. Opatrně postupuj, neboť nyní jistě mezi nás se vrátí všichni ti, kteří čítají hezkou řádku let, ale přes to cítí v těle vřelou krev a mají junácké nadšení a mladistvou mysl.

Jednoty jako celky předstihnjte se vkonání povinnosti, vyviňte tu největší píli ku zvelebení života sokolského. Přípravy k sletu bedlivě sledujte, aby jednota vaše čestně obstála, neboť zdar váš je zdar celku. Svá veřejná vystoupení, či jiné velké podniky proveďte ještě v tomto roce, aby rok příští byl rokem sletových příprav a prací. *Nechť není jediné jednoty, která by slet neobeslala!*

Župy jako zodpovědná tělesa, dozírejte na veškerou činnost Jednot a okrsku, bedlivě sledujte přípravy, pomáhejte jak jen můžete, vyšlete do Jednot svých žup nejen cvičitele, ale i schopné bratry a sestry, kteří umí oživit nadšení a probudit vědomí zodpovědnosti v práci sokolské u těch, kteří ji zanedbávají, ba kteří dovedou i pranýřovat v zaslouženém případě!

Nuže, jděte od sestry k sestře, od bratra k bratru, jděte do všech našich rodin, promluvte do srdcí, přesvědčte, poučte, že přišel čas súčtování, že Sokolstvo bude mít velky dny, že nastává práce, k niž třeba pilných rukou i vřelých srdcí, bystrých mysli i opravdového nadšení, jež z lásky k věci tryská, jež strhuje k činům velkolepým — neochabněte, vzpružte všem mysle i sílu a potom vytrvejte!

První slet československého Sokolstva nechť vyzní v nejkrásnější manifestaci Sokolstva, kde vítězí síla bratrství, kde obě větve jednoho nedílného národa československého společně a svorně v této zemi svobody, před tváří lidu amerického dokáží, jak velkolepá, krásná a ideální je myšlenka sokolská!

Jarka Jelínek.

Náš slet r. 1925.

Sestrám slovenských a českých sborů!

By dokumentována byla jednotnost československého národa, je nám třeba, abychom i my zde za mořem byli jednotni.

Svaz amerického Sokolstva je našim společným tělesem po stránce technické. A nebude dlouho trvat a budeme spojeni v jednu organisaci úplně a ve všem, to jest, že Americká Obec Sokolská a Tělocvičná Jednota Sokol budou tvořit jednu sokolskou organisaci.

Myslím, že bylo by již žádoucno, abychom i my seestry položily ruce k dílu a začaly společně pracovat.

Základ k tomu byl již dán v Ženské komisi Svazu, kde společně sestry Slovenky pracuji s Češkami. A bylo by našim přáním, aby všude tam, kde je sesterská jednota česká a slovenská, sestry se samy hledaly, by společně pracovaly a tak se spřátelily.

Ve spojení je síla, a taktéž i ve spojení Čechů se Slováky je síla v mohutnosti jedné veliké organisace sokolské.

Je samozřejmé, že i my, Slovenky a Češky chceme dokumentovat naše sesterstvi a to v prvé řadě ve společné práci v Sokole, abychom se společně připravovaly na náš velký svátek, který budeme slavit příštího roku, — náš sokolský slet — na němž svou mohutností, ukázněností, a bratrstvím má se představit náš národ československý.

K tomu, sestry i my pracujme!

Na zdar!

Ženská komise Tech. Výboru Svazu.

Školy soudců.

První dva články přijatého závodního řádu v odstavci *"O soudcích"* zněji:

1) *Soudce při závodech T. S. A. S. volí Techn. Výbor Svazu z bratří neb sester, jež byli župami doporučeni po přípravných zkouškách soudcovských.*

U soudců se vyžaduje, aby byli členy jednot sokolských ve Svazu sdružených, pokud možno, bývalí závodnici.

Pro zvláštní výjimečné případy mohou býti k závodům pozváni i soudci z kruhů mimosokolských, jsou-li zkušeni a zaručuji-li nestranné posuzování.

2) Každý soudce, úřad přijavši, jest povinnen se závodním řádem a cviky závodními přesně se obeznámiti a dle svého nejlepšího přesvědčení prost všech předsudků, závodniky oceňovati.

Z těchto důvodů a také proto, aby každý závodník o budoucím sletu by za provedený cvik dle zásluhy oceněn a současně jevící se nedostatek zkušených soudců přesvědčuje Tech. Výbor Svazu, že je nanejvýš nutno pečovat o výchovu bratří i sester, kteří co bývalí závodnici (cvičenky) jsou schopni věnovat se úřadu soudcovskému při závodech sokolských. Z těchto důvodů uspořádá Tech. Výbor Svazu školy soudců na těchto zásadách:

1) Školy provedeny budou v zimě 1924 a na jaře 1925 ve všech větších městech, kde je středisko sokolského života československého.

2) *Doba trvání:* 1 — 2 dny, neb po večerách.

3) *Přístup do školy soudců:*

a) *Povinně školy soudců* súčastni se: 1) Župní Tech. Odbory mužů i žen a ti, *které župa doporučí za členy soudcovského sboru o hlavním sletě 1925* (z bývalých závodníků a cvičenců).

b) *mimořádně* mohou se súčastnit všichni ti, kteří o hlavním sletě budou závodit (ženy neb muži) v jakémkoli druhu závodů.

4) Znalost závodního řádu pro všechny účastníky škol nutná.

5) Učitelé ve školách soudců: Společný cvičitel Svazu a členové Technického Výboru Svazu.

Program učební:

1) Druh, vedení a uspořádání závodů.

2) Znalost závodního řádu.

3) Posuzování a oceňování výkonů v teorii i praksi: a) na nářadí — b) společných — c) atletických.

4) Odůvodnění provedeného posudku (stupně výkonosti, opravy posudku), i cvičení paměti při sestavách předcvičených.

5) Úprava tabulek závodních, způsob zapisování a práce počtářů.

Zkoušky soudců:

1) ze znalosti závodního žádu.

2) Ze znalosti závodních výkonů.

3) Z oceňování, odůvodnění výkonu při praktickém soudcování.

Dle nejlepších výsledků a znalosti i poznatků z těchto škol soudcovských sestaven bude sbor soudců pro hlavní závody o sletě.

Při všech školách soudců předvedeny budou všechna společná cvičení sletová i závodní cviky.

UPOZORNĚNÍ!

Kniha k zapisování návštěvy cvičení pro žactvo, dorost i členstvo, posílá se po dvou kusech všem jednotám v Obci sdruženým, jak v stanovách uloženo. Viz odstavec *"Dodatek"* písmeno f) na str. 19. Knihy ale neposíláme proto, že stanovy ukládají odebráni, ale z důvodů, že jsou velepotřebné a praktické pro zanášení návštěv cvičení. Rozdělení je velmi vhodné a vyhovující všem potřebám cvičitele pro *4 roky*. Každá "Kniha družstev" obsahuje několik listů k zapisování památných událostí v jednotě, vhodně upravené stránky k vedení seznamu žactva a jejich adress, dne přistoupení i vystoupení a rubrik k zapisování zaplacených příspěvků. Návštěva cvičení se zapisuje na stránky pro tuto věc dle získaných zkušeností upravené, jichž je v knize hojnost. Každý měsíc cvičitel může součty návštěvy všech odborů zanésti do "Výkazu o návštěvě cvičení", jež je upraven dle měsíců a roků.

Kniha tato jistě bude vítanou pro všechny cvičitele, a bude dobře, když si každý vedoucí objedná pro každé oddělení jednu zvlášť, neboť na jednoty posíláme prozatím jen dva kusy, a nechceme, aby je uložily, ale aby je prakticky používaly! Cena této výborné příručky je $1.00. Další objednávky vyřídi "Svaz amer. Sokolstva, 1426 W. 18th St., Chicago, Ill.

Ve vlastním zájmu objednejte!

Výsledky Tělocvičných Závodů při VIII. Olympiadě v Paříži.

Uveřejňujeme bez poznámek, neboť číslice mluví jasně o zdatnosti družstev, zejména v umístnění jednotlivců družstva československého.

POŘADÍ DRUŽSTEV.

Umístění	Národnost	Hrazda	Bradla	Kruhy	Kůň n. š. mety	Kůň na dél (přeskoky)	Kůň na šíř (přeskoky)	Šplh	Chování družstva	Vzhled družstva	Celkem
1	Italie	136.544	164.25	163.044	140.40	72.32	59.50	69.—	14.—	20.—	839.058
2	Francie	137.530	161.20	159.038	134.94	77.43	52.83	64.—	13.56	20.—	820.528
3	Švýcary	143.431	163.39	138.720	158.89	68.16	52.73	58.—	13.34	20.—	816.661
4	Jugoslavie	118.668	150.54	144.235	133.62	73.326	55.312	53.—	13.40	20.—	762.101
5	Amerika	113.653	140.09	114.002	124.702	67.59	68.73	53.—	13.30	20.—	715.117
6	Anglie	101.365	131.18	125.952	109.993	67.12	44.68	24.—	13.50	20.—	637.790
7	Finsko	105.768	127.60	87.30	72.81	61.83	46.69	20.—	12.95	20.—	554.948
8	Lucembursko	81.751	132.260	130.348	57.77	69.—	38.40	5.—	13.60	20.—	548.129
—	Československo	134.429	169.02	—	—	—	—	—	—	—	Odstoupilo pro úraz 1 závodníka

ITALIE.

Pořadí	Jméno závodníka	Hrazda pov.	Hrazda vol.	Bradla pov.	Bradla vol.	Kruhy pov.	Kruhy vol.	Kůň na šíř mety pov.	Kůň na šíř mety vol.	Kůň na šíř	Přeskoky	Šplh	Celkem	Pořadí v celk umíst.
1	Cambiaso Luigi	8.83	8.35	10.73	10.17	9.98	10.—	5.37	9.37	9.15	9.37	10.—	101.32	17
2	Lertora Mario	9.60	8.766	10.46	10.87	10.25	10.083	7.66	9.50	9.11	7.32	10.—	103.619	10
3	Lucchetti Vittorio ...	8.67	8.60	9.80	10.53	10.83	10.083	8.06	10.13	9.20	6.90	10.—	102.803	12
4	Malocco Luigi	6.33	8.333	8.11	10.17	10.25	9.083	8.13	10.—	8.33	8.75	5.—	92.486	33
5	Mandrini Ferdinando.	8.37	9.75	9.78	10.43	10.36	10.583	8.33	8.73	9.50	9.75	10.—	105.583	4
6	Martino Francesco ..	9.47	8.916	10.46	10.43	10.72	10.839	7.82	9.47	8.58	4.83	10.—	101.529	16
7	Paris Giuseppe	6.87	9.486	10.26	10.60	10.16	9.583	10.—	10.10	9.03	7.08	8.—	101.169	18
8	Zampori Giorgio	6.87	9.333	10.45	11.—	10.33	9.916	7.73	10.—	9.42	5.50	6.—	96.549	26
	Celkem na nářadí ...	136.544		164.25		163.044		140.40		72.32	59.50	69.—	805.058	
	Chování družstva ...	2.—		2.—		2.—		2.—		2.—	2.—	2.—	14.—	
												Vzhled družstva	20.—	
												Celkem družstvo.....	839.058	

FRANCIE.

Pořadí	Jméno závodníka	Hrazda pov.	Hrazda vol.	Bradla pov.	Bradla vol.	Kruhy pov.	Kruhy vol.	Kůň na š. mety pov.	Kůň na š. mety vol.	Kůň—přeskoky na d.	Kůň—přeskoky na š.	Šplh	Celkem	Pořadí v celk umíst.
1	Seguin Albert	7.10	8.583	10.63	9.50	10.—	10.633	10.53	5.90	10.—	9.45	10.—	102.326	15
2	Delsarte Leon	9.80	8.833	10.70	10.—	10.—	10.566	8.30	8.27	9.50	8.77	10.—	104.739	9
3	Glounot Jean	9.96	9.083	9.98	10.17	9.—	10.73	9.03	8.27	9.93	9.—	10.—	105.153	8
4	Gordonnier Eugéne ..	7.97	7.916	10.23	10.27	10.40	10.50	10.36	8.83	9.80	5.63	8.—	99.906	21
5	Hubert Joseph	4.77	7.916	10.21	9.77	9.—	10.033	8.93	7.50	9.57	5.42	5.—	88.119	39
6	Gangloff Francois ...	9.60	9.333	10.53	9.60	10.22	10.383	7.64	9.13	9.93	7.43	5.—	98.796	23
7	Hermann Arthur	8.57	8.933	10.46	9.67	9.32	10.383	10.33	9.13	9.—	.—	10.—	95.796	27
8	Higelin Alphonse ...	9.93	9.233	9.78	9.70	8.42	9.45	6.96	5.83	9.70	7.13	6.—	92.133	34
	Celkem na nářadí ...	137.530		161.20		159.038		134.94		77.43	52.83	64.—	786.968	
	Chování družstva ...	2.—		2.—		2.—		1.90		1.83	1.83	2.—	13.56	
												Vzhled družstva	20.—	
												Celkem družstvo	637.790	

ŠVÝCARY.

Pořadí	Jméno závodníka	Hrazda		Bradla		Kruhy		Kůň na šíř mety		Kůň přeskoky		Šplh	Celkem	Pořadí v celk umíst.
		pov.	vol.	pov.	vol.	pov.	vol.	pov.	vol.	na dél	na šíř			
1	Grieder Hans	6.93	10.016	10.11	10.83	9.82	7.25	9.07	9.37	9.17	7.08	10.—	99.646	22
2	Guettinger August . . .	9.47	9.416	10.70	10.93	9.32	8.25	9.53	10.07	8.41	9.08	10.—	105.176	7
3	Guttweninger Johann .	9.57	9.666	0.56	10.70	9.68	8.166	10.40	10.73	8.50	8.37	6.—	102.342	14
4	Milc Georges	9.20	9.850	10.06	10.30	8.77	7.916	8.46	10.37	8.70	8.17	7.—	98.796	23
5	Pfister Otto	8.27	8.650	8.96	10.—	9.08	8.166	8.26	10.17	8.86	8.33	7.—	95.746	28
6	Rebetez Antoine	9.47	9.583	8.55	10.53	9.42	8.50	10.—	10.73	7.80	0.—	5.—	89.583	38
7	Widmer Karl	6.94	9.250	9.13	10.63	9.08	7.916	10.40	10.10	7.66	4.83	9.—	94.936	32
8	Wilhelm Josef	8.20	8.950	10.53	10.87	9.72	7.666	10.53	10.70	9.06	6.87	4.—	97.096	25
	Celkem na nářadí: . . .	143.431		163.39		138.720		158.89		68.16	52.73	58.—	783.321	
	Chování družstva: . . .	2.—		1.85		2.—		2.—		1.66	1.83	2.—	13.34	
												Vzhled družstva		20.—
												Celkem družstvo		816.661

JUGOSLAVIE.

1	Derganc Stane	5.10	7.—	9.25	9.67	9.16	9.444	10.70	9.23	9.85	8.—	8.—	95.293	30.
2	Stakelj Léon	10.23	9.50	10.27	10.13	10.33	11.—	10.17	9.20	9.60	9.91	10.—	110.34	1.
3	Porenta Ivan	7.10	7.066	9.20	9.70	9.41	10.15	10.—	8.27	9.516	9.76	10.—	100.172	20.
4	Hlastan Slavko	7.10	7.966	9.25	9.80	8.91	8.633	8.86	7.47	9.86	3.40	0.—	81.249	44.
5	Žilić Stanko	8.50	7.83	10.—	9.—	8.50	9.733	8.51	7.23	9.06	7.16	10.—	95.523	29.
6	Osvald Miha	6.73	7.55	7.75	9.10	9.16	10.—	8.80	7.33	8.93	7.716	8.—	91.066	36.
7	PPrimožič Josip	6.80	6.66	10.15	9.27	6.—	8.583	6.50	6.13	8.55	5.75	3.—	77.393	47.
8	Polsjak Rudolf	6.27	7.266	9.—	9.—	7.—	8.333	8.66	6.56	7.96	3.616	4.—	77.665	45.
	Celkem na nářadí . . .	118.668		150.54		144.235		144.62		73.326	55.312	53.—	728.701	
	Chování družstva	1.50		2.—		2.—		2.—		2.—	2.—	1.90	13.40	
												Vzhled družstva		20.—
												Celkem družstvo		762.101

AMERIKA.

Pořadí	Jméno závodníka	Hrazda		Bradla		Kruhy		Kůň n. š.—mety		Kůň přeskoky		Šplh	Celkem	Pořadí v celk umíst.
		pov.	vol.	pov.	vol.	pov.	vol.	pov.	vol.	pov.	vol.			
1	Kříž Frank	9.50	8.—	10.67	9.—	7.83	7.583	9.40	8.53	9.89	9.98	10.—	100.293	19
2	Joachim Alfred	9.26	7.80	10.36	9.50	10.08	8.—	9.90	9.10	9.51	9.58	2.—	95.09	31
3	Pearson oJhn	8.74	7.25	8.71	10.10	6.33	7.416	6.766	8.33	8.71	7.50	10.—	89.852	37
4	Šafanda Frank	6.40	6.50	9.45	8.90	9.—	8.583	10.—	7.46	3.—	7.66	10.—	86.953	41
5	Mais John	6.70	7.23	6.80	8.27	5.66	6.50	5.57	7.20	9.26	7.58	2.—	72.77	53
6	Wanderer Max	3.94	6.30	6.46	8.43	3.50	6.50	4.70	6.99	9.65	9.85	10.—	76.32	48
7	Rottmann Curt	8.93	7.40	9.71	8.83	5.66	6.25	7.666	7.66	9.26	9.58	2.—	82.946	42
8	Novák Rudolf	3.37	6.333	6.73	8.17	7.66	7.50	7.73	7.70	8.40	7.—	7.—	77.593	46
	Celkem na nářadí	113.653		140.09		114.052		124.702		67.59	68.73	53.—	681.817	
	Chování družstva	2.—		1.90		2.—		1.90		2.—	2.—	1.50	13.30	
												Vzhled družstva		20.—
												Celkem družstvo		715.117

ČESKOSLOVENSKO.

Pořadí	Jméno závodníka	Hrazda		Bradla		Kruhy		Kůň n. š. — mety		Kůň přeskoky		Šplh	Celkem	Pořadí v celk umíst.
		pov.	vol.	pov.	vol.	pov.	vol.	pov.	vol.	pov.	vol.			
1	Vácha Ladislav	6.90	7.80	10.81	10.50	10.43	11.—	9.80	8.53	9.83	9.70	10.—	105.30	*6*
2	Pražák Robert	9.23	9.50	10.88	10.73	10.60	10.883	10.47	8.50	9.80	9.73	10.—	110.323	*2*
3	Indruch Stanislav	8.93	8.50	10.73	9.77	—	—	—	—	—	—	—	—	raněn
4	Šupčik Bedřich	9.86	8.—	10.83	10.43	10.27	10.85	10.63	6.90	9.83	9.33	10.—	106.93	*3*
5	Koutný Jan	7.80	7.916	10.73	10.27	10.47	10.583	9.77	8.10	9.75	9.97	8.—	103.59	*11*
6	Mořkovský Bohumil . . .	6.73	7.833	10.80	10.13	10.33	10.75	9.46	7.33	9.45	9.93	10.—	102.743	*13*
7	Kos Josef	9.66	8.30	10.78	10.50	—	—	—	—	—	—	—	—	—
8	dr. Klinger Miroslav . . .	7.97	8.50	10.73	10.40	10.23	10.50	10.67	9.—	9.75	9.75	8.—	105.50	*5*
		134.429		169.02										

Prostná cvičení pro žáky neb dorost k veřejnému vystoupení.

Sestavil Karel Eliášek, cvičitel Sokola v St. Louis, Mo.

Cvičí se v troj- až pětistupových proudech, dle množství cvičenců. Střední na značce, vnější od něho v rozstupu středním (ruce k lokti). Ve III. oddíle vnější úkroky ze středu rozstup volný, takže každý octne se na značce. Rozstup do hloubky pro všechny oddíly ob jednu značku. Každý oddíl cvičí se čtyřikrát.

Základní postavení: stoj spatný — připažit, ruce otevřeny, palce napřed.

Oddíl I.

I. 1) Předpažit zevnitř, palce nahoru, ruce se dotýkají
2) vzpažit zevnitř, palce nahoru, ruce se dotýkají
3) upažit (ruce na sobě, spojeny)
4) výdrž, vnější ruce krajních vbok.

II. 1) Přednožit pravou — výdrž paži
2) unožit pravou
3) přinožit pravou
4) výdrž

III. = II. taktu, ale levou

IV. 1) Předklon
2) výdrž
3) vzpřím
4) výdrž

V. 1) Záklon
2) výdrž
3) vzpřím
4) připažit

VI. 1) Půlobrat v pravo
2) zákrokem levé klek levou — ruce v bok
3) předklon, prsa na koleno — výdrž paží, lokty se nezdvihají
4) výdrž

VII. 1) Vzpřím — výdrž paží
2) vztyk, nohy na místě, celý obrat v levo na patách do kleku pravou — výdrž paží
3) předklon, prsa na koleno
4) výdrž

VIII. 1) Vzpřím
2) vztyk, přísunem levé stoj spatný — připažit
4) výdrž

Oddíl II.

