



# Pamiętnik

*S O K O Ł A*  
*Krakowskiego*

# PAMIĘTNIK



# PAMIĘTNIK SOKOŁA KRAKOWSKIEGO

1885 — 1896

KRAKÓW  
1896





II 38750

NAKŁAD TOWARZ. GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ« W KRAKOWIE.

W DRUKARNI W. L. ANCZYCA I SPÓŁKI.

Akc. Nr.

II 2705/19



BIBLIOTEKA CYFROWA POLITECHNIKI KRAKOWSKIEJ



**D**o lotu bracia Sokoly  
Rozwińcie skrzydlate hufce;  
Gdzie blask jutrzeńki wesoly,  
Tam dążcie w swojej wędrówce,  
Do ciał i duchów rozkwitu,  
Do pełni ludzkiego bytu!

Zatoczcicie nad naszą ziemią  
Słonecznych polotów kręgi,  
I budźcie tych, którzy drzemią,  
Hasłem wskrzeszonej potęgi,  
I tchnijcie ożywcze moce  
W smutne dziedzictwo sieroco.

Z uczuciem szlachetnej dumy  
Prowadźcie, o przodownicy!  
Zwątłone, skarłale tłumy  
Do czystej życia krynicy,  
Aby się rzesze napiły  
Z źródeł młodości i siły.

Niech potężnieją ramiona!  
Niech się rozrasta szeroko  
Pierś silną wolą natchniona,  
A męstwem zapłonie oko,  
Cielesna niemoc niech znika,  
Z nią nędzny duch niewolnika!

Z fizycznej siły wykwita  
Sił wyższych czynność społeczna,  
I mądrość w środki obfita,  
I miłość ludzi słoneczna,  
I wielkich poświęceń zdolność  
Za wiarę, Ojczyznę, wolność.

Więc naprzód wierna drużyno,  
W świetlanym kap się błękiecie,  
A dla tych, co marnie giną  
Chcąc nowe wywalczyć życie,  
Z niezłomną wolą postanów  
Przemienić karły w tytanów!

*El...y.*



## DZIEJE

### SOKOŁA KRAKOWSKIEGO

1885 — 1896.



Jeżeli w życiu człowieka praca jedenastoletnia jest już dość sporym okresem, aby poznać i ocenić dotychczasową działalność i zrobić prognozę mniej więcej pewną na przyszłość, to w życiu Towarzystw o celach publicznych taki czasokres jest już rzec można wielkim i wystarcza do wyrobienia sobie dokładnego sądu o charakterze, znaczeniu i wartości Towarzystwa. Mając już 11 lat bytu za sobą, warto jest obejrzeć się za siebie, sporządzić obrachunek z dotychczasowych czynności i rozważyć, czy osiągnięto zamierzone cele, lub do nich przynajmniej zbliżono się rzetelnie, czy droga odbyta jest prosta, czy może wykazuje jakie krzywizny, któreby na razie sprostować, a w przyszłości unikać należało.

Te względy, tudzież zapowiedziany na rok bieżący zlot Sokolstwa polskiego w Krakowie, skłaniają nas do zestawienia szkicu dziejów krakowskiego »Sokoła« z przebytych lat 11, ażeby przez to zrobić niejako rodzaj wystawy naszej pracy i jej wyników, naszych zalet i wad, aby dalej niejedną dobrą myśl, dobry i skuteczny czyn od zapomnienia uchronić i uwydatnić, kto dołożył ręki do utrwalenia tego dzieła.