I. 1) Předpažit pravou, palce nahoru
2) předpažit levou, palce nahoru
3) vzpažit pravou, palce nazad
4) vzpažit levou, palce nazad

II. 1—2 Natočením trupu v pravo pravá obloukem nazad předpažit — palec nahoru
3—4 totéž levou

III. 1) Dřep — předpažit zevnitř, ruce se prsty dotýkají (jako v I. oddílu)
2) výdrž
3) výdrž v dřepu, odpažit, ruce se dotýkají
4) výdrž

IV. 1) Podpor dřepmo přednožmo pravou zevnitř, ruce se dotýkají u špičky levé nohy.
2) výdrž
3) přísunem pravé podpor dřepmo, kolena vně paží
4) výdrž

V. jako IV. ale levou

VI. 1) Vztyk — připažit
2) půlobrat v pravo
3) výskokem stoj rozkročný — upažením ruce v týl (lokty stranou, hlava vzhůru)
4) výdrž

VII. 1) Podřep pravou (nohy na místě) výdrž paži
2) vztyk do stoje rozkročného
3) jako 1) opačně
4) jako 2)

VIII. 1) Výskokem stoj spatný — mrštěním stranou připažit
2) půlobrat v pravo
3)—4) výdrž

Oddíl III.

I. 1) Stoj výkročný pravou vpřed — předpažit pravou, hřbet nahoru
2) stoj výkročný levou vpřed — předpažit levou, hřbet nahoru
3) stoj výkročný pravou vpřed — vzpažit pravou, dlaň napřed
4) stoj výkročný levou vpřed — vzpažit levou, dlaň napřed

II. 1) Půlobrat v pravo do stoje únožného levou — upažit, hřbet nahoru
2) přísunem levé dřep — ruce v bok
3) vztyk do stoje spatného
4) půlobrat vpravo — skrčit upažmo, ruce před rameny, hřbety nahoru

III. 1) Stoj výkročný v pravo stranou a přísun levou — paže výdrž
2) výpad v pravo stranou — pravá trčí vzhůru stranou zevnitř, levá dolů stranou zevnitř, obě v jedné šikmé přímce, dlaně vpřed
3) vztyk unožit pravou — upažit, hřbety nahoru
4) přinožit pravou — ohnout upažmo jako v taktu II. doba 4.

IV. jako III. opačně

V. 1) Podpor dřepmo (kolena u sebe, dlaně vedle špiček nohou)
3) leh na břicho, lokty vzpřím o zem, předloktí vzhůru dovnitř, brada opřena v dlaních
4) výdrž

VI. 1) Výdrž v lehu, ohnout pravou, bérce kolmo, špička odehnuta

2) v;drž v lehu, ohnout levou, bérce kolmo, špička odehnuta
3) mrštit dolů pravou
4) mrštit dolů levou (nohy u sebe napnuty)

VII. 1) Celý obrat v pravo do lehu na záda — připažit, dlaně na zem
3) výdrž v lehu — přednožit pravou povýš
3) přednožit levou k pravé a uchopit napjaté nohy vnějším hmatem v podkolení a spojitě
4) odrazem hlavy sed — opřít dlaně vedle těla, prsty nazad nohy napjaty

VIII. 1) Celý obrat vlevo na levé dlani a špičce napjaté levé nohy a předkrokem pravé mezi ruce podpor dřepmo zánožmo levou
3) vztyk, přísunem levé stoj spatný — připažit, základní postavení
3)—4) výdrž.

la takovou prudkostí, že nejen že uciti okamžitou bolest, ale rozhodně může odnést následky několikadenní, případně i týdenní.

Při úrazu měkké části těla následkem síly a prudkosti úderu nastane opuchnutí (otečení) patřičného místa, které zachvátí dost širokou vrstvu okolo rány, se změnou barvy kůže.

Utišující účinek mají jednoduché chladné obklady a úplný odpočinek udeřeného místa. Jestliže se dostaví silné opuchnutí s bolestí i zápalem, znamenitou službu koná "Octan olovnatý" či vlastně z něho učiněný roztok, který je znám v lékárnách pod jménem "Burrow roztok" (Burrow solution). Zde v Americe se ho málo potřebuje a málokde je možno ho v lékárně dostat, a proto v lékarničce podávám úpravu domácí výroby. Ve staré vlasti je možno jej dostat v tabletkách pod rozličnými jmény (stalim) a jedna tabletka stačí na litr vody (quart vody).

Namočte bílé plátno, vatu, ručník několikráte přeložený, do Burrového roztoku, vytlačte vodu, ale při tom musí zůstat obklad dosti vlhký, narovnejte, při-



Loňský kurs tělocvičný župy Střední a Lud. Štúr v New Buffalo, Mich.

Dr. Ďuro Guča:

První pomoc při úrazech v tělocvičnách.

Jak často je potrebná první pomoc v našich Sokolovnách to všichni víte, kteří cvičíte, a jak je vítanou oceníte tehdy, když se vám tato poskytne.

Pomoc tato má být dostatečnou, dokud se nedostane patřičné osobě ošetření lékařského.

Nemám v úmyslu obeznamovat cvičící členstvo s první pomocí v každém lékařském oboru, ale aspoň s těmi prvkovými vědomostmi a prostředky, které jsou potřebné při *úrazech* rozličného druhu.

Třídit tyto úrazy je těžko a je to i neobvyklé, ale snad dopomůže to k lehčímu zapamatování jak pomoc poskytnouti. Jsou to:

Úrazy měkkých (masitých) částí těla.
Úrazy tvrdých částí (kostí).
Úrazy s otevřenou ranou.
Úrazy zvláštní.

Při nácviku nových výkonů, aneb při provádění kteréhokoliv výkonu, z nepředvídaných okolností cvičenec lehko může narazit na nářadí některou částí těložte na poraněné místo (případně oviňte), dejte na vrch voskové plátno, voskový papír (lunch paper), potom ručníkem nepohnutě obvažte. Když obklad trochu uschl, opakujte namáčení a přikládání tak dlouho, dokud opuchnutí, zápal i bolest nepomine.

Při odřeninách, kde vrchní kůže (půlkůže) je odstraněná, že krev prosakuje na povrch, přikládejte stejné obklady, jenže místo Burowého roztoku namáčejte obklady do 2 — 3% roztoku borové kyseliny (Boric acid) a dávejte tak dlouho, až nová kůže kryje odřené místo. Sem možno zařadit také tak zvané "přesílení žil" (podvrtnutí), které obyčejně nastává po zdvíhání těžšího předmětu a je dost bolestivé. (Tesaři po tuhém hoblování v pravém zápěstí). Burrow-ové obklady po několik dní — odpočinek patřičného údu a výsledek se dostaví.

Úrazy tvrdých částí těla (chrupavka, kost) jsou těžší k rozpoznání pro laika a proto je nutno s takovými úrazy velmi opatrně zacházet. Sem bych řadil "vymknutí v kloubu" a zlomeniny. Častokrát se stává, že se kost nejdřív vymkne v kloubu a hned na to v samém záhlaví zlomí. V obou případech radím, — *ne-*

napravovat vymknuti, nebo *rovnat* zlomenou kost, nýbrž podat pomoc v tom smyslu, aby se bolest zmenšila a předešlo případně i většímu poškození. Docílíme to tím, že zabezpečíme nehybnost poraněného údu, nebo místa, a je-li možno ulehčujme bolest přikládáním chladných obkladů dokud se nedostaví lékařská pomoc. Nehybnost horních končetin při vymknutí zabezpečíme obvazem zavěšeným kol týlu, který může být z jakékoliv látky, dosti silné i na prsou rozepnutá košile stačí). Největší oblibě se těší tak zvaný trojhranný šátek, do kterého vložíme patřičný úd tak, aby roh šatku přesahoval až k lokti a dáme úd do takové polohy, v které se nemocný nejvolněji cítí, volné dva rohy pak zavážeme kol krku. Když je zlomenina, postaráme se nejdříve o upevnění téže nějakým tvrdým podkladem (kus dřeva, lat'ka, pruhy z tvrdého papíru) a dáme jej ze třech stran a takto nehybně vložíme do obvazu. Zlomený úd zaobalíme do vaty, podložíme deskou, i po stranách podepřeme, pak všecky tři dohromady obvazujeme a ta tak, aby se úd nemohl mezi nimi hnouti, načež jej zavěsíme do ručníku, neb do široké kličky z jiné látky. Při dolních končetinách řídíme se dle stejných pravidel, jenže podklady jsou delší a proto v pádu nedostatku gázy podvažme podklady na několika místech. V lekárnách možno dostat už hotové formy z plechu, do kterých se vloží půl, nebo celý úd a připevní gázou.

Praví se: "Že čistota půl zdraví". Tím více padá na váhu čistota při ošetřování rány — vždyť každou ránu máme považovat za otevřená dvířka do našeho těla.

Nic na věci neměnì, jakého původu je rána — škrábnutí, řez, bodnutí, rozmáčknutí, aneb z těchto složená — nedotýkejte se rány, dokud nemáte ruce umyté, pak teprve dejte vaši pomoc. Ruce si umyjte mýdlem, vydrhněte kartáčem a opláchněte v nějakém silnějším desinfekčním roztoku. Dotýkat se rány s neumytýma rukama není radno, neb i tímto ji můžete znečistit, čímž přivodíte hnisání a prodlužujete hojení rány. Všeobecně je ve zvyku každou ránu vymýt — což není vždy správné. Když na čistou ránu dáme sterilní obvaz, neb některou desinfekční látkou napuštěný obvaz (jodoform mul), za několik dní je rána zahojena "per primam intentionem" bez hnisání. Čistá rána umývaním může se znečistit, z nejbližšího okolí; přímým práškováním ji zalepíme a mastmi přikládáme neprodušnou vrstvu na ránu. Každá čerstvá rána — více méně krvácí. Menší krvácení (vlásenkotepnové) se zastaví samo sebou, když na čistou ránu dáme jednoduchý sterilní mul (gáz) berouc ohled na to, abychom jej nebrali do rukou, nýbrž do kleštiček, které před upotřebením namočme do alkoholu, nebo lysolu (carbol). Totéž učiňme i s nůžkami s nimiž stříháme gázu. Odstřihnutý kus, neb dva přiložme na ránu tak, aby byla úplně zakrytá. K zabezpečení před úrazem z venčí obložme kolem vatou a pak obvažme tak, aby se gáza s rány nesmykla. Velmi pevným obvazem znemožníme krevní oběh celého okolí a s tím stravování tkaniva pomocí krevních buněk. Tímto způsobem přestanou krvácet i dost silné tepničky, neboť krev při schlazování sráží se v hustou hmotu, která tuhne a ucpává všechny krvácející otvory.

Tepnové krvácení rozpoznáme od žilového dle prudkosti proudu. Tepnové obyčejně stříká, — žilové vyvěrá. Silné tepnové krvácení, kde můžeme očekávat velkou ztrátu krve, než by se lékařská pomoc dostavila, možno zastavit protitlakem. Čtvrťák, půlák, neb stříbrný dolar rychle omotejte do čistého mulu, přiložte na ránu a přitlačte, mezitím udělejte z vaty ovál, dejte jej na tvrdý předmět a závojem zatahněte. Silné krvácení na končetinách okamžitě zastavíte, když rameno jednou neb dvakrát ovinete závojem, neb ručníkem a zatáhnete až krvácení ustane a zavážete. To stejné platí o stehně. Zpravidla tepnu zavazujte nad ranou a žilu pod ranou na místě, kde jen jedna kost leží.

Takovýto závěr nesmí déle trvat než 20 — 25 minut, jinak začne velká bolest — občas se má na okamžik povolit, k vůli osvěžení tkaniv, byť by to i se ztrátou krve bylo spojeno.

Ránu umýváme v desinfekčním roztoku jen tenkráte, když vidíme, že je zaprášená, zakalená, aby se předešlo hnisání. Po umytí okolí rány natřeme jodovou tinkturou a v pádu, že je rána rozmačkána a zamazána, napustíme i ránu tinkturou a obvážeme jak již bylo uvedeno. Je-li rána na hlavě, kol dokola rány ostříháme vlasy. Je-li rána zaviněna zlomením kosti, ošetříme nejprve ránu, potom zlomeninu, pak dáme do obvazu řídíc se již dříve uvedenými pravidly.

Mezi úrazy zvláštního druhu bych vřadil úraz oka, prsníku a pohlavního ústrojí. V každém případě dejte vlhký obklad namočený do borového roztoku a chraňte se ledových obkladů. Tkaniva těchto ústrojů lehko mrznou.

Úrazy břišní — odpočinek až se dostaví lékař. Omdlívající, neb omdlelou osobu položme na zem, šatstvo na krku, v pase uvolníme, vyneseme z uzavřené místnosti na čerstvý vzduch, neb alespoň dáme k oknu a postříkáme tvář i prsa studenou vodou a několik minut ji necháme v téže poloze. Je-li omdletí vážnější a po postříkání vodou neprocitne, dáme pod nos vatu napuštěnou silně páchnoucími chemikáliemi (spirit of ammonia, migrain atd.) peřím zašimrat v nose, fouknout dým z cigarety do nosu atd. Když přijde k vědomí dáme ji spolknout několik loků studené vody.

Když dodržíte výše uvedených návodů, při poskytování první pomoci, učinili jste zadost vůči zraněné spolusestře, bratrovi, až do příchodu lékaře.

❧❧❧

O soustavě.

(Pokračování.)

Jest to: *stoj výkročný vpřed, vzad a stranou.*

"Postoje snožné" jsou: *stoj spatný* (paty u sebe, špičky na vzdálenost, chodidla oddálena), *stoj spojný* (chodidla vnitřní stranou u sebe), *výpon spatný* (stoj na špičkách ve stoji spatném), *sraz* (chodidla na sobě kolmo).

Poznámka: Noha, která zůstane na původním místě, nazývá se noha stojná, noha, která místo opouští, zove se noha kročná.

Podřízené druhy postojů o nohou skrčených dělí se na:

a) jednoduché: podřep — dřep — klek; postoje tyto cvičíme ve stoji spatném, ze stoje spatného a ze všech postojů o nohou napjatých;

b) složité: podřep předkročný, zákročný, úkročný; výpad vpřed, vzad, stranou; podřep přednožmo, zánožmo, únožmo, dřep přednožmo, zánožmo, únožmo; podřep výkročný vpřed, vzad, stranou; klek přednožmo, zánožmo, únožmo.

Způsoby: 1. pravou — levou, 2. rovně — dovnitř — zevnitř.

Klek koňáme: 1. obounož (snožmo — roznožmo), 2. jednonož (pravou — levou). Kleky jednonož konáme: buď krokem vpřed neb krokem vzad.

Podřepy kročné jsou ony, při nichž noha kročná i noha stojná jest poohnuta, váha těla spočívá na obou nohách. Jest to: podřep předkročný, zákročný, úkročný, rozkročný.

Podřepy (dřepy) nožné jsou ony, při nichž váha těla spočívá na pokrčené neb skrčené noze stojné, noha kročná dotýká se lehce země. Jest to. podřep přednožmo, zánožmo, únožmo.

Podřepy (dřepy) výkročné jsou ony, při nichž váha těla spočívá na pokrčené neb skrčené noze kročné, noha stojná jest napjatá a postavena na špičce. Jest to: podřep vpřed, vzad a stranou.

Kleky nožné vzniknou: z kleku obounož oddálením jedné nohy od druhé nebo z kleku jednonož oddálením nohy neklečící od klečící, napnutím a opřením ji o zem.

Výpad jest podřep kročný, při němž noha kročná podřepne (silně v koleně se ohne), noha stojná zůstane napjata, chodidla spočívají celou šlápí na zemi, váha těla spočívá na obou nohách. Jest to: výpad vpřed, vzad, stranou.

Předhyb, odhyb a úhyb jsou postoje podobné výpadu; přecházeti do nich můžeme z podřepů kročných, nožných, výkročných neb z výpadu; vznikají změnou postoje jednoho v druhý protilehlý téhož způsobu, v nějž přejdeme napnutím nohy skrčené a ohnutím nohy napjaté.

"Přehyb" vznikne, suneme-li tělo vpřed a nohu vpředu stojící ohneme, noha v zadu se nalézající jest napjata.

"Odhyb" povstane, suneme-li tělo vzad a nohu vzadu se nalézající ohýbáme.

"Úhyb" vznikne, suneme-li tělo v pravo nebo v levo stranou a nohu pravou nebo levou ohýbáme.

"Vztyk" jest přechod ze stoje o nohou skrčených a ohnutých neb z poloh do stojů o nohou napjatých.

Podřízené druhy poloh jsou: a) sed — spočíváme na zemi hyžděmi, b) leh — spočíváme na zemi trupem, c) podpory — opíráme se o zemi rukama a nohama.

Rozeznáváme podpory ležmo, klečmo a dřepmo.

Způsoby sedů jsou: 1. snožmo — roznožmo, 2. nohy napjaté — skrčené — skřížené. Způsoby lehů jsou: na zádech (vzadu) — na prsou (vpředu) — na boku (stranou). Způsoby podporů jsou: 1. obouruč (paže rovnoběžně — oddáleny — u sebe — skrižmo) — jednoruč (pravou — levou), 2. o pažích napjatých (vzpor) — o pažích skrčených (klik), 3. obounož (snožmo — roznožmo) — jednonož (pravou — levou), 4. vpředu (za rukama) — vzadu (před rukama) — stranou (v pravo — v levo).

Podpory vzniknou z lehu, dřepu neb kleku, opřením rukou o zem a přenesením části váhy těla na paže.

b) Poskoky.

Poskok jest skok prostý, konaný buď na místě neb s místa, při čemž se nesnažíme překonati určitou výšku neb vzdálenost ve formě překážky. Poskoky cvičíme ve stoji spatném ze všech postojů neb poloh buď tak, že se vracíme: a) do téhož postoje nebo polohy, b) do jiného postoje neb polohy.

Do cvičení prostných zařaděn jest: poskok na místě = výskok, poskok vpřed = předskok, vzad = záskok, stranou = úskok.

Způsoby výskoku jsou: 1. obounož — jednonož (v pravo — v levo), 2. poniž — povýš.

Způsoby předskoku, záskoku a úskoku jsou: 1. obounož — jednonož — střídnonož, 2. pravou — levou, 3. rovně — na pravo — na levo, 4. poniž — povýš.

c) Obraty.

Obrat jest otočení těla kol podélné jeho osy. Dělíme je na: "čtvrtobrat" (otočení o 45°), "půlobrat" (o 90°), celý obrat (o 180°) a dvojný obrat (o 360°).

Způsoby v postojích jsou: 1. v pravo — v levo, 2. na jedné patě pomocí druhé špičky — na obou patách — na špičkách — výskokem.

Způsoby v podporech jsou: 1. souruč, 2. střídnoruč, 3. pravoruč — levoruč.

d) Pohyby.

Pohyby povstávají zvedáním, spouštěním, krčením, trčením, ohýbáním a mrštěním paží a nohou, otáčením a kloněním trupu a hlavy. Dle toho rozeznáváme pohyby: *paží — trupu — nohou — hlavy.*

Podřízené druhy pohybů paží jsou: předpažit, zapažit, upažit, vzpažit, připažit; skrčit předpažmo, zapažmo, upažmo, vzpažmo, připažmo; trčit vpřed, vzad, stranou, vzhůru, dolů; ohnout předpažmo, zapažmo, vzpažmo, připažmo; mrštit vpřed, vzad, stranou, vzhůru, dolů.

Způsoby: 1. jednou paží (pravou—levou) — oběma pažema, 2. rovně — dovnitř — zevnitř — na pravo — na levo, 3. vodorovně — (šikmo) vzhůru — (šikmo) dolů, 4. přímo — obloukem — kruhem, 5. rychle — zvolna, 6. ruka nad ramenem — před ramenem — pod ramenem, 7. předloktí rovně (vodorovně) — vztyčně — svisle; šikmo; zevnitř — dovnitř — napřed — nazad — vzhůru — dolů.

Názvem *"na pravo"* označujeme pohyb paží navzájem rovnoběžných na pravo, až se octne pravá paže v předpažení zevnitř, levá v předpažení dovnitř; názvem *"na levo"* označuje se pohyb obdobný předcházejícímu. Název *"vodorovně"* značí pohyb, jímž přecházíme do polohy, jež při vzpřímeném trupu jest rovnoběžná se zemí; názvu "vodorovně" v názvosloví neužíváme. Názvem *"vzhůru"* označujeme odchýlení od roviny vodorovné o 45° vzhůru, názvem *"dolů"* odchýlení o 45° dolů (k zemi).

Směr oblouků a kruhů označujeme dle počátku pohybu; označení toto řídí se dle polohy, ze které pohyb začíná. Směr oblouků a kruhů označíme názvy: *napřed, nazad, nahoru, dolů, dovnitř, zevnitř, na pravo, na levo.* Při přechodech z poloh vodorovných a šikmých, t. j. z předpažení — upažení — vzpažení zevnitř — upažení dolů atd., používáme názvu *"nahoru"*, počíná-li oblouk nek kruh pohybem nahoru, *"dolů"*, počíná-li pohybem dolů. Při přechodu z poloh kolmých neb svislých, t. j. ze vzpažení a připažení, užíváme názvu *"napřed"*, počíná-li pohyb napřed "nazad"; počíná-li pohyb nazad, *"dovnitř"*, počíná-li pohyb paží k sobě, *"zevnitř"*, pohyb paží od sebe; *"na pravo"* (na levo), počíná-li pohyb na pravo (na levo), a to buď oběma pažema současně neb pouze jednou paží. Při obloucích a kruzích, cvičených pouze jednou paží, nepoužíváme názvu dovnitř a zevnitř, zaměňujeme je názvy *"na pravo"* a *"na levo"*.

Jednostranně cvičíme, když pohyb konáme jednou paží; *stejnostranně,* když obě paže konají jeden a tentýž pohyb; *různostranně;* když koná každá paže jiný pohyb v jinou stranu.

(Pokračování.)

TĚLOCVIČNÁ HLÍDKA

I. Slet Československého Sokolstva v Chicagu 1925.

ZÁVODNÍ CVIKY NA NÁŘADÍ.

ZAČÁTEČNÍCI.

HRAZDA.

1.) Svis — shyb a svisem vznesmo zákmih — předkmihem průvlek pravou a vzepření závěsem — přešvih únožmo pravou nazad — sešin napřed a svisem vznesmo, svis — přednos pravou — přednos snožmo naznačit, svis a seskok.

POKYNY PRO ZÁVODNÍKA:

Ve svisu tři vteřiny výdrž, následující, shyb a svis vznesmo budiž spojitě avšak správně vyznačen. Nezdržuj se ve svisu vznesmo, ale hned naber ladný kmih. Předkmihem rázně provlékni, zavěs v podkolení a švihnutím levé ihned vzepři. Přešvih konej nohou napjatou. Přehmat proveď současně s přešvihem. Při sešinu napřed vyznač svis vznesmo, ale nezastavuj až ve svisu, kde (jednu dobu) naznač. Přednos pravou (naznačit) připojením levé přednos snožmo (naznačit) svis a seskok.

POKYNY PRO SOUDCE:

Svis, co v povšechných pokynech o výdržích napsáno, shyb a svis vznesmo i následující zákmih má být plynulý a známkuje se dle provedení. Dotek nohy při průvleku lehké, zakopnutí hrubé porušení. Vzepření závěsem mezikmihem nula. Přehmat dovnitř před přešvihem 2. body dolů. Rychlý přechod do svisu hrubé porušení, spádem provedené nula. Přednos nižší snižuje známku. Vyšší, nebo déle vydržený přednos, nemá vliv na známku. Vratký doskok snižuje známku držení těla, krčení, neb roznožování nohou, nenapínání špiček, snižuje známku dle povahy provedení.

2.) Z náskoku nadhmatem výmyk předem — spád nazad a vzepření závěsem levou vně — toč nazad — přešvih únožmo levou nazad — sešin nazad klikem do shybu — výdrž — seskok.

PRO ZÁVODNÍKA:

Výmyk vykonej do čistého vzporu, spád nazad nekonej prudce, aby zdařil se závěs. Okamžitě vzepři levou vně. Toč nazad, ovládni, aby jsi se nepřetočil. Klik po sešinu budiž vysazený, tento krátce naznač a pokračuj dál do shybu, kde prohni a tři body vydrž a seskoč.

PRO SOUDCE:

Výmyk jinak než z náskoku provedený nula. Závěs provedený dříve než dokončený spád, vzepření provedené mezikmihem nula. Spád po toči a opětné vzepření, neb přidání toče známkuje se nulou. Rychlý přechod do shybu hrubé porušení. Nedodržená výdrž ve shybu známkuje se dle pravidel.

3. Z komihání nadhmatem vzepření vzklopmo — toč nazad — přehmat levou v podhmat — sešin nazad do svisu vznesmo a průvlek do svisu střemhlav — výdrž — vysazeně svis vzadu — výdrž — puštěním pravé ruky celý obrat v levo do svisu vpředu nadhmatem — seskok.

PRO ZÁVODNÍKA:

Vzepření vzklopmo proveď do čistého vzporu a mírného zášvihu, z toho ihned navazuj toč nazad, který zaraž v klidném vzporu. Pak přehmátni levou v podhmat, proveď sešin nazad do svisu vznesmo v předu, **provlékni do svisu** střemhlav, kde 3. doby vydrž. Z tohoto se vysaď a jdi zvolna do svisu vzadu, kde 3. doby vydrž. Při obratu připaž pravou paží a po obratu rázně uchop žerď nadhmatem, krátce vydrž a seskoč.

PRO SOUDCE:

Vzklopka do kliku a vzpor hrubé porušení, dle povahy provedení. Mezikmih mezi vzklopkou a točem nula. Sešin rychle provedený hrubé porušení. Nedodržená výdrž ve svisu dle pravidel. Rychlý přechod, nebo prohnutý do svisu vzadu, hrubé porušení. Nejisté uchopení žerdě po obratu lehké porušení, dle povahy až do 2. bodu.

BRADLA.

1.) Uvnitř pokos: z komihání v podporu o pažích výsed vzklopmo roznožmo před rukama — sesed dovnitř — vzpor ležmo za rukama roznožmo — sunem nazad, podpor o pažích, ležmo za rukama roznožmo — výdrž — vzpor tahem souruč do vzporu ležmo — výdrž — přednožka v pravo s půlobratem v levo.

PRO ZÁVODNÍKA:

Naskoč do podporu o pažích, spojitě vykonej předkmih do podporu vznesmo, zákmih, předkmihem vzklop (podpor vznesmo) a vysedni roznožmo. Při sesedu mírně se předkloň, abys nepokrčil nohy a jdi hned do vzporu ležmo roznožmo za rukama, opíráš se vnitřní stranou chodidel o žerdě. Vzpor ležmo za rukama prohnutě, paže napjaté. Při přechodu nazad sunou se pouze nohy po žerdích, rukama se drž stále na místě (neposunuj). Zde 3. doby vydrž, pak počni vzpírat souruč, přitahováním, ruce neopouští místo. Po dokončeném vzporu 3. doby výdrž. Při přednožce po obratu a doskoku, oběma rukama se můžeš přidržet žerdě.

PRO SOUDCE:

Výsed provedený předkmihem bez předcházejícího vzklopení, (podporu vznesmo) neb vzpor vzklopmo do výsedu roznožmo považuje se za jiný cvik, to jest nula. Podpor ležmo vysazený, opakované zachycení chodidla o žerď, lehké porušení. Zachycení opětovné mezikmihem, nula. Nestejnoměrné sunutí do podporu o pažích ručkováním lehké porušení. Nedodržená výdrž co jinde. Vzpírání do vzporu střídnoruč, nadhození těla a podtrhnutí rukou hrubé porušení. Nedodržená výdrž ve vzporu ležmo — co jinde o výdrži.

Přednožka zachycením provedená hrubé, dotekem lehké porušení. Doskok a jiné, totéž co při hrazdě.

2.) Uvnitř pokos: z náskoku podpor vznesmo o pažích — zákmihem vzpor do výsedu roznožmo za rukama a upažením přehmat nazad — výdrž — sesed dovnitř — zákmihem kolo zánožmo pravou — zákmihem kolo zánožmo levou — zánožka v pravo.

PRO ZÁVODNÍKA:

Zákmihem vzpor proved' do napjatých paží bez podtrhnutí rukou a připoj hned výsed roznožmo. V upažení nohy napjaté svírají žerdě. Po dohmatu nazad konce prstů dotýkají se žerdí, aby výsed byl prohnutý. V tomto 3. době výdrž. Při sesedu plně uchop žerdě, nepokrčuj nohy, zákmih na kola zánožmo nebudiž vysoký. Kola zánožmo konej prohnutě, noha se smykne po žerdi. Při zánožce levá paže se přidržuje žerdi. Pevný doskok.

PRO SOUDCE:

Zákmihem vzpor do výsedu, podtrhnutím rukou, neb klikem provedený hrubé porušení. Nedodržená výdrž — co jinde. Sesed, kmih i kola o nohách pokrčených, známkují se dle povahy jako lehké porušení. Kola sedem porušená hrubé porušení. Kola výdrží porušená nula. Zánožka klikem hrubé porušení.

3.) Z visu stojmo pobok dohmatem na vzdálenější žerd': Výmyk předem nadhmatem do vzporu ležmo pobok — výdrž — přešvih přednožmo pravou s půlobratem v levo do výsedu roznožmo před rukama — sesed dovnitř — odsun do podporu o pažích — vzpor vzklopmo — zákmih — předkmihem přešvih přednožmo pravou na levou žerd' — přešvih zánožmo levou s půlobratem v pravo do vzporu ležmo pobok za rukama — odbočka v pravo.

PRO ZÁVODNÍKA:

Vis stojmo budiž prohnutý, při výmyku nekrč nohy. Výmyk proved' do řádného vzporu, kde 3. doby vydrž. Při přešvihu natáčej tělo v levo a tak pokračuj do výsedu roznožmo, nohu nekrč. Odsun budiž konán ze vzporu z mírného zákmihu. Vzklopku proved' do napjatých paží a pěkného zákmihu. Přešvih přednožmo pravou a zánožmo levou do vzporu ležmo pobok s půlobratem, konej ladně a spojitě, nekrč nohy. Zde krátce (1. dobu) znač, mírně se odraž a vykonej odbočku. Ruce při odbočce nepřehmatují, nohy jsou napjaté, doskok budiž pevný. Stojíš po doskoku zády ku bradlám.

PRO SOUDCE:

Přechod z výmyku do podporu ležmo neladně spojený lehké porušení. Výdrž co jinde. Pokrčení při přešvihu, nedbale provedený výsed lehké porušení dle povahy až hrubé, totéž platí i u sesedu. Vzklopka z odsunu do kliku provedená dle povahy až hrubé porušení. Zákmih, předkmih jakož i přešvihy i podpor ležmo za rukama neplynule provedené, nebo o nohou skrčených, známkuje se co do provedení jako lehké až hrubé porušení. Odbočka s dotekem lehké porušení.

KŮŇ NA ŠÍŘ.

(Cvičí se na obě strany.)

1.) Dohmat na madla: Z náskoku kolo únožmo pravou — přešvih únožmo pravou napřed — přešvih únožmo levou napřed — přešvih únožmo pravou nazad s celým obratem v pravo — přešvih únožmo pravou nazad — odbočka v levo přes hřbet.

PRO ZÁVODNÍKA:

Z náskoku kolo únožmo, jakož i následující přešvihy konej spojitě bez přerušení. Přešvih únožmo pravou nazad s celým obratem v pravo, nekonej příliš prudce, po obratu rychle přehmátni, sevři koně stehny (pozor, abys neklesl do sedu), a pokračuj dále pravou nohou. Po přešvihu pravé nečekej, ihned připoj odbočku a doskakuj do pevného postoje zády ke koni.

PRO SOUDCE:

Přešvihy i kola o nohou mírně skrčených, jinak ale plynule provedené lehké porušení (až 2 body dolů). Mety s dotekem aniž by plynulost trpěla o nohou napjatých lehké porušení. Mety sedem provedené aniž trpí plynulost dle povahy hrubé porušení. Mety výdrží přerušené nula. Metání v kliku lehké porušení. Kratičko přerušený obrat nemá vliv na známku. Odbočka s dotekem lehké, výskokem provedená nula.

2.) Ze vzporu v předu na madlech: Přešvih únožmo pravou vně — přešvih únožmo pravou nazad — kolo přednožmo pravou — přešvih únožmo levou napřed — stříž odbočmo v pravo — přešvih únožmo levou napřed a odbočka v pravo nazad.

PRO ZÁVODNÍKA:

Vzpor budiž správný prohnutý. Veškeré přešvihy a kolo přednožmo konej svižně v přirozeném tempu. Při stříži vyšvihni nohy roznožené výše nad hřbet. Při odbočce přenes váhu těla na levou paži, pravou se odraž od madla a ihned ji upaž.

PRO SOUDCE:

Totéž co o metách v prvé sestavě napsáno.

3.) Dohmat na madla: Z náskoku přešvih odbočmo v pravo do vzporu vzadu — přešvih únožmo levou nazad — přešvih únožmo pravou nazad — kolo přednožmo pravou — kolo únožmo levou kolem levé ruky s jedním a půlobratem v pravo do stoje na zemi.

PRO ZÁVODNÍKA:

Přešvih odbočmo nebudiž prudký, váhu těla přenes na levou paží, abys neklesl v sed. Po přešvihu nezastavuj, hned připoj přešvih únožmo levou nazad, další přešvih pravou a kolo přednožmo. Při kole únožmo levou kolem levé ruky nekrč nohy, bud' prohnutý, ruka levá při obratu přehmatuje na předním madle, pravá při dodělávání kola a při doskoku opírá se o krk. Doskok budiž pevný.

PRO SOUDCE:

Mety známkují se stejně jako v prvé a druhé sestavě.

NIŽŠÍ ODDÍL.

HRAZDA.

1.) Z kmihu nadhmatem u předkmihu celý obrat střídnoruč v levo do nadhmatu — vzepření vzklopmo — toč nazad ve vzporu v předu — sešin nazad a průvlekem svis střemhlav v zadu — výdrž — výšin zadem do vzporu v zadu — spád nazad — průvlekem podmet.

POKYNY PRO ZÁVODNÍKA.

Celý obrat u předkmihu vyžaduje větší kmih. Obrat provádí se v mrtvém bodu předkmihu, náhle a bystře, nohy u sebe. Po obratu hned přehmatuj levou takže v následujícím předkmihu jsi již v nadhmatu. Vzklopku proved' do čistého vzporu a spojitě konej toč o pažích napjatých. Sešin nazad, průvlek s pěkným prohnutím kříže do svisu střemhlav, proved' spojitě. Ve svisu střemhlav vydrž 3. doby.

Pak teprve začni s výšinem. Při spádu nazad nejdi prudce, tělo trochu od hrazdy odtlačuj a nohy rychle provlékni, nezastavuj se, ale prohnutím kříže seskakuj.

POKYNY PRO SOUDCE:

Přehmat až při provádění vzklopky, aneb vzklopka do kliku h r u b é p o r u š e n í. Nespojení toče ze vzklopky opětovné nabrání kmihu n u l a. Průvlek dotekem nohou l e h k é p o r u š e n í, střídnonož, dle povahy, neb zakomihání, zakopnutí h r u b é p o r u š e n í. Nedodržená výdrž co jinde. Opakované přitahování na výšin ze svisu střemhlav a napomáhání natáčením těla (ve vysukování) při výšinu h r u b é p o r u š e n í. Spád na zad nespojený s průvlekem, zachycení nohou, dle provedení l e h k é a ž h r u b é p o r u š e n í. Doskok známkuje se jako na jiném nářadí.

2.) Ze svisu v předu nadhmatem: Přednos — výdrž — zášvih — vzepření přítrhem střídnopaž do vzporu vpředu — přešvih únožmo pravou napřed do vzporu jízdmo s přehmatem pravé v podhmat, spojitě přešvih únožmo levou napřed s celým obratem v pravo do vzporu v předu — sešin napřed do svisu vznesmo a vzepření tahem střídnoruč do vzporu (pr. začíná vzpírat) — spád nazad do svisu vznesmo — vzepření vzklopmo — přemyk předem do stoje na zemi.

PRO ZÁVODNÍKA:

V přednosu 3. d o b y výdrž. Z toho následuje mocný zášvih (cuk) v tomto případě rozuměj pohyb nohou pouze v pasu, vrchní část těla jest v klidu. V okamžiku, kdy švih (cuk) opakuješ v před, vzepři mocně do vzporu. Čím větší zákmih (cuk), tím snáze vykonáš vzepření. Při přešvihu únožmo pravou uchop žerď podhmatem. Při přešvihu levé a při obratu přenes váhu těla na pravou paži a těsně kolem této se otáčej. Po sešinu napřed ve visu vznesmo se nezdržuj, ale hned přitahuj a vzpírej do prohnutého vzporu, kde krátce (1. dobu) setrváš. Vzepření vzklopmo proved' do mírného zášvihu a hned proved' přemyk do pevného postoje.

PRO SOUDCE:

Přednos nižší s n i ž u j e z n á m k u, přednos nevydržený co jinde. Vzepření přítrhem provedené soupaž nemá vliv na známku. Přidání výdrže po přešvihu únožmo pravou napřed k upevnění podporu, je h r u b é p o r u š e n í jakož i klesnutí do kliku, po dokončeném obratu. Sešin napřed zaměněný spádem známkuje se n u l o u. Pokus o opětovné vzepření střídnopaž h r u b é p o r u š e n í. Vzepření vzklopmo do kliku, neb do lehu na žerď a zbytečné vydržení ve vzporu dle povahy provedení l e h k é až t ě ž k é p o r u š e n í. Nabrání nového kmihu na přemyk n u l a, jakož i přemyk zaměněný točem v podporu a odskokem.

3.) Z kmihu podhmatem výmyk zadem — výdrž — sešin nazad do kliku vzadu podhmatem — vzpor vzadu podhmatem — toč v kliku vzadu napřed do vzporu — přehmat v nadhmat — přednos (naznačit) seskok napřed.

PRO ZÁVODNÍKA:

Výmyk zadem podhmatem proved' z přiměřeného kmihu, u předkmihu náhle, skrčuješ nohy, rychle provlékáš, trčíš vzhůru a prohnutím přijdeš do čistého vzporu, k d e 3. d o b y vydrž. Zvolna proved' klik. Při přechodu z kliku do vzporu vzadu silně se prohýbej a záklonem hlavy si pomáhej. Ze vzporu pak vezmi malý předkmih, spust' tělo do kliku tak, aby kříž spočíval na žerdi. Při toči v kliku stále se přidržuj tělem v kříži při žerdi. S dokončením toče přecházíš ve vzpor a současně bez výsedu přehmátneš v nadhmat. Přednos snožmo jen naznač, od hrazdy se odraž a pevně doskakuj.

PRO SOUDCE:

Výmyk zadem do kliku v zadu a dotahování do vzporu jakož i výsed h r u b é p o r u š e n í. Vzpor vzadu nevydržený co jinde. Vzpor vzadu pomocí kmihu provedený n u l a. Vzpírání z kliku do vzporu až po dokončeném toči i přehmátnutí v nadhmat v sedu h r u b é p o r u š e n í a strhuje se dle povahy provedení. Naznačený přednos nižší s n i ž u j e z n á m k u.

BRADLA.

1.) Na začátku bradel: náskok do vzporu — přednos pravou — celý obrat střídnoruč v levo nad levou žerdí (v přednosu pravé) — přednos snožmo (naznačit) odsun do podporu a pažích — kotoul nazad rozpažmo, prohnutě — vzpor vzklopmo do váhy oporem a pravý loket — výdrž — zánožka v levo.

PRO ZÁVODNÍKA:

Vzpor o napjatých pažích, při přednosu pravé obě nohy napjaty. Při obratu přenášej váhu těla z jedné paže na druhou, trup vzpříma, neklesnout v klik. Po obratu pravá noha zůstane v přednosu a levá se k ní připojí. Krátce naznač (1. dobu) a ihned zákmihem dělej odsun a kotoul nazad. Vzpor vzklopmo proved' do napjatých paží a ihned zaraž ve váze oporem o pravý loket. Zde v y d r ž 3. d o b y. Z váhy nevracej se do vzporu, ale zvedni ještě výše nohy, přenášej je přes levou žerď a seskakuj. Při doskoku pravá paže přidrží se žerdě. Pevný doskok.

PRO SOUDCE:

Nedbalý vzpor snižuje známku, komihání h r u b é p o r u š e n í. Přednos nižší s n i ž u j e z n á m k u až o 2 body. Obrat v přednosu provedený dotekem l e h k é, výsedem h r u b é p o r u š e n í. Kotoul nazad vysazeně h r u b é p o r u š e n í. Vzklopka co jinde řečeno. Váha oporem o loket vyšší, neb nižší dle povahy l e h k é p o r u š e n í, odchýlení o 45° nad neb pod vodorovnou, odrazem o žerď provedená, h r u b é p o r u š e n í. V ý d r ž 3 d o b y, co jinde napsáno. Mezikmih před zánožkou n u l a.

2.) Uvnitř, pokos z podporu o pažích: Zvolna vzpor tahem soupaž — výdrž — předkmih — zákmihem stoj o ramenou (naznačit) a kotoul napřed prohnutě do vzporu — předkmihem celý obrat střídnoruč v levo — předkmih — zákmihem kolo zánožmo pravou bez doteku nad pravou žerdí — zánožka v pravo povýš do stoje na zemi.

PRO ZÁVODNÍKA:

Naskoč do klidného podporu o pažích. Odtud se přitahuj, mírným vysazováním a předklonem hlavy vzpírej, aniž by jsi rukama z místa se hnul. Skončíš v klidném vzporu, kde 3 d o b y v y d r ž. Odtud konej předkmih a zákmihem prohnutě, stojem o ramenou proved' kotoul napřed. Při kotoulu, kdy dodělávás vzpor, vzpíráš o pažích napjatých, ruce neopouští místo ve vzporu, zmírni kmih na obrat u předkmihu. Pič obratu paže napjaté, abys neklesl, váhu těla při obratu přenášej z levé paže na pravou. Obrat vykonej do mírného předkmihu, načež při zákmihu, který nesmí být přudký vysad', přenes váhu těla na levou paži a odrazem pravé ruky proved' kolo zánožmo bez dotyku žerdě a spojitě prudším kmihem zánožku povýš. Při doskoku levá paže přidržuje se žerdě.