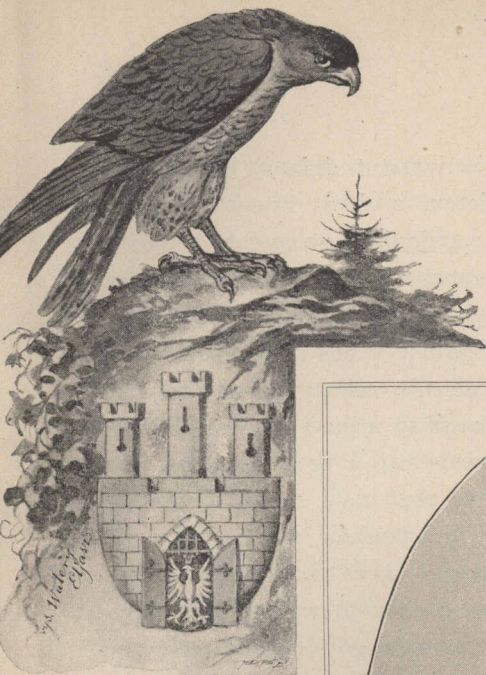
Przed rokiem 1884 sprawa ćwiczeń fizycznych w Galicyi i Krakowie stała bardzo słabo, bo było tylko jedno jedyne Towarzystwo gimnastyczne »Sokół« we Lwowie, założone w r. 1867, które piórem i czynem popierało gorliwie cele ćwiczeń fizycznych. W Krakowie pojawiały się od czasu do czasu prywatne zakłady gimnastyczne i szkoły jazdy konnej, które jednak walcząc z trudnymi warunkami stopniowo gasły. Kiedy na Zachodzie, w Niemczech, Francyi, Belgii i. t. d. rozwój Towarzystw gimnastycznych był już olbrzymi i stał się potrzebą narodową, a Czechy swoje Sokolstwo rozwinęły wysoko w liczbie członków, liczbie ćwiczących a nawet w literaturze, u nas jeszcze nie zrozumiano znaczenia gimnastyki dla społeczeństwa i dlatego myśl zawiązania Towarzystwa gimnastycznego w Krakowie spotykała się z niechęcią, pewnym oporem lub obojętnością. Pojawiały się nawet w pismach publicznych artykuły na temat: »Czy potrzeba w Polsce Towarzystw gimnastycznych?« Jedni powołując się na historię Greków, Rzymian, na cały Zachód, a nawet na dzieje wychowania publicznego w Polsce, dowodzili prawdy, która już była na Zachodzie uznana, drudzy twierdzili, że dotąd nie mieliśmy takich Towarzystw i bez nich się obejdziemy. Naturalnie taki stan rzeczy oddziaływał ujemnie na zrealizowanie powziętej myśli zawiązania Towarzystwa.

Dopiero przyjazd Sokołów czeskich w wielkiej masie na zwiedzenie Krakowa, w czem brali udział także Sokoli lwowscy, rozgrzał umysły i popchnął sprawę naprzód. Znaczna ilość osób zgodziła się w zasadzie na założenie Towarzystwa i rozpoczęły się czynności przygotowawcze.

Pierwsze podanie w tej sprawie weszło do c. k. Dyrekcyi Policji w Krakowie w dniu 19 września 1884 r. osnowy następującej: »Podpisani donoszą uprzejmie, że na przyszłą niedzielę t. j. d. 21 »b. m. zwołuje się do sali radnej w gmachu Magistratu tutejszego »na godzinę 4 popołudniu zebranie ogólne wszystkich tych osób, »które do zawiązać się mającego Towarzystwa gimnastycznego »»Sokół« należeć sobie życzą. Z poważaniem prof. Dr. Obaliński »mp., Teodor Riedel mp. Kraków, d. 18 września 1884«.

Jakoż w dniu 21 września 1884 zebrało się liczne grono obywateli i do przedsięwzięcia czynności przedwstępnych, ułożenia i uzy-





skania zatwierdzenia statutu wybrało komitet przygotowawczy, w którego skład weszli: Bałucki Michał, Grychowski Józef, Głuchowski, Homolacs Stanisław, Dr. Jordan Henryk, Kwiatkowski Jan, Koneczny, Mrazek Józef, Mirtenbaum Emanuel, Dr. Obaliński, Dr. Paszkowski Sta-

nisław, Dr. Petelenz Karol, Riedel Teodor i Zarzycki Andrzej.

Komitet przygotował statut i wniósł takowy dnia 9 listopada 1884 r. do zatwierdzenia c. k. Namiestnictwa, a gdy statut ten nie uzyskał zatwierdzenia, wniósł tenże komitet przez swojego



MICHAŁ BAŁUCKI

Prezes 1885—1886.

prezesa Michała Bałuckiego poprawiony statut dnia 17 lutego 1885, który orzeczeniem c. k. Namiestnictwa z d. 23 lutego 1885 zatwierdzony został. Ponieważ wedle zatwierdzonego statutu ukonstytuowanie Towarzystwa mogło być zarządzane dopiero w tydzień od dnia, w którym 60 z rządu członek do Towarzystwa się zapisze, przeto komitet robił starania, aby zjednać sobie odpowiednią ilość członków. Pierwsze Walne Zgromadzenie celem ukonstytuowania Towarzystwa zwołane zostało na dzień 17 maja 1885 do sali Rady miejskiej. Na tem zgromadzeniu przedstawił prezes komitetu przygotowawczego Michał Bałucki sprawę ułożenia i zatwierdzenia statutu i oznajmił, że dotąd wpisało się członków 250, wyraził nadzieję, że liczba członków się zwiększy i że Towarzystwo się rozwinie i zaprosił zebranych do przystąpienia do wyborów. Podczas posiedzenia nadszedł telegram od lwowskiego »Sokoła« z życzeniami, na który zaraz z podziękowaniem odpowiedziano.