PRO SOUDCE:

Vzpor provedený střídnoruč,trhnutím těla, neb rychle provedený h r u b é p o r u š e n í. Výdrž 3 doby. Stoj o ramenou vysazeně provedený h r u b é, výdrž ve stoji l e h k é p o r u š e n í, naznačený stoj o ramenou nemá

vliv na známku. Za kotoul napřed vysazený, jakož i vzpor do kliku i podtrhnutí rukou snižuje se známka dle provedení. Za obrat do kliku, ztrácí se od 2 hodů více. Pokrčení paží lehké porušení. Obrat souruč nula. Kolo dotekem provedení lehké, výsedem těžké porušení. Zánožka poníž provedená hrubé porušení. (Povýš značí výše než 45° nad vodorovně).

3.) Na začátku bradel vnitřhmatem: Z náskoku vzepření vzklopmo — poskok klicmo napřed do vzporu — přednos — výdrž — kotoul napřed vysazeně do vzporu — zákmih předkmihem kolo přednožmo pravou s celým obratem střídnoruč v levo nad levou žerdí a přešvih přednožmo snožmo na levou žerd' s půlobratem v pravo do vzporu ležmo pobok — skrčka.

PRO ZÁVODNÍKA:

Naskoč krátce do svisu vznesmo tak, aby jsi získal malý kmih. (Nedělej tak zvanou "dlouhou" vzklopku). Z toho trč šikmo vzhůru a přítrhem vykonej vzklopku do paží napjatých a mírného zákmihu. V nejvyšším bodě zákmihu přejdi v klik a v následujícím předkmihu poskoč klicmo napřed do vzporu. Přednos. V tomto výdrž 3 doby. Z tohoto se vysazuj a přetáčej do podporu vznesmo a přehmátni, teprve když paže uchopí žerdě trč nohama jako na vzklopku a přejdi do vzporu. Pohyb plynulý, nevydržovat v podporu vznesmo. Předkmih na kolo přednožmo né prudký, ihned přenes pravou nohu nad levou žerd' se současným dohmatem pravé ruky za pravou nohu, ruce poblíž, noha pravá pokračuje v pohybu napřed, při tom levá ruka přehmátne na levou žerd'. Pravou nohou po obratu neklesni do vzporu, nýbrž připoj levou a obě spojené přenášej na levou žerd' se současným obratem do vzporu ležmo pobok. Zde nevydržuj, ale po obratu jedním odrazem, vykonej skrčku přes obě žerdě.

PRO SOUDCE:

Vzklopka "dlouhým kmihem" provedená snižuje známku o 2 body. Do kliku, hrubé porušení. Přednos nižší, snižuje známku až o 2 body. Výdrž nevydržená se známkuje dle pravidel. Kotoul provedený vyčkáním v podporu vznesmo a pak vzklopka, hrubé porušení (2 i více bodů dolů). Kolo přednožmo s dotekem lehké, výsedem hrubé porušení. Přešvih přednožmo snožmo zaměněný výsedem a v tomto obrat hrubé porušení. Nenavázaná skrčka na obrat do podporu ležmo lehké porušení. Skrčka s dotekem lehké, se zachycením těžké porušení.

KŮŇ NA ŠÍŘ.

1.) Ze vzporu v předu na madlech: Přešvih únožmo pravou vně — přešvih únožmo pravou nazad — kolo přednožmo pravou — přešvih únožmo levou napřed — přešvih únožmo pravou napřed — přešvih odbočmo v levo nazad — přešvih únožmo pravou napřed — přešvih únožmo levou vně — přešvih únožmo pravou nazad — přešvih únožmo levou nazad — zánožka v pravo (přes hřbet).

PRO ZÁVODNÍKA:

Počáteční přešvih na kolo přednožmo, jakož i následující přešvihy únožmo, konej plynule bez přerušení, při přešvihu odbočmo v levo nazad přenes váhu těla na pravou paži a ihned spoj přešvih únožmo pravou napřed, při zánožce v pravo přenes váhu těla na pravou paži a doskoč levým bokem ku koni.

PRO SOUDCE:

Nedbale provedený vzpor, snižuje známku. Setrvání ve vzporu nemá vliv na známku. Mety dotekem o nohou napjatých, v čistém vzporu, lehké porušení. Mety plynulé výsedem provedené hrubé porušení. Krčení nohou, klik, dle povahy lehké až hrubé porušení. Mety výdrží přerušené nula. Zánožka zaměněná odbočkou a pak obrat nula.

2.) Dohmat pravou na přední madlo, malík ku předu, levou na krk: Z náskoku kolo zánožmo pravou s celým obratem v levo do vzporu vzadu na madlech — kolo zánožmo pravou — přešvih odbočmo v levo nazad — přešvih únožmo pravou napřed — přešvih únožmo levou napřed a přednožka v pravo nazad přes krk.

PRO ZÁVODNÍKA:

Kolo zánožmo pravou s celým obratem v levo, konej plynule bez zastavení. Váha těla spočívá na pravé ruce. Po dokončení obratu uchopí levá ruka zadní madlo a pravá noha pokračuje v pohybu. Nečekej ve vzporu vzadu, po dokončení kola navazuj hned další kolo zánožmo. Při přešvihu odbočmo v levo nazad přenes váhu těla na pravou paži, ihned přešvihuj pravou, po přešvihnutí levé nečekej, ale přenes váhu těla na pravou paži silně napjatou, levou se odraž od madla a přenes se přes krk do stoje na zemi levým bokem ku koni. Levá ruka dohmátne na krk.

PRO SOUDCE:

Náskok do vzporu a pak kolo zánožmo (nespojené) hrubé porušení. Jinak o metech co v první sestavě uvedeno. Přednožka na konci sestavy zaměněná za odbočku nula.

3.) Dohmatem levou na zadní madlo, pravou na hřbet: Z náskoku, přešvih únožmo levou napřed — přešvih únožmo pravou napřed — kolo přednožmo levou kol levé ruky s celým obratem v levo do vzporu v předu na madlech, přešvih únožmo pravou napřed — střiž odbočmo v levo — přešvih únožmo pravou napřed a kolo únožmo levou nazad do stoje na zemi (zády ke koni).

PRO ZÁVODNÍKA:

Přešvih únožmo konej do čistého vzporu jízdmo, pozor at' neklesneš v sed. Po přešvihu pravé ihned přenes váhu těla na levou paži silně napjatou, kolem níž se otáčíš, odrážíš se pravou až do vzporu v předu přijdeš. Při střiži přenášej váhu těla z jedné ruky na druhou a švihej vysoko nad koněm nohama silně roznoženýma. Při počátku kola únožmo levou nazad přenes váhu těla na pravou paži, při dodělávání kola přenes váhu těla na levou paži, pravou se silně odraž od madla a seskakuj do pevného postoje, zády ku koni.

PRO SOUDCE:

Náskok s metem nespojený hrubé porušení. Mety známkují se jak v prvé sestavě napsáno.

VYŠŠÍ ODDÍL.

HRAZDA.

1.) Z kmihu nadhmatem, zákmihem vzepření — sešin napřed do váhy ve svisu v předu (naznačit) — svis — výdrž — vzepření tahem soupaž — výdrž — podmetmo celý obrat v levo do svisu v předu dvojhmatem — u předkmihu přehmat levou do nadhmatu — vzepření vzklopmo — přemyk — předkmihem průvlek a přemyk zadem do stoje na zemi.

POKYNY PRO ZÁVODNÍKA.

Zákmihem vzepření do čistého, klidného vzporu vyžaduje větší kmih. Po tomto následuje sešin napřed do váhy ve svisu v předu, kde (1 dobu) naznač. Zvolna přejdi do svisu v předu kde 3 doby výdrž. Vzepření tahem soupaž proved' plynule, nadhmátnutí ve svisu před vzpíráním jest dovoleno.

Po vzepření, ve vzporu 3 doby výdrž. Obrat podmetmo vykonej tak, abys nabyl pěkného kmihu na vzepření vzklopmo. Vzepření tahem a obrat podmetmo popsán — viz "Přebor, hrazda". Při přemyku, který nesmí býti příliš vysoký, kmih ovládni, abys přemyk zadem plynule udělal. Přemyk zadem vykonej o pažích napjatých, vysazeně. Při seskoku odraž se od žerdě a pevně doskoč.

PRO SOUDCE:

Zákmihem vzepření do neklidného vzporu snižuje známku dle provedení. Připojení toče nula. Přechod do váhy vysazené, neb správně nevyznačené lehké porušení (až 2 body dolů). Vis 3 doby výdrž. Vzepření tahem střídnopaž nula. Nadhozem provedené hrubé porušení. Nadhmátnutí ve svisu nemá vliv na známku, během vzpírání snižuje známku. Výdrž 3. doby ve vzporu. Podmetmo obrat neplynulý, neb shybem provedený snižuje známku. Přehmátnutí v nadhmat až při vzklopce lehké porušení. Přemyk zaměněný točem do vzporu a odkmihem nula. Průvlek zachycením a přemyk zadem dotekem hrubé porušení. Výsed při přemyku a seskok — nula.

2.) Z komihání podhmatem průvlek do svisu vzadu — vzepření vzklopmo do vzporu vzadu — přehmat v nadhmat — sešin nazad do váhy ve svisu vzadu — výdrž — vzepření praporem s celým obratem v pravo do vzporu v předu nadhmatem — výdrž — spád nazad do svisu vznesmo a vzepření vzklopmo — toč napřed — odbočka v pravo.

PRO ZÁVODNÍKA:

Průvlek do svisu vzadu konej z menšího kmihu. Po průvleku trč poněkud výše, nežli do váhy ve svisu vzadu. Vyšší trčení tě strhne, nižší nedá ti patřičného kmihu, který na vzklopku vzadu potřebuješ. Vzepření vzklopmo prováděj když vracíš se z předkmihu ve svisu vzadu do zákmihu. Zde poněkud' vysad' tak aby pás žerdě skoro se dotýkal. V tom rázně prohni kříž, zakloň se mocně a do čistého vzporu vzadu přijdeš. Přehmátni v nadhmat. Při sešinu spust' se mírně v klik, tak aby pás byl u žerdě. Ve váze ve svisu vzadu výdrž 3 doby. Nyní vytoč tělo na levou paži předloktí na kříži, úsilovně prohni tak, aby váha těla spočívala na levé paži, obracej prsa k hrazdě, prováděj zvolna obrat. Uchopením pravé se současným přehmatem, postavením lokte pravé, přenes váhu těla na tuto. Levou pouštíš při obratu hrazdu, opět ji uchopíš, doděláš obrat a přijdeš do vzporu. Výdrž 3 doby. Po vzklopce hned počínej s točem napřed, který konej vysazeně tak, aby stále cítil jsi žerd' u těla, bystře přehmátni a hled' by z toče nabral jsi potřebný zášvih na odbočku. Po vykonaném toči vysad' a přešvihuj nohy. Po přešvihnutí nohou, silně se odraž od žerdě, prohýbej kříž a pevně doskokuj.

PRO SOUDCE:

Vzklopka do kliku, neb sedu hrubé porušení. Váha nižší neb vyšší snižuje známku až o 2 body. Výdrž ve váze 3 doby. Neplynulé vzepření praporem snižuje známku (až o 2 body). Opakovaný pokus o vzepření hrubé porušení. Vzklopka, toč napřed a odbočka nespojená, snižuje známku. Nové nabrání kmihu na odbočku, nula. Klikem provedená odbočka snižuje známku. Zachycení nohou při odbočce lehké porušení.

3.) Z pokmihu nadhmatem, přemyk předem do svisu — veletoč nazad — velvýmyk — spád nazad průvlek — mezi kmihem vzepření zadem přítrhem — toč nazad — spád nazad průvlek a vzepření vzklopmo — sešin napřed do přednosu ve svisu v předu — výdrž — celý obrat v levo v přednosu do podhmatu — svis — výmyk předem, spojitě přehmat v nadhmat — podmet.

PRO ZÁVODNÍKA:

Z malého podkmihu, který získáš tím, že ze vzdálenosti jednoho kroku na žerd' naskakuješ, přitáhneš se do shybu, při čemž současně zvedej nohy do svisu vznesmo. Zde se však nezastavuj, ale úsilovně prohni kříž, trč šikmo vzhůru nazad a rukama rychle nadhmátni. Čím prudší trčení a přitažení se k žerdi, tím vyšší přemyk vykonáš. V tomto případě musí býti přemyk vysoký, aby jsi provedl veletoč nazad, který má býti prohnutě o paží napjatých. Velvýmyk budiž prohnutý a zaraž jej v klidném vzporu. Po průvleku do svisu vznesmo vzadu vykonej jeden mezikmih, načež z vracejícího se mezikmihu pás cvičence ocitne se u žerdě, silně prohni kříž, mocně zakloň a přitrhni se do vzporu v zadu. Toč nazad konej vysazeně. Spád nazad, průvlek a vzepření vzklopmo budiž spojité. V přednosu ve svisu 3 doby výdrž. Během obratu nespouštěj nohy níže, po obratu a uchopení žerdě udělej svis, kde (1 dobu) naznač. Přehmat a nadhmat dělej při dokončování výmyku, takže v čistém vzporu máš již nadhmat. Podmet budiž pevně zakončen.

PRO SOUDCE:

Pokmih zaměněný kmihem, neb přímo z náskoku nula. Veletoč i velvýmyk o pažích skrčených snižuje známku až do hrubého porušení. Spád nazad průvlek nespojený, neb průvlek zachytnutý lehké porušení. Vzepření zadem přítrhem do kliku vzadu, hrubé porušení dle provedení. Toč na zad, spád nazad, průvlek a vzepření vzklopmo nespojené, snižuje známku až do hrubého porušení. Sešin rychle provedený a přednos nižší snižuje známku. Vyšší přednos nemá vliv na známku. Výdrž v přednosu. Poklesnutí nohou v přednosu při obratu snižuje známku až do hrubého porušení. Výmyk neladně provedený, neb dotahovaný hrubé porušení.

BRADLA.

1.) Uvnitř pokos vnitřhmatem: Z náskoku vzepření vzklopmo do vzporu — kolo zánožmo snožmo v pravo — kolo zánožmo snožmo v levo — odsun nazad do podporu o pažích a kotoul nazad prohnutě rozpažmo — předkmihem vzpor — zákmihem stoj o rukou vzporem — výdrž — zvolna prohnutě do přednosu — celý obrat střídnoruč v levo v přednosu na levou žerdí — zákmihem odbočka v levo přes obě žerdě.

PRO ZÁVODNÍKA:

Náskok do svisu vznesmo konej krátce, tak aby jsi po náskoku získal malý mezikmih ve svisu vznesmo. (Nedělej tak zvanou "dlouhou" vzklopku!) Z tohoto mocně trč a přítrhem přijdeš do vzporu. Kolo zánožmo po vzepření vzklopmo může být jedině správné, když vzklopku do čistého, vysokého vzporu vykonáš. Kola zánožmo musí být provedena bez dotyku žerdě, vysazeně. Z toho vykonej odsun nazad do podporu o pažích a kotoul nazad rozpažmo. Kotoul rozpažmo nesmí být příliš prudký, abys mohl provésti předkmihem vzpor. V okamžiku, kdy z kotoulu přicházíš do podporu o pažích, rychle uchop žerdě, přitrhuj se a zadrž ve vzporu prudký kmih prohnutím kříže. Vydatný zákmih využij ihned na stoj o rukou o pažích úplně napjatých. Vydrž 3 doby. Zvolna prohnutě přejdeš do vzporu a zakončíš v přednosu. V přednosu nevydržuj, ale hned počínej s obratem. Přenesením váhy těla na levou paži, obratem v levo a přehmatem pravé přejdi v přednosu nad levou žerd', kde se nezastavuj, ale pokračuj v obratu. Z přednosu po obratu naber mohutný zákmih, silně vysad' trup, při čemž váhu těla přenes na paži levou, která je úplně napjata.

Po přešvihnutí nohou odraž se od žerdě, prohni kříž a seskoč, zády ku bradlám.

PRO SOUDCE:

Vzklopka "dlouhým" kmihem provedená snižuje známku o 2 body. Pokrčení paží, neb nohou snižuje známku dle provedení. Kola zánožmo snožmo o nohou pokrčených, neb dotekem snižuje známku dle provedení až o 2 body. Kola výsedem přerušená nula. Odsun nazad a kotoul nazad vysazený lehké porušení. Předkmihem vzpor mezikmihem provedený nula. Do kliku provedený a dotáhnutý vzpor lehké porušení. Stoj o rukou klikem, nevydržený stoj, neb ručkování ve stoji nula. Stoj klikem a dotáhnutý dle povahy provedení lehké až těžké porušení. Rychlý přechod do přednosu, přednos nižší lehké porušení. Poklesnutí nohou při obratu v přednosu nižší známka až o 2 body dolů. Odbočka přes obě žerdě mezikmihem provedená nula.

2.) Uvnitř pokos: Z náskoku podpor vznesmo o pažích zákmihem kotoul napřed prohnutě — zákmihem vzpor do přednosu — výdrž — zdvihem stoj o rukou vzporem — výdrž — předkmihem výsed roznožmo před rukama — přehmat napřed (na konce žerdí) sesed zánožmo dovnitř — předkmihem spád nazad do podporu vznesmo o pažích — vzpor vzklopmo — překot napřed klikem do stoje na zemi.

PRO ZÁVODNÍKA:

Naskočíš do podporu o pažích, současně zvedáš nohy, takže rázem vykonáš podpor vznesmo. Zákmihem ihned provádíš kotoul napřed rozpažmo. Hled', abys rozpažil o pažích napjatých. Jakmile dodělávaš kotoul, rychle přehmátni do podporu o pažích trochu pokrčených, abys mohl nabrati potřebný zákmih na vzpor při zákmihu, kde zarazíš v klidném přednosu. V tomto 3 doby vydrž. Zvedej trup, při čemž paže pokrčuj, zvolna prohýbej kříž, napínej paže, udržuj rovnováhu. Vydrž 3 doby. Přejdi bystře a prohnutě ve vzpor, kde se nezastavuj, ale hned vykonej výsed roznožmo před rukama. V tomto teprve přehmátni napřed na konce žerdí. Při sesedu nech nohy napjaté, mírně se předkloň a předkmihem udělej spád do podporu vznesmo o pažích. Vzpor vzklopmo proved' do napjatých paží, načež prudkým a krátkým zákmihem vykonej překot. Překot proved' tím, že po vzklopce vysadíš, procházíš klikem, prohnutím kříže přicházíš do stoje na zemi.

PRO SOUDCE:

Jiné nabrání kmihu než předepsané, nula. Kotoul napřed vysazený, neb výdrž ve stoji a ramenou hrubé porušení. Zákmihem vzpor a podtrhnutí rukou do kliku, nejistý přednos, snižuje známku až do hrubého porušení. Přednos i výdrž známkuje se jak jinde udáno. Stoj švihem provedený, nula, jinak co o stoji v prvé sestavě napsáno. Výdrž 3 doby. Výsed i přehmat napřed a sesed nedbale provedený, snižuje známku až do 2 bodů. Spád nazad do podporu i vzklopka známkuje se jak dříve napsáno. Překot zaměněný přemetem nula.

3.) Na konci vněhmatem: Z náskoku výmyk předem do přednosu — výdrž — zákmihem poskok klicmo nazad do podporu o pažích — předkmihem kotoul nazad prohnutě rozpažmo — předkmihem podpor vznesmo o pažích — zákmihem vzpor — předkmihem kolo přednožmo pravou se střídnoručným obratem v levo nad levou žerdí — zákmihem stoj o rukou vzporem — výdrž — zánožka v levo přes obě žerdě.

PRO ZÁVODNÍKA:

Výmyk proved' vysoko do paží napjatých a ihned zaraž v čistém přednosu, kde tři doby vydrž. Spust' se v klik a udělej poskok kliemo nazad tak, aby v podporu o pažích nabyl jsi pěkného kmihu na kotoul nazad prohnutě rozpažmo. Po kotoulu staneš v podporu vznesmo o pažích, odkud naber potřebný kmih na zákmihem vzpor. V tomto zvolni kmih a vykonej kolo přednožmo, viz: Bradla — nižší oddíl III. sestava. Hned švihem pokračuj do stoje o rukou vzporem, kde 3 doby vydrž. Zánožku konej o paži úplně napjaté, obracej se na levé paži, pravou se odraž a více touto, nedohmatuj. Při doskoku staneš levým bokem u bradel.

PRO SOUDCE:

Výmyk předem do přednosu výdrž co jinde. Poskok kliemo zaměněný poskokem ve vzporu nula. Kotoul nazad rozpažmo, známkuje se jak dříve popsáno. Zákmihem vzpor z podporu vznesmo o pažích rovněž popsán. Kola přednožmo: viz sestava nižší oddíl. Stoj o rukou, viz: tento oddíl prvá sestava. Výdrž ve stoji. Dohmátnutí volnou rukou na žerd' při zánožce, hrubé porušení.

KŮŇ NA ŠÍŘ S MADLY.

1.) Dohmatem na madla: Z náskoku kolo odbočmo v pravo — přešvih odbočmo v pravo napřed do vzporu vzadu — kolo zánožmo pravou — kolo přednožmo levou kol levé ruky s celým obratem v levo do vzporu v předu na předním madle a krku — přešvih odbočmo v pravo napřed a kolo přednožmo levou kol levé ruky s celým obratem v levo do vzporu v předu na madlech — přešvih únožmo pravou napřed — střiž odbočmo v levo — přešvih únožmo pravou napřed a spojitě přednožka v levo přes krk. (Pravá ruka dohmátne na krk).