Wybrani zostali do wydziału: Dr. Abłamowicz Stanisław, Bałucki Michał, Dr. Barański Lew, Bartoszewicz Kazimierz, Białkowski Mieczysław, Borkowski Alfons, Gołąb Michał, Koźmiński Jan, Mirtenbaum Emanuel, Dr. Obaliński Alfred, Pawlikowski Mieczysław, Dr. Piasecki Wenanty, Romanowicz Tadeusz i Schwarz Henryk. Gdy jednak pp. Pawlikowski i Schwarz wyboru nie przyjęli, a Dr. Piasecki później ustąpił, przeto w miejsce ich weszli: Głuchowski Mieczysław, Dr. Weigel Ferdynand i Zarzycki Andrzej.

Do komisji kontrolującej wybrani zostali: Dr. Dadlez Wilhelm, Geisler Jan i Kłosowski Aleksander.

Do sądu honorowego: Dr. Petelenz Karol, Dr. Weigel Ferdynand i Wiszniewski Konstanty.

Wydział ukonstytuował się d. 22 maja 1885 r., obierając prezesem M. Bałuckiego, zastępcą Dra Abłamowicza, sekretarzem Zarzyckiego, skarbnikiem Jana Kwiatkowskiego, gospodarzami Dra Piaseckiego, Bartoszewicza i Koźmińskiego, bibliotekarzem Bartoszewicza.

Na temże samem posiedzeniu wybrał Wydział komisję organizacyjną, mającą ułożyć plan działania i projekt organizacji Towarzystwa, uchwalił wkładkę miesięczną 50 ct., nie kładąc tamy i wyższym opłatom i wydał odezwę do obywateli z zaproszeniem do wpiływania się, którą ogłosił plakatami i porozysłał listownie.

Już w pierwszym roku zapisaliśmy w poczet członków założycieli »Sokoła« Dra Mikołaja Kańskiego b. adwokata i Dra Ludwika Wiszniewskiego lekarza i radcę miasta.

Ponieważ nie było nigdzie odpowiedniej sali na cele gimnastyczne do wynajęcia, przeto pp. Jan Kwiatkowski i Juliusz Przeworski, mając w dzierżawie ogród w realności l. 1 przy placu Latarnia, odstąpili bezpłatnie Towarzystwu część ogrodu na urządzenie boiska gimnastycznego, przez co wyświadczyli Towarzystwu młodemu i biednemu wielką przysługę. Sprawiono przyrządy częścią w Białej, częścią w Krakowie, i zamianowano nauczycielami gimnastyki Kazimierza Homińskiego i Aleksandra Gędłka. Poświęcenie i otwarcie boiska letniego nastąpiło dnia 19 lipca 1885 r., a ćwiczenia odbywały się tamże aż do jesieni.

Tymczasem robiono starania o wynajęcie sali, które jednak nie odniosły skutku. W tych kłopotach przyszła nam w pomoc ofiarność obywateli Hugona i Alfreda Johnów, właścicieli browaru przy ul. Lubicz, którzy mając w swym browarze obszerną szopę, odstąpili jej część na urządzenie sali gimnastycznej. Roboty około urządzenia tej prowizorycznej sali gimnastycznej z podwójnem oszalowaniem wykonano w własnym zarządzie kosztem około 1.700 złr., przyczem budowniczy Stanisław Krzyżanowski bezinteresownie a nader gorliwie zajął się wykonaniem całej tej roboty.

Pieniądzy na tę budowę nie było, więc wiceprezes Dr. Stanisław Abłamowicz zaliczył za poręczeniem członków Wydziału sumę 1.000 złr., która stopniowo spłacać się miała. Od zimy 1885 aż do 1. maja 1889 korzystał »Sokół« z gościnności obywateli pp. Johnów i w salce tej prowizorycznej odbywały się ćwiczenia i popisy gimnastyczne.

W roku 1886 prezesem »Sokoła« wybrany został ponownie Michał Bałucki, a wiceprezesem prof. Dr. Browicz Tadeusz.