PRO ZÁVODNÍKA:

Na kolo odbočmo z náskoku netřeba bráti velkého odrazu, stačí pouze menší, jen aby nohy lehce přes hřbet se přenesly. Váha těla při prvém přešvihu spočívá na levé paži. Po přešvihu odbočmo a kole zánožmo, které následuje, nedohmatuj pravou rukou na zadní madlo, ale silně se odraž od zadního madla, přenes váhu těla na levou paži napjatou a mocným trhnutím ramen otáčíš se kol levé paže, při čemž levou nohu vysoko přednož a přejdeš do vzporu v předu na přední madlo a krk. Následuje přešvih odbočmo, při kterém váhu celého těla přenes na levou ruku, kde nezastavuj. Kolo přednožmo levou kol levé ruky, je výše popsáno, po jehož dokončení do vzporu na obě madla přijdeš. Po dokončení střiže, přešvihni pravou napřed, při čemž pravou paží nedohmatuj zpět na madla, silně se s ní odraž, váhu těla přenes na levou paži napjatou, mocným trhnutím ramen stoč se v levo, přenes vysoko přednožené nohy přes krk a doskoč pravým bokem ku koni. Pravá paže dohmatuje po doskoku na krk.

PRO SOUDCE:

O posouzení metů platí vše co řečeno u oddělení nižšího i začátečníků.

2.) Dohmatem pravou na přední madlo (malík ku předu) levou do sedla: Z náskoku přešvih zánožmo snožmo v pravo s celým obratem v levo do vzporu v předu na madlech — kolo únožmo pravou — kolo únožmo pravou s celým obratem v levo do vzporu vzadu — kolo únožmo levou nazad — přešvih odbočmo v levo nazad a kolo odbočmo v pravo kol pravé ruky s celým obratem v levo nad zadním madlem a hřbetem do stoje na zemi. (Zády ku koni.)

PRO ZÁVODNÍKA:

Ku provedení přešvihu zánožmo snožmo, potřeba mírného odrazu, po kterém tělo prohnutě přes nářadí přechází. Paže pravá musí býti silně napjata, abys po přešvihu neklesnul v klik. Proved' čisté kolo únožmo a navaž na kolo únožmo s obratem, které koná se takto: Po přešvihu únožmo pravou vně počínej ihned s obratem, pravou paží odraž se od madla a dohmátni těsně k levé ruce před tělem, to jest prvá polovina obratu. Ihned následuje další pohyb to jest levá ruka dohmátne na druhé madlo, noha pravá nezastavuje se v pohybu, a přichází do vzporu v zadu. Při obratu souruč je třeba obrat v letu vykonati po silném odrazu v opětný jistý dohmat. Plynulé provedení nutné. Při kole únožmo levou nazad mocně přenášej váhu těla na opáčnou stranu pohybu a mírně se předkloň. Po přešvihu odbočmo nazad nezastavuj, pokračuj na kolo odbočmo kol pravé paže. Cvik lehký, potřeba rychlejšího pohybu se současným přehmátnutím levé ruky na hřbet. Na tuto přenes váhu celého těla, vysad' trup a v nerušeném tempu přes přední madla přešvihuj, současně se otáčej a zády ku koni seskakuj.

PRO SOUDCE:

Kolo únožmo pravou s celým obratem provedené střídnoruč nebo souruč, nemá vliv na známku. Jinak totéž co o metách výše uvedeno.

3.) Ze vzporu v předu na madlech: Přešvih únožmo pravou vně — střiž odbočmo v pravo — střiž odbočmo v levo — přešvih zánožmo levou napřed do vzporu v zadu na madlech — přešvih odbočmo v levo nazad — kolo únožmo pravou s obratem v levo do vzporu vzadu na madlech — kolo zánožmo pravou a kolo přednožmo snožmo nad hřbetem a zadním madlem s jedním a půl obratem v levo kolem levé ruky. (Pravý bok u koně.)

PRO ZÁVODNÍKA:

Po přešvihu únožmo pravou vně, který musí býti hluboký, vrací se nohy zpět do výšvihu nad hřbet, kde vykonají střiž. Střiže vyžadují vysokého švihu a mocné přenášení váhy těla na opáčnou stranu pohybu. Po druhé střiži levá noha pokračuje v započatém pohybu a přešvihuje v pravo až do vzporu vzadu. Ihned navazuj přešvih odbočmo a připoj kolo únožmo s obratem, jehož vysvětlení popsáno v sestavě II. vyšší oddíl. Po kole zánožmo pravou již nedohmatuj na přední madlo, nýbrž silně se od něho odraž, váhu těla přenes na levou paži napjatou, trhnutím ramen otoč se v levo nad hřbetem, při čemž dohmátni pravou paží na hřbet. V pohybu pokračuj a seskakuj pravým bokem ku koni.

PRO SOUDCE:

Totéž co u metů v dřívějších sestavách bylo uvedeno.

PŘEBOR.

HRAZDA:

Z kmihu podhmatem: Zákmihem vzepření do stoje o rukou vzporem — veletoč napřed a celý obrat v levo ve stoji o rukou do nadhmatu — veletoč nazad — velvýmyk do vzporu v předu — spád nazad do svisu vznesmo v předu a podmetmo celý obrat v levo do svisu v předu podhmatem — přemyk zadem s celým obratem v levo do svisu v předu — vzepření vzklopmo do vzporu v předu — sešin na před prohnutě do váhy ve svisu v předu — výdrž — svis — vzepření tahem soupaž do vzporu — švihem stoj o rukou vzporem a skrčka.

PRO ZÁVODNÍKA:

Kmih ku provedení zákmihem vzepření podhmatem do stoje o rukou získáš takto: Naskoč na hrazdu tak, aby jsi získal malý pokmih. Během pokmihu přitáhni se do shybu, nohy zvedni poněkud výše než do svisu vznesmo, při tom mocným trčením vzhůru, prohnutím kříže a úsilovným napínáním paží získáš mohutný kmih, který na správné provedení vzepření potřebuješ. Po veletoči napřed, který má býti o pažích napjatých, následuje obrat ve stoji o rukou. Kmih při předcházejícím veletoči trochu zmírni, aby jsi okamžik ve stoji o rukou setrval, ale neotálej s obratem. Rázně přenes váhu těla na levou paži kolem níž se otáčíš. Po obratu, pevně pravou paží uchop žerd' a pak teprve pokračuj ve veletoči nazad. Krásně působí, když po obratu setrvá cvičenec okamžik ve stoji o rukou a pak teprve navazuje dále. Veletoč nazad o pažích napjatých taktéž výmyk po veletoči proved' prohnutě a přejdi klidně o pažích napjatých do vzporu. Následuje ihned spád nazad. Levá paže při obratu jest mírně pokrčena až teprve po vykonaném obratu ji natáhni, čímž větší kmih získáš. Pravou paží uchop žerd' podhmatem, při čemž předkmih poněkud prodloužíš. Po vracejícím se předkmihu zvedej nohy do svisu vznesmo, rychle provlékni a mocným trčením o pažích napjatých vykonej přemyk zadem do vysokého přednosu. Zde však nevydržuj, nýbrž trhnutím ramen vykonej celý obrat v levo, při čemž pravou paží odraž se od žerdě a uchopením žerdě po obratu do svisu v předu nadhmatem přijdeš. Vzepření vzklopmo zaraž ve vzporu o kříži prohnutém. Váhu v předu vydrž 3 doby a zvolna přejdi do svisu v předu. Zde dovoleno je nabrati si dechu a vyššího nadhmatu, ku provedení vzepření tahem soupaž do vzporu. Po tomto okamžik setrvej o kříži prohnutém, zašvihni do stoje a rukou vzporem, kde zbytečně nevydržuj, ale mocně se odraž a proved' skrčku. Doskok budiž pevný.

PRO SOUDCE:

Vzepření zákmihem do kliku snižuje známku, dle provedení až do 2 bodů. Veletoč o pažích pokrčených rovněž. Obrat do nadhmatu nejistě vykonaný snižuje známku. Veletoč nazad, velvýmyk o pažích pokrčených snižuje známku, dle provedení až o 2 body. Podmetmo obrat do podhmatu a přemyk zadem s obratem do svisu v předu rozdělený na výmyk a odkmih s obratem nula. Vzklopka a sešin známkuje se jak již popsáno. Váha v předu vysazená vyšší, neb nižší snižuje známku dle provedení až do hrubého porušení. Výdrž ve váze jak jinde popsáno. Svis a vzepření tahem přerušené nabráním vyššího nadhmatu a dechu nemá vliv na známku. Vzepření střídnopaž nula. Švihem stoj o rukou pokrčených neb dotahování stoje do vzporu hrubé porušení. Nabrání opětovného kmihu na stoj, neb stoj zdvihem nula.

BRADLA.

Na konci pokos, vněhmatem: Výmyk předem do váhy bez oporu (naznačit) — zvolna přednos — výdrž — váhou stoj o rukou vzporem — výdrž — odsun do podporu o pažích — kotoul nazad prohnutě rozpažmo — kotoul nazad prohnutě do vzporu a předkmihem celý obrat souruč v levo a přednos — výdrž — kolo zánožmo snožmo v pravo nad pravou žerdí s celým obratem střídnoruč v levo do vzporu — předkmih — zákmihem stoj o rukou vzporem — výdrž — půlobrat v levo ve stoji o rukou na levou žerd' pobok — roznožka.

PRO ZÁVODNÍKA:

Nastupuješ čelem k bradlům, vykonáš celý obrat a uchopíš žerdě na konci. Výmyk proved' poněkud výše a ihned

zaraž ve váze bez oporu. Zde naznač (1 dobu). V přednosu 3 doby vydrž. Váhou stoj konej plynule a kříži toporném a ve stoji 3 doby vydrž. Kotoul nazad rozpažmo proved' prohnutě, následující kotoul do vzporu proved' svižně do napjatých paží, abys neztratil předkmih ku provedení obratu žádoucí a potřebný. Obrat konej rázně a svižně do napjatých paží a hned zaraž v přednosu, kde 3 doby vydrž. Zákmihem a mohutným složením těla o pažích napjatých proved' střídnoruční obrat ve vysokém vysazení nad pravou žerdí procházeje podhmatem. Nohy přecházejí kolem rukou , váha těla přenesena dovnitř bradel, před dokončením kola pravá rychle přehmátne na druhou žerd' a tím přijdeš do čistého vzporu a mírného předkmihu. Mocným zákmihem přijdi rázem do čistého stoje o rukou o paží napjatých. Vydrž tři doby. Pak teprve počni s obratem do stoje o rukou, pobok, který naznač. Rozn ožku konej po rázném odrazu od žerdě, nohama napjatýma do pevného postoje.

PRO SOUDCE:

Výmyk do naznačené váhy o pažích mírně pokrčených nemá vliv na známku. Naznačená váha, vyšší, neb nižší snižuje známku. Přednos výdrž, jinak jak ocenění popsáno dříve. Stoj provedený kmihem místo váhou jakož nevydržení ve stoji nula. Odsun a kotoul již popsán, kotoul nazad do vzporu provedený do stoje o ramenou výdrží, neb dotahováním do vzporu hrubé porušení. Obrat střídnoruč nula. Kotoul nazad do vzporu procházející stojem o rukou nemá vliv na známku. Klik po obratu hrubé porušení. Přednos výdrž. Kolo zánožmo snožmo s obratem a dotekem žerdě o nohou mírně pokrčených lehké porušení. Stoj o rukou vzporem známkuje se jak dříve popsáno. Výdrž ve stoji rovněž tak. V obratu do stoje pobok klesnutí v klik a opětné vzpírání do napnutých paží dle povahy lehké až hrubé porušení. Stoj o rukou skrčených, neb roznožka s dotekem dle provedení až hrubé porušení.

KRUHY.

Svis — svis vznesmo vzadu — zákmihem vzepření — předkmih — odkmih nazad do svisu a předkmihem výmyk předem do přednosu — výdrž — zvedáním trupu stoj o rukou vzporem — výdrž — překot na před — výkrut na před do svisu vznesmo vzadu — výkrut nazad prohnutě do svisu střemhlav — zvolna do váhy ve svisu vzadu — výdrž — prohnutě zpět do svisu střemhlav — zákmih a předkmihem přemet nazad roznožmo do stoje na zemi.

PRO ZÁVODNÍKA:

Naskoč do klidného svisu, kde krátce vydrž, pokračuj do svisu vznesmo vzadu, silně švihni nohama dolů, nech rozvinouti kmih a v mrtvém bodě zákmihu strhni kruhy k tělu, paže napni! Předkmih ve vzporu nebudiž velký, odkmih do svisu proved' o pažích úplně napjatých, mírným odstrčením kruhů ku předu a lehkým odkmihem, ne prudce, jinak se utrhneš, aneb neuděláš správně následující výmyk předem do přednosu. Po výmyku ve vzporu nevydržuj, hned připoj přednos. V tomto 3 doby vydrž. Při provádění stoje vysad', nekrč nohy a opatrně dotahuj stoj do paží napjatých. Vydrž 3 doby. Překot napřed konej vysazeně a navazuj hned na výkrut na před. Výkrut na před proved' vysazeně do svisu vznesmo, kde krátce vydrž, pak trč, prohni, upaž, proved' výkrut nazad a prohnutě přejdi do svisu střemhlav. Pohyb plavný. Ve váze vzadu, do které přijdeš zvolna, prohnutě, vydrž 3 doby. Z váhy prohnutě přecházej do svisu střemhlav, kde 3 doby vydrž. Proved' pak zákmih a předkmihem přemet nazad, který vyžaduje prudkého kmihu, prohnutí kříže, včasného puštění a budiž do pevného postoje.

PRO SOUDCE:

Vzepření do kliku a dotažení hrubé porušení. Odkmih do svisu do paží pokrčených, lehké porušení. Výmyk do přednosu provedený klikem neb dotažený až hrubé porušení (dle povahy). Výdrž v přednosu. Stoj vzporem švihem, neb v kliku vydržený — nula. Výdrž ve stoji. Okamžité setrvání po překotu ve svisu vznesmo před výkrutem na před nemá vliv na známku. Výkrut o pažích pokrčených, neb vysazených lehké porušení. Dle provedení až těžké porušení. Známkování váhy již vysvětleno. Výdrž 3. doby. Vysazeně do visu třemhlav hrubé porušení. Přemet zaměněný překotem nula.

KŮŇ NA ŠÍŘ S MADLY.

Dohmat pravou na zadní madlo malíkem ku předu, levou do sedla: Z náskoku přešvih zánožmo snožmo s celým obratem v levo do vzporu v předu na hřbetě a zadním madle — kolo únožmo pravou kol pravé ruky s celým obratem v levo do vzporu vzadu na madlech — kolo zánožmo pravou — přešvih únožmo levou nazad — stříž odbočmo v pravo — přešvih únožmo levou nazad — kolo odbočmo v pravo — přešvih zánožmo snožmo v pravo s celým obratem v levo do vzporu v předu na madlech a kolo odbočmo v pravo — kolo přednožmo levou — kolo přednožmo levou se střídnoručným přechodem na přední madlo a krk — přešvih odbočmo v pravo a přednožka v levo přes sedlo s dohmatem pravé na zadní madla

PRO ZÁVODNÍKA:

Po přešvihu zánožmo snožmo, který konáš prohnutě se nezastavuj ve vzporu v předu, nýbrž počínej hned s kolem únožmo při čemž přenes váhu těla na pravou paži kolem níž se otáčíš. Při obratu dbej hlavně toho nedržet se křečovitě madla, ale povol a otevři dlaň tak, aby se mohla paže současně s tělem otáčeti. Po kole zánožmo pravou přešvihni únožmo levou nazad. Po stříži, která následuje, spěješ k nejchoulostivějšímu bodu celé sestavy — kolo odbočmo a spojitě přešvih zánožmo. Jakmile jsi dodělal kolo odbočmo, jdeš nerušeným tempem dále, tak jako by jsi chtěl pokračovati v kole odbočmo, vyšvihni nohy nad hřbet, mocně se odraž od madel, rychle se otoč a přehmatuj. Obrat a uchopení madel musí být rychle, jinak neprovedeš kola odbočmo, které následuje. Chceš-li navázati kolo přednožmo z kola odbočmo, nutno švih z kola odbočmo trochu zmírniti, abys neklesl v sed. Když dodělás první kolo přednožmo připravuj se na kolo s přechodem již tehdy když levá noha nad hřbetem se nachází. V tomto okamžiku přehmátni levou rukou na přední madlo, těsně před pravou rukou. Po přešvihu levé přehmátni pravou paží na krk, přešvihni odbočmo, kde se nezastavuj ale odraž se mocně pravou paží, přenes váhu těla na levou paži napjatou, při čemž nohy zvedej do přednosu; přenášíš je přes sedlo a na zem doskakuješ. Při doskoku pravá paže uchopí zadní madlo a stojíš pravým bokem u koně.

PRO SOUDCE:

Způsob známkování metů popsán v odděleních nižších.

Poznámka: Přešvih zánožmo snožmo v pravo s celým obratem v levo provedený střídnoruč nebo souruč nemá vliv na známku.

ZÁVODY ŽEN

Nižší oddělení.

KRUHY PO HLAVU.

Vis stojmo v předu — výdrž — přednožit pravou povýš — přinožit — přednožit levou povýš — přinožit — kroužení na levo ve visu stojmo v předu (jednou) — totéž na pravo — výdrž, ve visu stojmo — výskokem s shybem seskok.

POKYNY PRO ZÁVODNICE:

Postav se přesně pod nářadí, uchop kruhy a spádem nazad vykonej klidný vis stojmo v předu, tělo prohnuté, hlava vzhůru. V tomto 3 doby výdrž. Přednož pravou povýš, špice napjaté, hlava vzhůru, obě nohy natažené. Zde krátce setrvej. Přinož, krátce setrvej a totéž vykonej levou nohou. Po přinožení krátce vyznač, nohy spojené nech na místě, přenes váhu těla na levo a zakruž jednou na levo. Po vykonaném kroužení krátce setrvej ve visu stojmo v předu a totéž zakroužení vykonej v pravo. Vydrž 3 doby. Během kroužení nech tělo prohnuté, hlavu vzhůru. Kroužení nekonej příliš prudce at' správně zastavíš. Po dokončení mírným výskokem, při čemž do shybu přijdeš, seskoč do pevného podřepu, předpažit, pak vztyk, připažit.

POKYNY PRO SOUDCE:

Vysazený vis stojmo v předu — lehké porušení. Nevydržená výdrž — viz pokyny o výdržích. Pokrčování nohou, nesprávné držení těla při přednožování, nízké přednožování lehké porušení.

KRUHY DOSKOČNÉ V KLIDU.

Z náskoku shyb — výdrž — svis (naznačit) — přednos pravou — přinožit — přednos levou — přinožit — předkmih a zákmihem seskok.

POKYNY PRO ZÁVODNICE:

Postav se přesně pod kruhy a ihned naskoč do prohnutého shybu, hlava vzhůru. V tomto tři doby vydrž. Přejdi do svisu, kde krátce naznač a vykonej přednos pravou (vodorovný), obě nohy napjaté tvoří spolu pravý úhel. Krátce naznač, přinož k levé, trochu sečkej a totéž vykonej levou. Po přinožení, krátce naznač, zvedni nohy na mírný předkmih, a zákmihem hned seskoč do pevného podřepu. Pozor při seskoku, pouštěj se až v dokonaném zákmihu, v mrtvém bodu, trochu vysad', at' se neutrhneš.

POKYNY PRO SOUDCE:

Náskok do svisu a teprve shyb hrubé porušení. Náskok do nedokonalého shybu a dotahování do shybu, vysazený shyb — lehké porušení. Nevydržená výdrž — viz o výdržích. Nenaznačený svis — lehké porušení. Přednos nižší — snižuje známku. Přidání mezikmihu před seskokem — nula. Doskok viz všeobecnou poznámku.

KLADINA POKOS.

Nástup koná se ze stoje spatného — připažit, u kladiny. Při pohybech paží jsou ruce otevřené, prsty napjaté.

Výstup levou, zanožit pravou — upažit, hřbety nahoru — tři přeměnné kroky v před, začíná pravá — stoj výkročný levou v před — klek pravou — výdrž — vztyk do stoje zánožného pravou — stoj předkročný pravou — celý obrat v levo na špicích do stoje předkročného levou — tři přeměnné kroky v zad začíná levá — přednožit pravou poníž — předpažit, hřbety nahoru — unožit pravou poníž — upažit, hřbety nahoru — stoj zákročný pravou — zapažit, malíky nahoru — přednožit levou poníž — předpažit, hřbety nahoru — unožit levou — upažit, hřbety nahoru — stoj zákročný levou — zapažit, malíky nahoru — seskok v levo.

POKYNY PRO ZÁVODNICE:

Výstup konej pevně a ihned zanož pravou, kříž prohnutý, paže napjaté. Přeměnné kroky (stoj výkročný — přísun a stoj výkročný, spojitě), konej lehce, ne příliš rychle. Stoj výkročný levou vykonej dosti dlouhý, aby následující klek byl jistý a pevný. V kleku tři doby vydrž. Vztyk nekonej prudce, ale přece jistě. Celý obrat na špičkách proved' lehce a po obratu zastav ve stoji předkročném. Přeměnné kroky, jak výše uvedeno. Při přednožování, unožování, neb zanožování, nohy i paže napjaté, trup vzpřímá. Seskok vykonej do mírného podřepu, předpažit, palce nahoru.

POKYNY PRO SOUDCE:

Vratké postoje, lehké porušení dle povahy. Za každý dotek, neb dostoupnutí jedné nohy na zem 2 body dolů. Současný dotek, neb dostoupnutí oběma nohama, známkuje se jako spadnutí z nářadí, nedokončená sestava, nula. Záměna kroků, opakování neb vynechání prvků jak v závodním řádu vyznačeno — nula. Nejistý přechod do kleku, neb vratký vztyk — lehké porušení. Obrat na celých chodidlech místo na špičkách hrubé porušení.

KLADINA POBOK.

Stoj za kladinou:

Stoj přednožný pravou na kladině — zapažit, malíky nahoru. Výstup na pravou a přinožením levé, stoj spatný na kladině — podřep a předpažit, palce nahoru — vztyk a připažit — půlobrat v levo na špičkách do stoje předkročného levou — upažit, palce nahoru — předklon a zanožit pravou do polohy vodorovné (váha) — výdrž — vzpřím do stoje zánožného pravou — seskok v levo s půlobratem v pravo — podřep, vztyk a připažit.

POKYNY PRO ZÁVODNICE:

Stojíš krok za kladinou uprostřed a opřeš pravou nohu napjatou chodidlem o kladinu. Obě nohy napjaty, kříž prohnutý, paže zapad. Přenes váhu těla na pravou a hned přinožením levé udělej stoj spatný o kříži prohnutém — paže výdrž. O prohnutém kříži a na špičkách vykonej podřep a předpaž. Rázně udělej vztyk, připaž, vykonej půlobrat v levo na špičkách do stoje předkročného levou a upaž. Zvolna se předkláněj a zanožuj pravou až do polohy vodorovné (váha) o nohou napjatých, hlava vzhůru. Vydrž tři doby. Pak vykonej vzpřím, přinož pravou a staneš ve stoji zánožném. Seskok v levo s půlobratem v pravo budiž pevný a staneš čelem ku kladině.

POKYNY PRO SOUDCE:

O vystupování, držení těla na kladině — viz pokyny v sestavě prvé.

Váha vyšší nemá vliv na známku. Váha nižší nohy při váze v kolenách pokrčené — lehké porušení.

Vyšší oddíl.

BRADLA PO RAMENA.

1.) Uvnitř pokos: Náskokem do vzporu předkmih — zákmih — předkmihem přešvih přednožmo levou přes pravou žerď a přešvih zánožmo pravou s půlobratem v levo do podporu ležmo za rukama pobok — výdrž — kolo únožmo pravou s půlobratem v levo do výsedu přednožmo snožmo před rukama na levé žerdi vně — sesed přednožmo v pravo přes obě žerdě.

PRO ZÁVODNICE:

Dohmátni rukama více před sebe, odraž se a naskoč do správného vzporu, kde nezastavuj, ale hned jdi nohama v před, abys nabyla pěkný předkmih. Tělo u předkmihu jakož i v následujícím zákmihu musí být pružné, zákmih ladný, ne příliš vysoký. Předkmihem přešvihneš levou nohou napjatou přes pravou žerď, připojíš přešvih zánožmo, konáš obrat, současně přehmatuješ pravou rukou na přední žerď a staneš ve správném podporu ležmo za rukama. Tělo při obratu drž prohnuté, hlava vzhůru, nedívej se na žerdě. Při přešvihu zánožmo nekrč nohu. Oba přešvihy a obrat do podporu musí být ladně spojené. V podporu ležmo paže napjaté, hlava vzhůru. Vydrž 3 doby. Kolo únožmo pravou konej nohou nataženou, před doděláním kola přidáš půlobrat v levo a současně přehmátneš levou rukou na levou žerď za tělo. Pohyb plynulý, nesmí tím utrpět plynulost kola únožmo. Při výsedu přednožmo snožmo, jsou nohy spojené, napnuté vně žerdi, tělo vzpřímené, hled v před. Ve výsedu krátce vydrž, zvedni nohy spojené, po přešvihu silně se rukama odraž a seskakuj přes pravou žerď do stoje na zemi. Při doskoku levá paže se přidrží žerdě.

PRO SOUDCE:

Náskok do vzporu a pak teprve nabírání kmihu lehké porušení. Klesnutí v klik před přešvihem, zaražení v sedu po přešvihu levé, hrubé porušení. Neladné spojení přešvihů a obratu, obrat do kliku a pak dotáhnutý vzpor, vysazený podpor ležmo, pokrčení nohy snižuje známku. Nevydržená výdrž — viz výdrže. Nespojení kola únožmo s obratem, zachycení nohy o žerď při kole únožmo, připojení obratu a po vykonaném kole únožmo lehké porušení. Zachycení nohou, neb dotek nohou o žerď při přednožce — lehké porušení. Při každém doskoku podřep, předpažit, neb upažit, vztyk a připažit.

2.) Uvnitř pokos: Vzpor — výdrž — předkmih a zákmihem výsed zánožmo snožmo vně na pravou žerď za rukama — přehmat na zad — sesedem dovnitř a přešvih přednožmo levou na levou žerď — přešvih zánožmo pravou do výsedu přednožmo snožmo na levé žerdi vně — upažit, hřbety nahoru — pravá noha pokrčená, berec svisle, levá napjatá, svisle — výdrž — dohmat na zad snožit sesed dovnitř do vzporu a zánožka poníž v pravo.

PRO ZÁVODNICE:

Naskoč do klidného a správného vzporu kde tři doby vydrž. Vykonáš předkmih a zákmihem, mírným vysazením a nohama napjatýma vysedneš snožmo na pravou žerď. Hled' vykonati výsed těsně za ruce, at' se pak nesmykáš po žerdi. Nohy jsou při výsedu zvednuté vně žerdě. Přehmátneš nazad, sesedneš dovnitř, ale hned spojitě levou nohu přešvihuješ na levou žerď a stehnem se o ni opřeš. Přenesení váhy těla ku předu a na levou nohu; mírným předklonem na pr. bystře přenášíš pravou nohu přes žerď energickým pohybem. Pozor, abys nevysedla roznožmo na žerď'! Výsed — viz sestavu prvou. Z toho upaž, spust' levou nohu a pravý berec svisle, prohni kříž a vydrž tři doby. Pak dohmátni nazad, zvedni a snož napjatě nohy. Krátce vyznač výsed snožmo a pokračuj. Při sesedu naber hned patřičného kmihu na zánožku. Při této můžeš se levou rukou přidržet žerdě. Doskok pevný.

PRO SOUDCE:

Nevydržená výdrž — viz o výdržích. Zachycení nohou o žerď při výsedu zánožmo lehké porušení. Spuštění nohou při přehmatu, nejistý přehmat, lehké porušení. Nespojení přešvihu po sesedu, zaražení ve vysazeném vzporu a znovu nabírání kmihu na přešvih hrubé porušení. Mezikmih před přešvihem přednožmo—nula. Neklidný sed, hmitání pažema v upažení, lehké porušení. Nevydržení viz — výdrže. Ostatní vše vysvětleno u sestavy prvé. Zachycení nohou při zánožce lehké porušení.

3.) Náskok do podporu o předloktí — předkmih — zákmihem vzpor — předkmihem výsed přednožmo snožmo na pravou žerď vně — výdrž — přesed na levou žerď vně — celý obrat v pravo ve výsedu a spojitě přesed na levou žerď vně — půlobrat v pravo do podporu ležmo pobok za rukama — výdrž — odbočka v pravo přes obě žerdě.

PRO ZÁVODNICE:

Naskoč krátce do podporu o předloktí, ve kterém musí být tělo prohnuté, hlava vzhůru, záloktí postavené kolmo vzhůru, předloktí opřené o žerdě mírně dovnitř natočené pevně svírá žerdě. Vykonáš předkmih a v následujícím zákmihu, který musí být větší, mírně se předkloň, současně vzpírej pažema, vykonej vzpor a předkmihem vysedni přednožmo snožmo na pravou žerď. 3 doby výdrž. O výsedu viz sestavu prvou. Nohama napjatýma přesedni na levou žerď vně. Po tomto ihned mírným odrazem, rychlým puštěním a přehmatem levé na pravou žerď a opět uchopením žerdí za tělem vykonej celý obrat v pravo a spojitě přesedni na levou žerď vně. Nohy stále napjaté. Vykonáš, půlobrat v pravo do podporu ležmo za rukama, kde tři doby vydrž. Obrat a podpor ležmo — viz sestavu prvou. Do výdrži odraž se nohama od žerdí, mírně se vysad' a vykonej nataženýma nohama odbočku v pravo přes obě žerdě, zády ku bradlám. Před doskokem prohýbej kříž a pevně zastav.

PRO SOUDCE:

Zákmihem vzpor do kliku a dotahovaný vzpor — lehké porušení. Poklesnutí nohou při přesedu a teprve výsed — hrubé porušení. Výdrž co jinde. Klesnutí do kliku, špatné uchopení žerdí, spouštění nohou při obratu lehké až hrubé porušení. Podpor ležmo — viz první sestavu. Odbočka nejistě provedená, zachycení nohou o žerď, lehké až hrubé porušení, dle povahy provedení.

KRUHY PO HLAVU.

1.) Dohmatem na kruhy: Shyb stojmo — spádem na zad vis stojmo v předu — výdrž — skrčit přednožmo levou — mrštit v před — přinožit — skrčit přednožmo pravou — mrštit v před — přinožit — zvolna shyb stojmo — odrazem svis vznesmo vzadu — svis střemhlav — zvolna svisem vznesmo do shybu stojmo — připažit.

PRO ZÁVODNICE:

Při shybu stojmo kruhy u ramen, ne na prsou. Při spádu do visu stojmo nohy zůstanou na místě, tělo prohnuté se spustí na zad, hlava vzhůru. Vydrž 3 doby. Při skrčení přednožmo, holeň se stehnem svírá ostrý úhel. Při mrštění v před špice napjatá, trč přiměřeně vysoko, nepovoluj v pase. Po přinožení levé okamžik vyčkej než počneš druhou nohou. Přechod do shybu stojmo konej zvolna. Odraz na svis vznesmo vzadu dělej snožmo a přiměřený, nohy jsou za provazy. Do svisu střemhlav přecházej volným prohýbáním kříže a pevně svírej kruhy k tělu. Krátce vyznač. Z tohoto vysad', přejdi do svisu vznesmo vzadu, kde nevydržuj, ale spouštěj nohy, rukama se přitahuj až staneš ve shybu stojmo a připaž.

PRO SOUDCE:

Neklidný spád do visu stojmo, vysazený vis stojmo, lehké porušení. Nedodržená výdrž — viz výdrže.

Nedostatečné skrčení, nižší trčení, kymácení těla při provádění skrčení a mrštění nohou — l e h k é p o r u š e n í. Neladný přechod do shybu stojmo l e h k é p o r u š e n í. Přechod silou na svis vznesmo — h r u b é p o r u š e n í. Přetočení se ze svisu vznesmo do svisu vzadu — n u l a. Mírně vysazený svis střemhlav — l e h k é p o r u š e n í. Prudký spád ze svisu střemhlav do shybu stojmo, prohnutý přechod do shybu stojmo — l e h k é p o r u š e n í. Nevyznačený svis vznesmo, spád do visu stojmo a teprve přitahování do shybu stojmo — h r u b é p o r u š e n í.

2.) **Dohmatem na kruhy. Shyb stojmo — předskokem snožmo vis ležmo v předu před rukama — shyb ležmo v předu před rukama — trčit pravou paží stranou — skrčit — opáčně levou — celý obrat v pravo ve shybu ležmo — výdrž — celý obrat v levo, do shybu ležmo v předu — záskokem shyb stojmo — odrazem svis vznesmo vzadu — výdrž — svisem vzadu — seskok.**

PRO ZÁVODNICE:

Shyb stojmo, viz prvou sestavu. Ze shybu stojmo předskokem snožmo vykonej vis ležmo v předu před rukama. Paže napjaté, tělo prohnuté, hlava vzhůru. Krátce vyznač. Z tohoto se přitáhneš do shybu, kde krátce vyznač. Pak rázně trč pravou paží stranou, levou se silně přidržuj, tělo stále prohnuté. Rázně skrč a totéž vykonej levou. Krátce vyznač, pevně svírej kruhy a hbitě a pěkně vykonej celý obrat v pravo ve shybu, nohy zůstávají na místě, provazy jsou skřížené. Vydrž tři doby. Z toho zas vykonej celý obrat v levo ve shybu do klidného shybu ležmo. Záskokem snožmo vykonej shyb stojmo. Odrazem snožmo ne příliš prudkým, vykonej svis vznesmo vzadu — o tomto viz sestavu prvou. Vydrž tři doby. Zvolna přejdi do svisu vzadu, kde nevydržuj, ale v mrtvém bodu pust' kruhy, seskoč do podřepu a předpaž, rázný vztyk, připaž.

PRO SOUDCE:

Vis ležmo vysazený, neb na ráz neprovedený l e h k é p o r u š e n í. Přechod do shybu zákrokem, neb záskokem místo přitažením, neb jinak — nula. Nenapnutí paže při trčení, poklesnutí ve visu ležmo při trčení, vysazování trupu — l e h k é p o r u š e n í. Opakovaný pokus o obrat h r u b é p o r u š e n í. Nejistý obrat, neklidný shyb ležmo po obratu l e h k é p o r u š e n í. Nedodržená výdrž — viz výdrže. Klesnutí ve vis ležmo při zpětném obratu h r u b é p o r u š e n í. Jinak provedený přechod do shybu stojmo než záskokem známkuje se nulou. O přechodu do svisu vznesmo viz sestavu prvou. Nevydržení ve svisu vznesmo — viz výdrže. Prudký přechod do svisu vzadu l e h k é p o r u š e n í.

KRUHY DOSKOČNÉ V KLIDU.

3.) **Svis — předkmih — zákmih — předkmihem svis vznesmo vzadu a závěs v podkolení levou přes levé předloktí — výdrž — svis vznesmo vzadu — závěs pravou v podkolení přes pravé předloktí — výdrž — svis vznesmo vzadu — zvolna svis v předu (naznačit) — seskok.**

PRO ZÁVODNICE:

Náskoč do klidného svisu. Vykonej předkmih a zákmih, při kterém nekrč nohy. Přejdi do svisu vznesmo vzadu, kde se nezdržuj, ale zavěs levou v podkolení přes levé předloktí, současně spouštěj pravou tak, aby byla s tělem v jedné přímce. Kříž prohnutý hlava vzhůru. V y d r ž t ř i d o b y. Odraž se levou, zvedni obě nohy do svisu vznesmo vzadu, tento krátce jen naznač a vykonej totéž nohou pravou přes pravé předloktí. V y d r ž t ř i d o b y. Z následujícího svisu vznesmo vzadu, spouštěj zvolna nohy, až do čistého svisu vpředu, který správně vyznač o kříži prohnutém, hlava vzhůru, nohy i špice napjaté a seskoč lehce do pěkného podřepu, předpažit, neb upažit, vztyk a připažit.

PRO SOUDCE:

Nechycení kruhů při náskoku — l e h k é p o r u š e n í. Přidání mezikmihem před svisem vznesmo — n u l a. Přetočení do svisu vzadu viz prvou sestavu. Vysazené tělo při závěsech, s n i ž u j e z n á m k u. Nedodržená výdrž, viz výdrže. O svisu vznesmo — viz p r v o u s e s t a v u. Naznačený svis, h r u b é p o r u š e n í. Spád do svisu, rychlý přechod, h r u b é p o r u š e n í. Delší vyznačení ve svisu n e m á v l i v n a z n á m k u. O doskoku viz poznámky všeobecné.

POVŠECHNÉ POKYNY ZÁVODNÍKŮM A SOUDCŮM.

NÁSTUPY — ODCHODY.

N á s t u p a o d c h o d má vliv na známku tehdy, docílí-li více závodníků stejný počet bodů v součtu všech bodů. Lepším je ten, který má nejlepší známky dle poznámek o nástupu a odchodu. V tomto zahrnut je i neladný náskok, neb seskok, vratký doskok, neb pád po doskoku.

Známkuje se dle provedení číslicí 1. v z o r n ě, 2. d o b ř e, 3. d o s t a t e č n ě provedený.

N á s k o k na nářadí provádí se z pevného postoje spatného připažit, zapažením zevnitř, ruce otevřené (poloha libovolná). U koně přímý dohmat z připažení.

Seskoky provádějí se do p o d ř e p u, p ř e d p a ž i t, neb u p a ž i t volnou paží neb oběma pažema jak zakončení sestavy vyžaduje pro celé družstvo stejně.

S n í ž e n í z n á m k y, značí snižování o č t v r t bodu a výše, dle počtu chyb v provedení: vadné držení těla, pokrčování, roznožování, nenapínání špiček atd., bud' při částečném neb trvale vadném provádění naznačených nedostatků.

L e h k é p o r u š e n í = sráží se dle provedení, neb povahy lehkého porušení od čtvrt bodu až do d v o u b o d ů.

L e h k é a ž h r u b é p o r u š e n í značí snížení známky od ¼ až do 5 bodů, dle povahy provedení.

H r u b é p o r u š e n í = sráží se za chyby v popise označen od d v o u b o d ů v ý š e, dle chybného provedení, ale nikdy neznámkuje se n u l o u za hrubé porušení. N u l o u se známkuje jen za chyby, jak závodní řád naznačuje.

O VÝDRŽÍCH.

V ý d r ž je správná, je-li v sestavách vydržená t ř i v t e ř i n y.

Za výdrž d v ě v t e ř i n y trvající ztrácí se d v a b o d y.

Naznačení mí sto v ý d r ž e j e d n u v t e ř i n u, neb projití výdrži je n u l a. Setrvá-li závodník d é l e než tři vteřiny ve výdrži n e m á t o v l i v n a z n á m k u.

N a z n a č e n í je vyznačení v určité poloze j e d n u a ž d v ě v t e ř i n y, delší naznačení má vliv na známku, co l e h k é p o r u š e n í.

Řídí Technický Výbor Svazu.

DVACÁTÝ OSMÝ ŘÍJEN.

Důstojným způsobem oslavila národní svátek český, šesté výročí prohlášení Československé Republiky, Sokolská Župu Střední spolu s župním výborem Amerického Národního Sdružení Čechoslováků a Slovenským Sokolem. Rozsáhlá dvorana Sokola Chicago, kde slavnost se odbývala, naplněna byla obecenstvem, které tak na jevo dalo, že neuhasl dosud plamen nadšení pro naši drahou, svobodnou českou vlast.

Slavnost zahájena byla krátce po osmé hodině večerní americkou hymnou, kterou zahrál hudební odbor Sokola Slávského pod vedením čilého svého kapelníka br. Fišera. Ryze národní tony Smetanových oper naplnily potom dvoranu a unášely přítomné na svých perutích do milé vlasti, tam daleko za mořem. Za zvuků národní hymny "Kde domov můj," šla opona nahoru a na jevišti v krásném osvětlení objevilo se bronzové poprsí tatíčka našeho národa, presidenta T. G. Masaryka, na pěkně upraveném podstavci pod americkým a československým praporem, mezi krásnými palmami. Hromové zvuky hymny "Nad Tatrú se blýská" zaduněly, jakmile dozněly něžné tesklivé tony první hymny národní.

Slavnost zahájil předseda župního vzdělavacího odboru br. Tomáš Továrek, jenž představil župního vzdělavatele Dr. L. Stolfu, který takto krátce vystihl význam dnešního dne:

"My považujeme tyto pravdy za samozřejmé: že všichni lidé stvořeni byli sobě rovni, že obdařeni byli svým stvořitelem jistými nezcizitelnými právy, a že mezi tato práva náleží život, svoboda a štěstí. Za účelem dosažení těchto práv byly zřízeny vlády odvozující spravedlivou svou právomoc ze souhlasu těch, nad nimiž vládnou, že kdykoliv jakákoliv vláda začne ohrožovati tyto účely, jest právem lidu změniti ji anebo zrušiti a zorganisovati její moc v takové formě, jež se jim bude zdáti nejvhodnější k zajištění bezpečnosti a štěstí. Již moudrost sama však praví, že vlády dlouho trvající nemají býti změněny z malicherných anebo přechodných příčin; a dle toho také zkušenost nám ukazuje, že lidstvo vždy raději trpělo, pokud to bylo možno, nežli aby napravilo bezpráví zrušením vládních forem, jimž byli zvyklí. Když však dlouhá řada zneužití práv a uchvácení moci provozovaná neustále za týmž účelem prozrazuje úmysl spoutati lid absolutní samovládou, tu jest právem lidu, ba jeho povinností, aby setřásl jho takové vlády a zřídil si nové ochrany pro budoucí svou bezpečnost."

Tak promluvili zástupci třinácti amerických osad památného dne 4. července roku 1776 ve slavném prohlášení neodvislosti Spojených Států Severoamerických.

A skoro půl druhého století potom podobně promluvil národ československý:

"Nejsme národem otroků, jimž může vlásti hrubá pěst cizáckých žoldnéřů a dobrodruhů, jsme lidmi rovnoprávnými, jsme lidmi, kteří mají nezcizitelná práva na život, na svobodu a na štěstí. Dlouho a trpělivě nesli jsme útisk, dlouho a trpělivě nesli jsme těžké jho okovů, jež poutaly naše těla, duch však zůstával svoboden i za největších útisků, nepokořil se ani za největšího bezpráví a stále vznášel se k jasné hvězdě svobody. A nyní, když nadešla doba súčtování, dejte nám naše práva národní, dejte nám naše práva lidská, dejte nám svobodu anebo smrt."