W ciągu r. 1886 zmieniono statut o tyle, iż Wydział »Sokoła« składać się ma z 25 członków i że do kompletu wystarcza liczba 10 członków oprócz przewodniczącego.

Robiono starania celem stworzenia funduszu na budowę sali gimnastycznej i na zakupno gruntu pod tę budowę potrzebnego. Walne Zgromadzenie na posiedzeniu 17. sierpnia 1886 r. powzięło

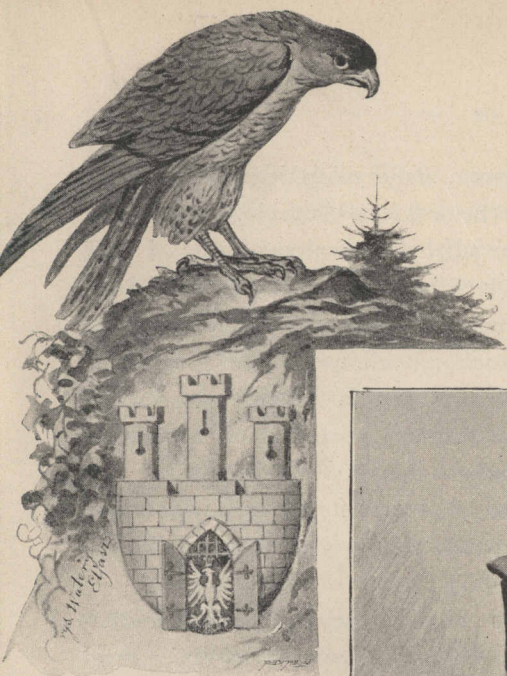
uchwałę, aby zaciągnąć u członków 4<sup>0</sup>/<sub>100</sub> pożyczkę w sumie 12.000 złr. na udziały po 10 złr. w ciągu lat 10 spłacalną, która to pożyczka miała służyć na zakupno gruntu i na budowę sali. Wybraną została komisya w tym celu pod przewodnictwem nadradcy sądowego Karola Szurka, i ta obeszła i zbadała w bliskości wszystkie place budowlane, które jednak z powodu wysokich cen nie były dla nas dostępne.

Równocześnie z zapalem wzięto się do tworzenia funduszu budowlanego. W r. 1886 przybyli na zwiedzenie Krakowa Sokolilwowscy poparli nas w naszych zamiarach i złożyli w darze na fundusz budowlany książeczkę Kasy Oszczędności na 100 złr. 10 ct. Fundusz budowlany w r. 1886 urósł już do kwoty 1246 złr. 64 ct.

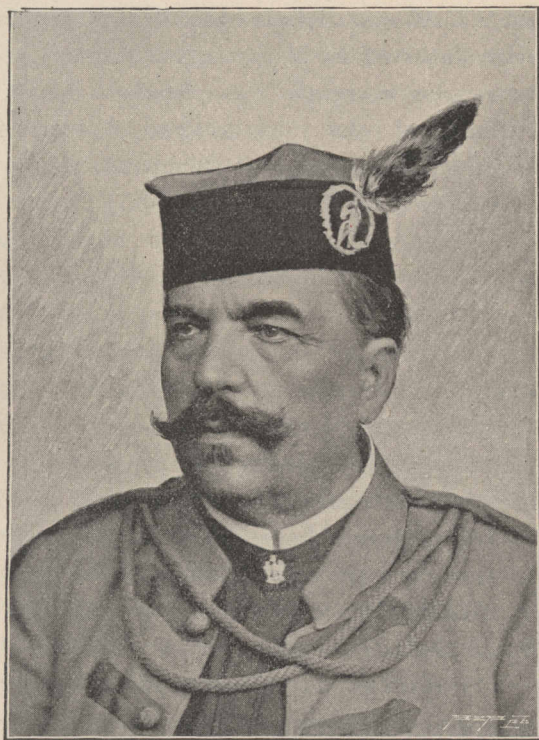
Po trudach podjętych w r. 1884 około założenia Towarzystwa i pracach mozolnych około wprowadzenia w życie tegoż Towarzystwa w r. 1885, zajaśniała gwiazda dla krakowskiego »Sokoła« w r. 1886, bo w prowizorycznej sali drewnianej w browarze pp. Johnów gimnastyka tak członków jak uczniów była bardzo uczęszczana i bardzo ożywiona, — zaprowadzono nadto godziny dla panien. Zawiązał się chór »Sokoła« pod dyrekcją Walentego Deca, który istnieje dotąd i na wieczorkach, koncertach i zebraniach rozgłasza polską pieśń. Organizatorem i gorliwym dyrektorem tego chóru od r. 1886 aż dotąd jest Walenty Dec.