Tak promluvil národ československý dne 28. října roku 1918. A hlas jeho pronikl do Vídně, kde dříve hrdý vládce zachvěl se, zbledl a brzy prchal s kolísajícího trůnu. Hlas ten pronikl do Berlína, do Paříže, do Londýna, i k nám do Ameriky zaletěl a zaplesali jsme, když jsme zvěděli, že nezhynul dosud hrdý lev české síly.

Dnes jest tomu šest let, co světem rozletěla se dvě slova, při nichž prudčeji začalo biti srdce každého upřímného vlastence, ta dvě kouzelné slova, jež jsou řečí sama v sobě, ta dvě drahá slova:

"Republika československá."

Dnes vzpomínáme toho okamžiku, jenž navždy zůstane zářivým mezníkem v dějinách našeho národa, dnes oslavujeme 28. říjen, den to, kdy vstoupili jsme v řady svobodných, volných národů."

Za Československou Republiku promluvil pak konsul Dr. Smetánka. Ve své řeči zmínil se o nejsvětlejších i o nejtemnějších dobách českého národa, o jeho slávě i o jeho porobě a posléze také o nadšené revoluční činnosti v Americe jakož po celém světě. Řeč jeho přijata s nadšením a odměněna bouřlivým potleskem.

Český Dělnický Pěvecký Sbor Lyra pod vedením svého kapelníka p. Fr. Kubiny zapěl obě národní hymny a pak ještě přidal "Sláva tobě, velký slávy synu."

Francouzský konsul p. Barthelemy, jenž měl býti dalším řečníkem, poslal omluvný telegram, že pro neštěstí, které potkalo jeho manželku, nemůže se dostaviti. Místo jugoslávského konsula Puriče dostavil se řečnit místokonsul p. Milivoje M. Naumovič, jenž v srbské řeči vzpomněl toho, jak z hrozné bouře světové války zrodila se svoboda nejenom Československu, nýbrž i jeho zemi mateřské. Blahopřál pak k dalšímu úspěchu a provolal naší staré vlasti srdečné slovanské "Živio."

Po jeho proslovu zahrála kapela jugoslávskou hymnu.

Dalším číslem bylo vystoupení prof. Boži Umírova, jenž měl se dostaviti se svou manželkou, která však onemocněla a nemohla účinkovati. Za to přivedl s sebou svého žáka a společníka, známého sochaře p. Albína Poláška. Prof. Umírov sám doprovázeje se na pianu zapěl několik národních písní, za něž byl odměněn tak velkým potleskem, že musel ještě několik písní přidati a zazpívati pak společně s p. Poláškem ještě několik dalších. Krásným, hlubocе procítěným jejich přednesem bylo obecenstvo plně nadšeno.

Na to zahrál hudební odbor Sokola Slávského Fibichovu "Báseň."

Kratší proslovy pak pronesli p. Julius Kinst za župní výbor Amerického Národního Sdružení Čechoslováků, za Slovenského Sokola promluvil Dr. Duro Guča a za Americkou Obec Sokolskou známý horlivý pracovník a starosta Obce br. Jos. Plaček, jenž ve své řeči dobře vystihl význam a zásluhu, kterou osvobození staré naší vlasti mělo Sokolstvo.

Kvintet Hrůšových žáků zahrál pak krásně Schumannův opus čís. 44. Složení kvintetu bylo: sl. Sylvia Zikmundová, piano; sl. Kamila Radošova, první housle; Arnošt Zikmund, druhé housle; T. E. Weismeyer, viola; Jan Pilecký, violincello.

S citem a nadšením přednesl pak obětavý pěvecký odbor Sokola Slávského pod vedením br. Karla Trčky chorál "Moravo, ty slavný Čechů chráme."

Pí. Mařenka Havelková lahodným svým hlasem uchvátila obecenstvo v přednesu písně "Kouzlo Jara." P. Václav Albrecht zapěl pak píseň z opery "Blossom Time" a společně pak s pí. Havelkovou duetto z téže opery. Na piano doprovázel je p. Fr. Kubina.

Hudební odbor Sokola Slávského zahrál na to O. Nedbala "Z pohádky do pohádky."

Ku konci [illegible] ještě předvedeny byly filmy, které laskavě zapůjčeny byly generálním konsulátem Československé Republiky. Filmy byly: "Převrat 28. října 1919. První oslava 28. října v Praze a [illegible] na Staroměstském náměstí. Převezení a pohřeb italských legionářů v Praze. Přírodní snímky z Československa. Sokolský slet v roce 1920.

TĚLOCVIČNÁ HLÍDKA

I. Slet Československého Sokolstva v Chicagu 1925.

ZÁVODNÍ PROSTNÁ.

CVIČENÍ PROSTNÁ MUŽŮ

pro závody o sletě Československého Sokolstva v Chicagu 1925.

Sestavil *Jan Tomeš.*

Základní postavení: stoj spatný — připažit, ruce otevřené, palce vpřed.

Čtyři takty 4/4.

Každý oddíl čtyřikrát, mezi oddíly *není pohovu.*

I. ODDÍL.

I. 1.) Odpažit, palce na před.
2.) dřep — upažit, hřbety nahoru.
3.) vztyk.
4.) připažit, základní postavení.
II. 1.) záklon — předpažit, hřbety nahoru.
2.) vzpřím — vzpažit, palce nazad, hled vzhůru, výpon spatný.
3.) stoj spatný — skrčit upažmo, ruce v týl, prsty se dotýkají maliky nahoru — předklon (vodorovný) — hled vpřed.
4.) výdrž.
III. 1.) vzpřím.
2.) pravou připažit, mrštěním stranou, palec napřed — levou mrštit stranou, hřbet nahoru — úklon vpravo — hled v levo.
3.) připažit levou, palec napřed — upažit pravou, hřbet nahoru — úklon v levo, — hled v pravo.
4.) výdrž.
IV. 1.) vzpřím — půlobrat v levo na levé patě a pravé špičce do stoje zánožného pravou — předpažit, pravá připažením, hřbety nahoru, hled přímo.
2.) přísunem pravé stoj spatný — upažit, hřbety nahoru.
3.) připažit, základní postavení.
4.) výdrž.

II. ODDÍL.

I. 1.) Výpon — zapažit, ruce v pěst', maliky nazad.
2.) a) stoj spatný — předpažit, dlaně nahoru.
b) skrčit zapažmo, pěstě u boku, dlaně nahoru.
3.) trčit stranou dolů, ruce otevřené, stranou odklopené, hřbety nahoru.
4.) výdrž.
II. 1.) výpad v pravo stranou, upažit levou, hřbet nahoru — skrčit předpažmo dolů pravou, předlokti dovnitř, šikmo dolů, pěst u pasu, — hřbet nahoru — hled v levo.
2.) vztyk do stoje úkročného pravou—předklon - předpažit levou — trčit v před pravou, ruce otevřené, palce napřed, hled vpřed.
3.) vzpřim — podřep úkroč. pr. — upažit pravou hřbet nahoru — skrčit předpažmo dolů levou, předlokti dovnitř, šikmo dolů, pěst u pasu, hřbet nahoru — hled v pravo.
4.) výdrž.
III. 1.) Vztyk — přísunem pravé stoj spatný — vzpažit, pravá připažením, levá trčením dolů a oblouky na levo, ruce otevřené, palce nazad, — hled vzhůru.
2.) a) otočením trupu o 45° na pravo — upažit, hřbety nahoru — hled v pravo.
b)—vzpažit, palce nazad — otočit trup zpět, — hled vzhůru.
3.) otočením trupu o 45° na levo — upažit hřbety nahoru — hled v levo.
4.) výdrž.
IV. 1.) otočit trup zpět — půlobrat v pravo ve výponu do stoje zánož. levou dovnitř, hled přímo.
2.) přísunem levé stoj spatný — připažením skrčit předpažmo předlokti rovně, skřižmo dovnitř, pravá nad levou, pěstě na prsou, hřbety nahoru, mírný záklon trupu i hlavy (sevřít lopatky).
3.) vzpřím — trčit dolů, ruce otevřít, palce v před.
4.) výdrž.

III. ODDÍL.

I. 1.) Stoj zánožný pravou — předpažit dolů, ruce otevřené, hřbety nahoru.

2.) pokrčit přednožmo pravou, stehno vodorovně, holeň svisle, špička napjatá — pokrčit předpažmo, předlokti dovnitř, pravá na levém, hřbety nahoru.

3.) výpad pravou v před — trčit stranou, ruce v pěst', hřbety nahoru.

4.) výdrž.

II. 1.) vztyk půlobrat v levo na patách do stoje úkročného — vzpažit, palce nazad, hled vzhůru.

2.) podřep levou — oblouky na levo, pokrčit levou zapažmo, předlokti rovně dovnitř, dlaň nazad — upažit pravou, palec nahoru — hled v pravo.

3.) půlobrat v levo na levé patě a pr. špici—klek pravou—pravá obloukem dolů, vzpři, palec nazad, zápěstí dovnitř sklopené, mrštěním dolů a předpažením pokrčit předpažmo vzhůru zevnitř levou, předlokti rovně dovnitř, zápěstí na čele, malík nahoru, — mírný záklon, hled vzhůru.

4.) výdrž.

III. 1.) vztyk — stoj zánožný pravou — vzpažit zevnitř pravou (zápěstí v původní polohu), trčit vzhůru zevnitř levou, palce nazad (záklon výdrž).

2.) výdrž.

3.) vzpřím — stoj výkročný pravou v před — skrčit upažmo, pěstě nad rameny, hřbety nahoru, hled přímo.

4.) jeden a půlobrat v levo na levé špičce, do stoje zánožného pravou dovnitř (váha těla na levé noze).

IV. 1.) přísunem pravé výpon spatný — odpažit skrčmo, předlokti vodorovně stranou, dlaně nahoru (lopatky stisknout k sobě).

2.) výdrž.

3.) stoj spatný — trčit dolů, ruce otevřené, palce napřed.

4.) výdrž.

ODDÍL IV.

I. 1.) Výpon skřižmo, pravá před levou — ohnout připažmo pravou, předlokti šikmo vzhůru dlaní dovnitř — levou skrčit předpažmo vzhůru zevnitř, předlokti dovnitř, ruka v pěst hřbetem nahoru, pravá ruka obejímá levou pěst — mírný úklon vpravo, trup mírně vytočen v levo — hled v levo vzhůru

2.) vzpřím — vytočit trup zpět — půlobrat v levo na pravé špičce — podřep zánožmo levou, pravá noha na plném chodidle — pravou trčit vpřed vzhůru, otevřena ruka vztýčena dlaní napřed — levou trčit vzad, otevřená ruka malíkem nahoru — hled vpřed;

3.) v postoji výdrž, skrčit předpažmo vzhůru zevnitř levou, předlokti rovně dovnitř, ruka otevřená u čela hřbetem nahoru — pravou paží opřít vidlitým hmatem nad kolenem pravé nohy, malík napřed;

4.) výdrž.

II. 1.) Vztyk — přísunem levé výpon — předpažit pravou vzhůru, trčit levou vpřed vzhůru, hřbety nahoru — hled za rukama;

2.) — 3.) zvolna stoj spatný — předpažit dolu, hřbety nahoru — hled za rukama;

4.) výpon — předpažením vzpažit, palce nazad — (před obratem) — celý obrat v levo na špičkách do stoje skřižného pravá za levou.

III. 1.) Upažením a stojem zánožným pravou podpor klečmo pravou — (pravé koleno u levé paty, levá noha na špičce, hřbety napřed, prsty mírně roztažené dotýkají se země — předklon, hlava skloněna (start);

2.) záklon hlavy, hled vpřed;

3.) vztyk do podřepu zánožmo pravou (levá na plné chodidlo) mírný předklon, — skrčit vzpažmo zevnitř levou, pěst na čelo, malík nahoru — hled vpřed (tělo a pravá noha v jedné přímce) — skrčit zápažmo pravou, pěst u pravého boku, dlaní nahoru;

4.) výdrž.

IV. 1.) Vztyk — vzpřím — stoj výkročný pravou vpřed — trčit vzhůru zevnitř, ruce otevřené, dlaní napřed — hled vzhůru — mírný záklon;

2.) výdrž;

3.) vzpřím — přísunem levé stoj spatný — upažením připažit, hled přímo;

4.) výdrž.

Všeobecné pokyny ku cvičením prostným.

Postoje nožné, obě nohy napjaté.

Postoje kročné, totéž co u postojů nožných, mimo toho hled' aby postoj byl dostatečně široký.

Postoje výkročné, zde mimo toho co u postojů ostatních bylo řečeno dbej, aby i poloha chodidla byla správná.

Při výpadech, koná se počáteční pohyb o noze napjaté, teprve před dopadem nohy, tuto pokrč a došlápni celým chodidlem.

Výpony bud'tež vysoké, při dřepu kříž prohnutý, u obou pak paty u sebe, postoje jisté a pevné.

Při vodorovných pohybech paží, bud'tež paže skutečně vodorovné, jako v upažení. V předpažení mimo toho paže v šíři ramen.

Vzpažení konáno bud' vždy tak, aby trup i paže tvořily jednu přímku, paže rovnoběžně v šíři ramen.

Mimo těchto všeobecných pokynů, dlužno dbáti u jednotlivých cviků následujíci:

Oddíl I., takt II. doba 1.) Při záklonu paže zdvihnout současně s trupem, břicho vtáhnout zpět, hlava s trupem v jedné přímce.

V taktu II., doba 3. — Při předklonu kříž prohnutý, hlava zvednuta, paže rovnoběžné s rameny.

Oddíl II., takt 1., doba 3). Při trčení stranou dolů, jsou odklopené ruce otevřené, rovnoběžně se zemí.

Takt II., doba 3. Při podřepu levou ze stoje rozkročného, pokrčíš pouze levou nohou v koleni, pravá napjatá, zůstane na místě.

Takt IV., doba 2. Při skrčení předpažmo, je zálokti zdvihnuté, (neklesni s nim na prsa!)

Oddíl III., takt II., doba 3. V kleku při vzpažení pravé, kde zápěstí je sklopené dovnitř, nepokrčuj paži!

Takt III., doba 3. Při skrčení upažmo, neohýbej pěstě nad rameny, jsou rovnoběžné s předloktím.

Takt IV., doba 1.) Odpažit skrčmo — z předcházejícího skrčení upažmo, krátce skrčené paže strhneš do polohy předepsané. Předlokti vodorovně stranou provedeš úsilovným stisknutím lopatek a současným tisknutím loktů napřed a předlokti na zad, aby směřovala rovně stranou.

Oddíl IV. — Takt I., doba 1. Pravá noha mírným obloukem předsune se před levou tak, aby vzdálenost špiček byla co nejmenší, váha těla spočívá na obou nohách;

doba 2.) Vzpřim, vytočení trupu provádí se současně s půlobratem, pohyby paží a nohou provedou se až po dokonaném obratu.

Takt III., doba 3.) Dbejte, aby loket pravé paže byl tělu co nejblíže.

PROSTNÁ PRO ZÁVODY ŽEN.

Sestavila Anči Vacková.

Základní postavení: stoj spatný, připažit, ruce otevřené, palce napřed.

Ruch střední.

První oddíl dvakrát, druhý oddíl čtyřikrát, každá vložka jednou, třetí oddíl dvakrát.

Poznámka: Při vláčných pohybech ruce jsou vždy *sklopené* při pohybu nahoru — *vztýčené* při pohybu dolů. Při pohybech *vodorovně* prováděných odklopují se ruce vždy po směru pohybu. Prsty, není-li jinak udáno, jsou přirozeně volné při pohybech vláčných a vlnivých — a hned se napínají, není-li vláčný pohyb napsán. Paže napomáhají vláčným pohybům tím, že dle potřeby mírně se pokrčí a napnou. V ramenech napomáhá se ladnému pohybu vláčnému. *Konec* každého vláčného pohybu *musí být vyznačen přesně jak propsán,* kde se ovšem nezadržuje, ale spojitě navazuje na další pohyb.

Oddíl I. obsahuje většinou pohyby přímé, jež nutno nacvičit naprosto přesně.

Oddíl II., III. a vložky sestaveny jsou většinou z pohybů vláčných a vlnivých i tanečních kroků, kterým třeba věnovat přípravný nácvik před učením celých oddílů těchto závodních prostných. Vláčné pohyby nutno zvlášť pečlivě nacvičovat, aby se docílilo elegance.

I. ODDÍL.

I. 1) Stoj výkročný levou vpřed — předpažit vláčným pohybem, ruce vztýčené dlaní napřed, (paže se mírně v loktech pokrčí a ruce se sklopí, při dokončení předpažení ruce se vztyčí a paže napnou.
2) výdrž.
3) sunem pravé výpon skřižný pravá za levou — vzpažit zevnitř, palce nazad, ruce v původní polohu.
4) výdrž.

II. 1) výpad v pravo stranou (obě nohy na plných chodidlech) oblouky dovnitř pravá před levou upažit, dlaní nahoru, hled vpřed.
2) ohnout upažmo ruce nad rameny, volné prsty se dotýkají ramen.
3) mrštit stranou dlaní vzhůru, prsty napjaté.
4) vztyk — přísunem pravé stoj spatný — připažit palce napřed.

III. a IV. jako I. a II. opačně a vzad (začíná stoj výkročný pravou v zad —)

V. 1) Stoj únožný pravou — upažit hřbety nahoru.
2) půlobrat v levo do stoje zánožného pravou, předpažit palce nahoru, pravá připažením.
3) přísunem pravé podřep — paže výdrž.
4) vztyk — připažit palce napřed.

VI. 1) stoj únožný levou — upažit, hřbety nahoru.
2) půlobrat v pravo do stoje zánožného levou — předpažit levá připažením, palce nahoru.
3) předklon vodorovný, hlava vzhůru — ruce v bok, hřbety napřed.
4) výdrž.

VII. 1) záklon, stoj zánožný pravou.
2) vzpřim hlava rovně, celý obrat v pravo do stoje přednožného pravou — trčit stranou, dlaně nahoru.
3) přísunem pravé stoj spatný — vzpažit, palce nazad, hled vzhůru.
4) výpon, předpažením odpažit, ruce odklopeny stranou (dlaně k zemi), hled přímo.

VIII. 1) stoj spatný — připažit, ruce v původní poloze, palce napřed. (Základní postavení.)
2) 3) 4) výdrž.

Vložka.

I. 1) Stoj výkročný v pravo stranou — upažit dlaně vzhůru.
2) podřep skřižný, levá za pravou (váha těla na plném chodidle pravé nohy), levá na špici — ohnout upažmo ruce nad rameny, volné prsty se dotýkají ramen.
3) vztyk — stoj výkročný v pravo stranou — mrštit stranou, dlaní vzhůru.
4) přednožit povýš levou dovnitř, mírný výskok na pravé — paže výdrž.

II. 1) stoj výkročný v levo stranou — paže výdrž.
2) podřep skřižný, pravá za levou (váha těla na plném chodidle levé nohy), pravá na špici — ohnout upažmo, ruce nad rameny, volné prsty se dotýkají ramen.
3) vztyk — stoj výkročný v levo stranou — mrštit stranou, dlaně vzhůru.
4) přednožit povýš pravou dovnitř, mírný výskok na levé — paže výdrž.

III. 1) a) ruce v bok, hřbety napřed — doskok pravé k levé na špici a zanožit poniž levou.
b) mírný výskok na pravé a přednožit mírně levou.
2) a) doskok levé k pravé a zanožit pravou.
b) mírný výskok na levé a mírně přednožit pravou.
3) a) přinožením pravé podup
b) podup levou.
4) podupem pravé stoj spatný.

IV. 1) upažit vláčným pohybem (ruce sklopené, paže mírně pokrčené) a spojitě.
2) připažit vláčným pohybem, (ruce vztýčené, paže mírně pokrčené).
3) výpon spatný — upažením vzpažit, vláčným pohybem a spojitě.
4) stoj spatný — připažit vláčným pohybem.

V. 1) výpon — předpažením vzpažit, vláčným pohybem a spojitě
2) stoj spatný — připažit vláčným pohybem.
3) předpažit vláčným pohybem a spojitě.
4) připažit vláčně a spojitě.

IV. 1) 2) výpon — upažit vláčně, hled na pravo, ruce sklopené a spojitě.
3) 4) připažit vláčně, hled vpřed—stoj spatný, ruce vztýčené.

VII. 1) 2) výpon — odpažit vláčně, hled v levo ruce sklopené a spojitě.
3) 4) stoj spatný — připažit, vláčně, hled přímo.

VIII. 1)—4) výdrž.

ODDÍL II.

I. 1) Stoj zánožný levou — upažit, ruce vztýčené (ruce vztyčit přímo, nikoliv vláčně).
2) podřep pravou — přednožit (vodorovně) levou — připažit (ruce výdrž).
3) vztyk — stoj výkročný levou vpřed, zanožit poniž pravou — *přimknutím* rukou k tělu, předpažením zevnitř vzpažit zevnitř, palce nazad
4) podřep zánožmo pravou — mírný záklon, poohnout vzpažmo zevnitř, předlokti dovnitř, volné prsty se dotýkají nad hlavou, hled do dlaní.

II. 1) Vztyk — vzpřim — půlobrat v pravo na špičkách, stoj výkročný v pravo stranou — trčit stranou, dlaně nahoru.
2) půlobrat v pravo ve stoji výkročném na pravé patě do stoje zánožného levou — paže výdrž.
3) přísunem levé stoj spatný — připažit, palce napřed.