W r. 1886 Walne Zgromadzenie zamianowało pp. Hugona i Alfreda Johnów, tudzież Dra Krówczyńskiego Żegotę, prezesa »Sokoła« lwowskiego, członkami honorowymi.

W ciągu roku 1886 ustąpił prezes Michał Bałucki, a wiceprezes prof. Dr. Tadeusz Browicz prowadził dalej gorliwie losy Towarzystwa. Z czasem jednakże powstały w łonie Towarzystwa nieporozumienia i swary, które udzielały się na zewnątrz. Kierujący nauczyciel Homiński zrezygnował, grono nauczycielskie zostało zdeorganizowane. Wydział »Sokoła« poruczył tymczasowe kierownictwo gimnastyki prof. Kazimierzowi Bobkowi. Byliśmy wówczas podobni do owej załogi, która obłączona przez nieprzyjaciół swarzyła się między sobą i na zewnątrz szukała kontraktu z nieprzyjacielem. Stan ten oddziaływał bardzo niekorzystnie na rozwój Towarzystwa: wielu członków się wypisało, ćwiczenia gimnastyczne osłabły.



Jednakże grono poważnych obywateli nie upadło na duchu i popierało dalej rozpoczęte dzieło. Wydział »Sokoła« przedewszystkiem postanowił wybrać prezesa z poza Wydziału i w październiku 1886 wybrano ówczesnego prezesa Izby adwokackiej Dra Waw-



DR. WAWRZYNIEC STYCZEŃ  
Prezes 1886—1896.

rzyńca Styczenia prezesem »Sokoła«, który od tego czasu nieprzerwanie stoi na czele »Sokoła« krakowskiego.

Wydział po ustąpieniu niektórych członków skompletował się i przystąpił do działania. Pożyczkę udzieloną przez Dra Abłamowicza zwrócono temuż, a funduszków dostarczył prof. Jan Czubek. Celem uporządkowania gospodarstwa zaprowadzono kancelaryę, przyjęto odpowiedniego urzędnika, założono księgi kasowe i administra-

cyjne. Celem zorganizowania grona nauczycielskiego zaprosiliśmy zasłużonego naczelnika »Sokoła« lwowskiego Antoniego Durskiego, który przez grudzień 1886 prowadził kierownictwo grona i całej szkoły gimnastycznej i zagrzwał członków grona do wytrwałości i sokolego braterstwa. Prowadząc ćwiczenia cały miesiąc, uznał tenże wszystkich członków grona za znakomitych nauczycieli gimnastyki a na naczelnika »Sokoła« zalecił nam Teofila Tyszeckiego, ówczesnego słuchacza medycyny a dziś doktora wszech nauk lekarskich. Tenże jako naczelnik krakowskiego »Sokoła« pełnił gorliwie swe obowiązki od roku 1886 do lipca 1891 a następnie od 1. listopada 1892 do r. 1894 i opuścił stanowisko wtedy, gdy obowiązki zawodowe powołały go na inne miejsce.

Gdyśmy już zorganizowali administrację i szkołę gimnastyczną, zajęliśmy się planami przyszłego rozwoju »Sokoła«. Przedewszystkiem złe wrażenie swarami z r. 1886 wywołane musiało ustąpić. Znakomite prowadzenie gimnastyki, dobra gospodarka, częste wieczorki gimnastyczne z współudziałem chóru, urządzane i wykonywane przez członków, grono nauczycielskie, uczniów prywatnych i uczniów szkół, zjednały nam powszechne uznanie. W roku 1887 zaprowadziliśmy także szkołę szermierki pod kierunkiem Dra Józefa Łuszczkiewicza i Michała Łuszczkiewicza, w której brało udział 50 członków i wówczas »Sokół« był w pełnym rozwoju.

Walne Zgromadzenie zamianowało pierwszego swego prezesa Michała Bałuckiego członkiem honorowym Towarzystwa.

Przyszliśmy do przekonania, że Towarzystwo musi mieć dom własny, bo tylko we własnym domu może spełniać swe zadanie, a mając dom własny może się utrzymać, rozwijać i przetrwać choroby, jakie w rozwoju Towarzystw od czasu do czasu się pojawiają.