III. a IV. jako I. a II. opáčně.

V. 1) půlobratem v levo stoj výkročný v pravo stranou — upažit pravou dlaň nahoru, levá v bok opřena, hřbetem napřed.
2) pravá kruhem nahoru upažit a
3) spojitě pravou skrčit vzpažmo zevnitř předlokti dovnitř, ruka otevřená, hřbetem nahoru, prsty volné, levá nejkratší cestou skrčit vzpažmo zevnitř, předlokti, ruka a prsty totéž co pravá — úklon v levo, hled na levou špici.
4) výdrž.

VI. 1) vzpřim, stoj únožný pravou (přenesením váhy těla) — trčit levou stranou, dlaní nahoru, pravá v bok, hřbetem napřed (trčením vzhůru a upažením).
2) jako V. 2) opáčně.
3) jako V. 3) opáčně.
4) výdrž.

VII. 1) vzpřim — stoj zánožný pravou — trčením vzhůru a oblouky na pravo předpažit na levo, hřbety nahoru (vše spojitě), hled vpřed.
2) celý obrat na špicích do stoje zánožného levou — připažením předpažit vzhůru, hřbety nahoru, hled za rukama.
3) podřep přednožmo pravou — odpažit, ruce odklopené, prsty volně, předklon (tělo s pravou nohou v pravém úhlu), hled vpřed.
4) výdrž.

VIII. 1) vztyk — vzpřim — výpon pravou, skrčit zánožmo levou — předpažit vzhůru pravou, ruka vztýčena dlaní napřed (vláčně), zapažit levou, ruka odklopena nazad, dlaní dolů.

2) přinožením levé stoj spatný, připažit, palce napřed, základní postavení.
3) 4) výdrž.

Vložka — takt $^3/_4$.

I. 1) 2) 3) mírný předklon, ruce opřeny v bok, hřbety napřed, lokte mírně vychýlené vpřed, šest poklusových krůčků vpřed, začíná levá, do stoje výkročného pravou vpřed. (*Na každou dobu dva krůčky*, čitej: Raz-a, dva-a, tři-a)

II. 1) 2) 3) šest poklusových nazad, začíná levá, do stoje výkročného, pravou vzad — na první dobu vzpřím, mírný záklon a vláčným pohybem předpažit, ruce vztýčené, dlaně vpřed, prsty volně. (Na každou dobu dva krůčky, čitej jako v prvním taktu).

III. 1) vzpažit vláčně, ruce sklopit a spojitě.
2) upažit vláčně, ruce kolmo nahoru, hřbety stranou a spojitě v upažení hmitem nahoru nazad převrátit paže, a
3) mírným pokrčením a trčením stranou ruce vztýčit,

IV. 1) 2) sunem levé před pravou výpon skřižný, dvojný obrat v pravo, ve výponu do stoje skřižného, levá za pravou.
3) přísunem levé stoj spatný — ruce v bok opřené, hřbety napřed.

ODDÍL. III.

Takt $^3/_4$.

I. 1) Stoj výkročný v pravo stranou.
2) výpon — sun levé na špici před špici pravé — vláčně předpažit na pravo dolů ruce sklopené.
3) stoj na plném chodidle pravé — paže mírným pokrčením napnout vpřed na pravo dolů, vláčně ruce vztýčit.

II. jako I. opáčně (na 1) paže výdrž).

III. 1) půlobratem v levo stoj výkročný v pravo stranou — předpažit vláčně na pravo dolů.
2) půlobrat v levo do stoje přednožného levou — předpažit, ruce sklopené.
3) mírný záklon — vzpažením pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí šikmo vzhůru dovnitř, dlaně nahoru, hled vzhůru.

IV. 1) 2) 3) výdrž.

V. 1) vzpřím — stoj zánožný pravou, přenesením váhy těla — trčením vzhůru, oblouky napravo, vláčně předpažit na levo, ruce sklopené, hled za rukama
2) mírný výskok na levé a
3) pravou mírným pokrčením přednožmo trčit vpřed dovnitř povýš (hmit nohou)

VI. 1) stoj výkročný pravou vpřed — oblouky dolů, předpažit na pravo, ruce sklopené (vláčně ruce vztýčit na začátku pohybu a sklopit na konci) hled za rukama.
2) mírný výskok na pravé.
3) přednožit dovnitř levou, pokrčením napnout (hmit).

VII. 1) podřep zánožmo levou — mírný předklon — upažit, ruce vztýčené (levá obloukem dolů (vláčně).
2) 3) výdrž.

VIII. 1) 2) 3) výdrž.

IX. 1) klek levou — vytočit trup na levo — v předklonu předpažit nahoru zevnitř pravou, zapažit zevnitř levou — ruce vztýčené — hled za levou paži (předklon i vytočení trupu tak, aby paže v udaných polohách byly rovnoběžné se zemí v jedné přímce, pravá směřovala rovně vpřed dle postoje, levá vzad.
2) 3) výdrž.

X. 1) 2) 3) výdrž.

XI. 1) vztyk — vzpřím — spojitě vytočit trup vpřed — celý obrat v levo do stoje před nožného levou — připažit, ruce odklopené, hled vpřed.
2) 3) výdrž.

XII. 1) 2) 3) výdrž.

XIII. 1) Stojem výkročným pravou vpřed půlobrat v levo do stoje únožného levou, na levé špici úklon v levo — levou pokrčit předpažmo dolů, předloktí rovně dovnitř, ruka vztýčena, prsty volné — pravou pokrčit vzhůru zevnitř, ruka nad hlavou, dlaní nahoru, hled na levou špici.
2) 3) výdrž.

XIV. 1) stoj únožný pravou, přenesením váhy těla úklon v pravo — pravou pokrčit předpažmo dolů, předloktí rovně dovnitř, ruka vztýčena, prsty volné, levá pokrčit vzpažmo zevnitř, ruka nad hlavou, dlaní nahoru — hled na pravou špici.
2) 3) výdrž.

XV. 1) Vzpřím — půlobrat v levo do stoje zánožného, vzpažit zevnitř, ruce odklopeny zevnitř, dlaní nahoru, levá obloukem dovnitř, pravá obloukem dolů.
2) přísunem pravé výpon spatný — hled vzhůru.
3) stoj spatný — paže výdrž.

XVI. 1) upažením ruce v bok, hřbety napřed, hled rovně (při druhém provedení připažit, ruce otevřené, palce napřed — základní postavení).
2—3) výdrž.

Cvičení pro žáky od 10 - 14 let, a žákyně od 9 - 12 roků na sletě sokolstva r. 1925 v Chicagu.

Aby se docílilo větši tvořivosti našeho cvičitelstva i pestrosti při vystoupení vyspělejši mládeže, má každá jednota volnost provésti libovolné vlastní cvičení buď s náčinim, neb bez náčini v jakémkoliv útvaru na písně níže uvedené.

Náčelnice a náčelnici jednot oznámí nejdéle do *1. BŘEZNA 1925* počet cvičicích žákyň a žáků i v jakém útvaru budou cvičit, k čemuž připojí správně napsaný popis cvičeni, aby mohl býti upraven celkový útvar nástupu i způsob celkového uspořádání.
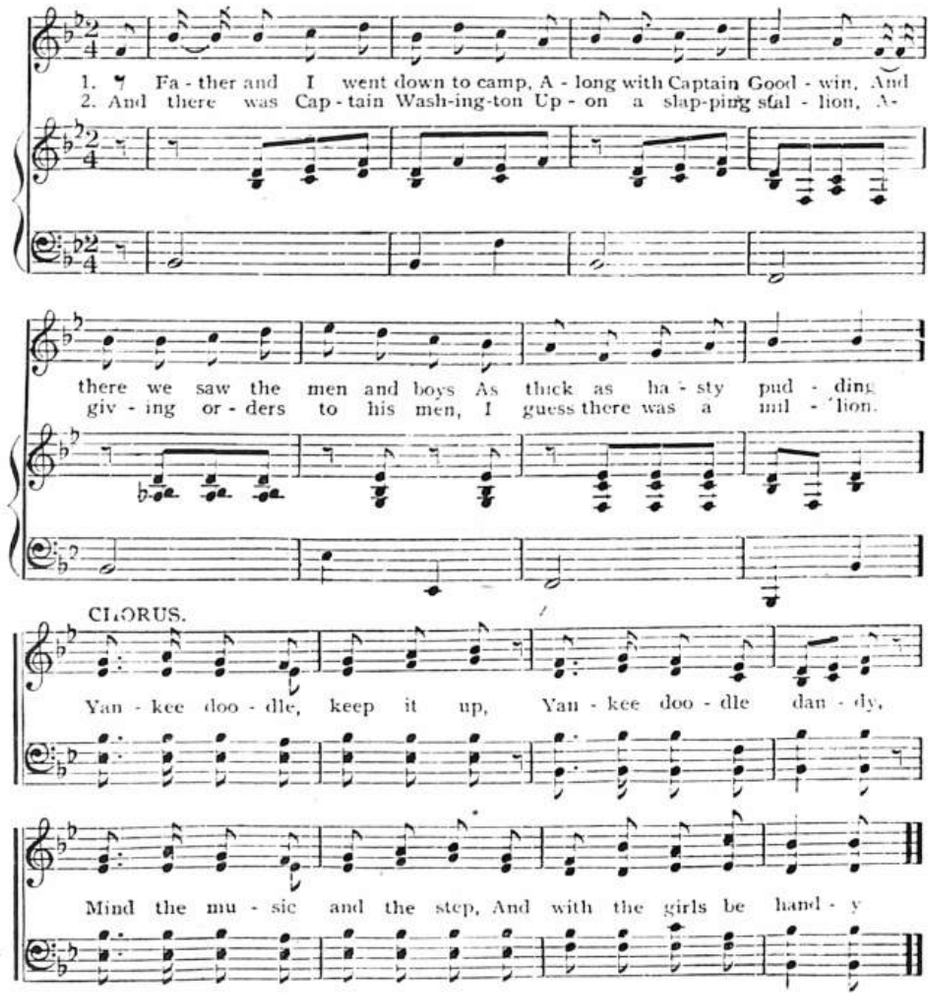
Který cvičitel by nemohl nacvičit nebo sestavit vlastní cvičeni, nechť se obráti na *Technický Výbor Svazu,* který mu vhodné cvičeni pošle!

Cvičení pro vystoupení žáků (10-14 roků) nutno sestavit na následující písně:

ODDÍL I.

Yankee Doodle,
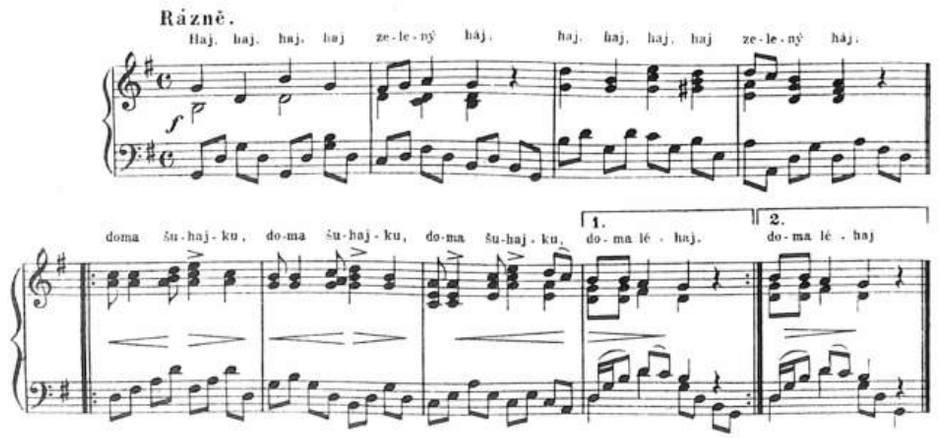
16 taktů.



ODDÍL II.

Haj, haj, haj, haj, zelený háj...
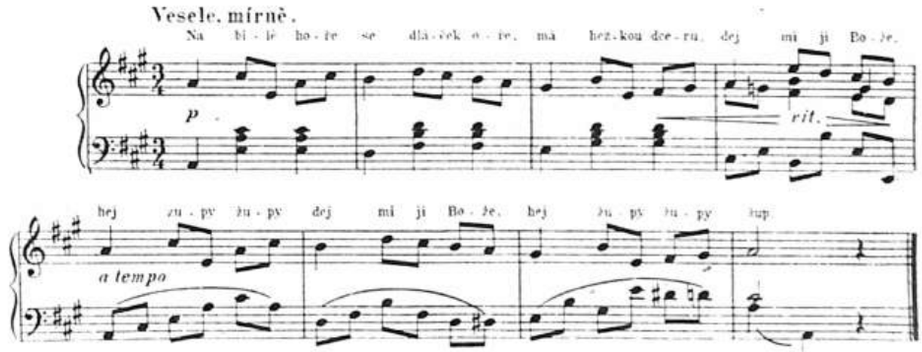
24 takty (čili dvakrát).



ODDÍL III.

Na bílé hoře . . .
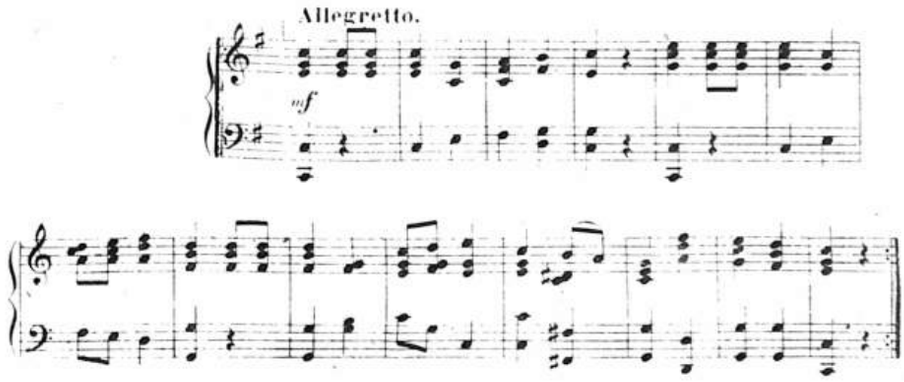
32 taktů.



ODDÍL IV.

A já su synek . . .

(28 taktů (čili dvakrát).
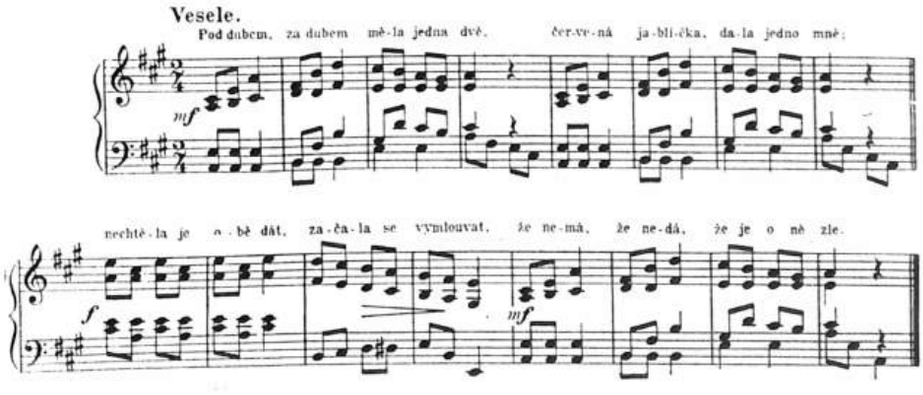


Cvičení pro vystoupení žákyň (9-12 let) nutno sestavit na nasledující písně:

ODDÍL I.

Pod dubem, za dubem . . .
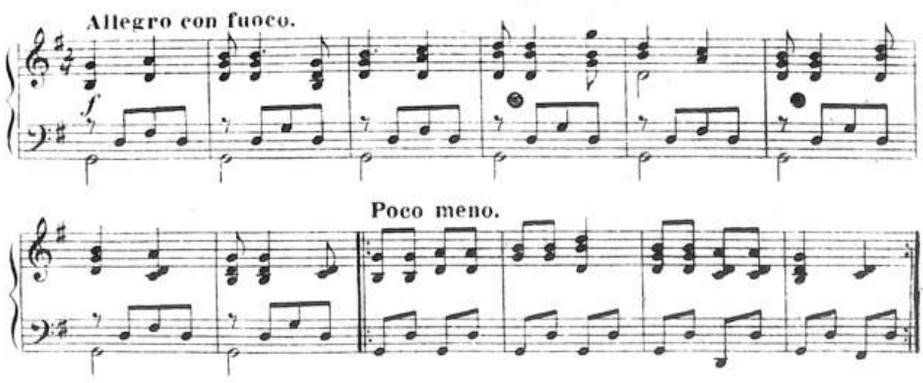
32 takty.



ODDÍL II.

Ide Marina . . .
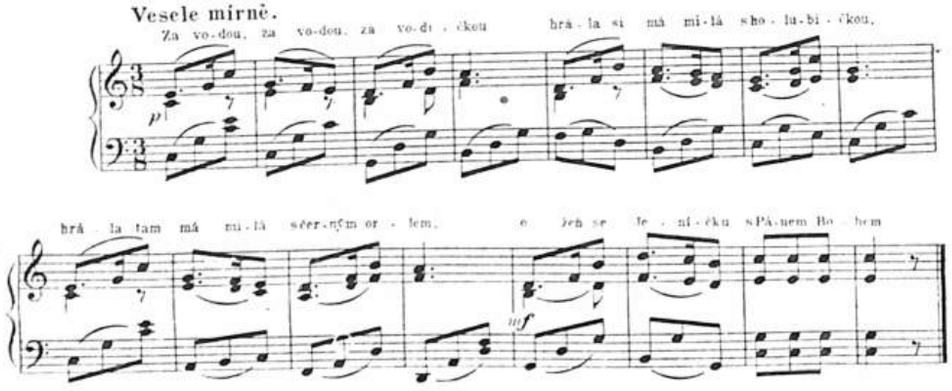
32 takty.



ODDÍL III.

Za vodou, za vodou, za vodičkou . . .
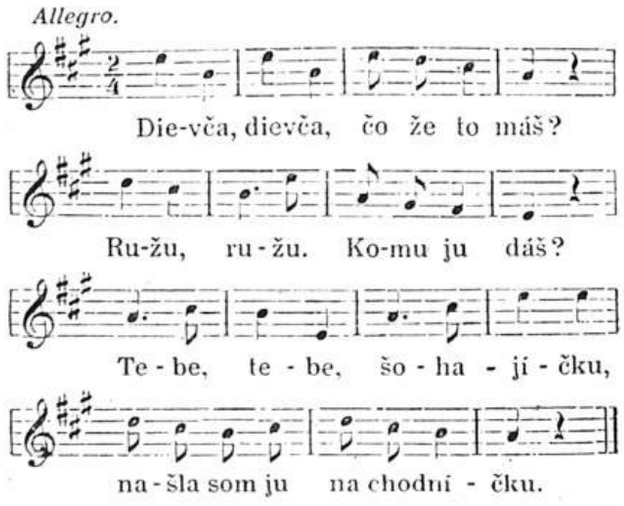
32 takty.



ODDÍL IV.

Dievča, dievča, čože to máš...

30 taktů.



UPOZORNĚNÍ!

Bratři náčelnici jednot, pošlete ihned po zakončení roku 1924 statistické výkazy o návštěvě cvičení Vaší jednoty župnímu náčelníku.

Bratři župní náčelnici, pošlete statistiku své župy nejdéle do 10. ledna 1925 náčelníku "Svazu". Abyste zavčas dostáli své povinnosti, vymáhejte důrazné zprávy od náčelníků jednot.

Náčelníci i náčelnice jednot a žup pilně agitujte pro co možná největší účast cvičenců a cvičenek na sletě!

Konejte nácvičné schůze a hodiny na prostná a cviky závodní. Připravujte se pilně!

Do všech žup zajede společný cvičitel svazu a navštíví všechny jednoty, kde předvede sletová a závodní cvičení.

Jako společní cvičitelé působí nyní při svazu bratři: Frant. Chmelik pro západ a Pacifik, bratr Julius Groh pro severovýchod a východ, bratr Josef Kos pro střední Ameriku.

Cvičitelské sbory nechť doporučí k novým volbám za náčelníky a náčelnice jednot i žup jen skutečně výborné bratry a sestry, kteří důsledně chtějí a mohou své povinnosti zastávat. Volte na tato zodpovědná místa ty, kteří se v práci sokolské osvědčili, bez ohledu na osoby, neb panující zvyky. *Velká sodpovědnost leží na technických vedoucích v jednotách i župách.*

Cvičení společné vystoupení žen i mužů přístupné i cvičencům a cvičenkám slabším pro nedostatek místa odloženo k uveřejnění do čísla lednového! Vzbuďte zatím zájem u všech členů a členek, aby o sletě vystoupili! Připravte i ty "pomalejší", aby po novém roku přišli do tělocvičny a začali nacvičovat na Slet!

Cvičení pro dorostence a dorostenky rovněž uveřejněno bude pro nedostatek místa v lednu!

Jarka Jelínek, náč. S. A. S.

Technický odbor župy střední vypisuje timto konkurs na místo cvičitele pro Český sirotčinec v Chicago, Ill. Žadatel musí vyučovat sokolskému tělocviku, znalý anglického jazyka a americkým občanem. V sirotčinci by cvičil žactvo do 14 roků a dorost od 14 do 18 roků, obojího pohlaví. Technický odbor společně se správou sirotčince vyhražuje si kteroukoliv, aneb všechny žádosti zamitnout. Nábidky zašlete na správu sirotčince 5061 N. Crawford Ave.