Dlatego wnieśliśmy do Świetnej Rady miasta prośbę o oddanie nam bezpłatnie lub za umiarkowaną cenę gruntu pod budowę sokolni, i przystąpiliśmy do realizacji pożyczki na obligi dziesięcioguldenowe u członków. W ciągu roku 1888 delegat sekcji ekonomicznej Rady miasta Henryk Schwarz wraz z naszym prezesem obejrżeli wszystkie najbliższe grunta miejskie, które na zakład gimnastyczny byłyby przydatne i znaleziono tylko dwa, t. j. grunt wówczas za rogatką wolską nad Rudawą położony i drugi grunt

przy ujściu Rudawy do Wisły. Aczkolwiek grunt przy ul. Wolskiej był wązki, nizko położony, jednakże po wysłuchaniu zdania techników, że tam budowa jest możliwa, ze względu na przyszły rozwój miasta w kierunku błoń i małą odległość od rynku, uznano ten grunt za najodpowiedniejszy.

Szanowna Reprezentacja miasta na posiedzeniu w dniu 16 października 1888 uchwaliła oddać »Sokołowi« grunt przy ul. Wolskiej w obszarze 1.121 sążni □ pod budowę zakładu pod warunkami:

- 1) że zakład ma stanąć w ciągu 3 lat i że przestrzeń ma być ozdobnemi sztachetami żelaznemi ogrodzoną;
- 2) że budynki mają być na cele Towarzystwa używane;
- 3) że w razie rozwiązania Towarzystwa grunt z budynkami przechodzi na własność gminy.

W roku 1888 wpisaliliśmy w poczet członków założycieli Sobiesława hr. Mieroszowskiego.

Przez zimę 1888/9 i na wiosnę 1889 naradzaliśmy się z architektami nad planami sporządzonymi przez architekta Karola Knausa i nad kosztem budowy.

Na Walnem Zgromadzeniu w dniu 13 stycznia 1889 w sali strzeleckiej przyjęto grunt przez gminę ofiarowany i uchwalono prowadzić budowę z wiosną 1889. Wydział na posiedzeniu d. 5 lutego 1889 wybrał komitet budowlany, składający się z prezesa Dra Stycznia, Karola Szurka, Teodora Gajdzicza, Józefa Niedźwieckiego, Karola Knausa, Janusza Niedziałkowskiego, Jana Kwiatkowskiego, Leopolda Reicha, Jacka Matusińskiego, Wandalina Beringera i Teofila Tyszeckiego, i upoważnił go do zatwierdzenia planów i kosztorysów, przeprowadzenia budowy oraz zbadania i przedłożenia rachunków Wydziałowi.

Mając budować salę gimnastyczną mieliśmy do dyspozycyi w funduszu budowlanym 2.091 złr. 84 ct., w funduszu obrotowym i zapasowym 890 złr. 23 ct., wypożyczyliśmy na obligi 4.320 złr., mieliśmy więc razem do dyspozycyi fundusz tylko w kwocie 7.302 złr. 7 ct. Na tak wielkie dzieło, jakie przedsiębraliśmy, była to za drobna kwota, która jeszcze musiała być uszczuploną na inne wydatki, a mianowicie w r. 1889 pp. Johnowie, u których w gościnie zostawaliśmy z naszą prowizoryczną salą gimnastyczną, mieli budować

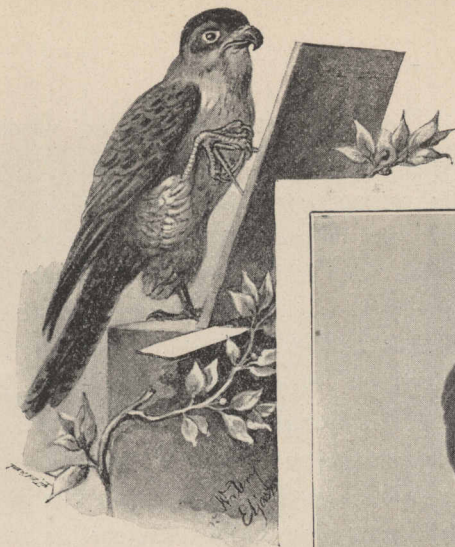
dom, musieliśmy więc opuścić to gościnne miejsce i przenieść salę na własny grunt przy ul. Wolskiej od gminy m. Krakowa już odebrany i tam urządzić prowizoryczną salę gimnastyczną, dopóki nowy budynek nie stanie. Rozebranie prowizorycznej sali i przewiezienie materiałów na nowe miejsce, postawienie prowizorycznej sali, pokrycie dachem i t. d. wykonaliśmy w własnym zarządzie bardzo tanio bo za kwotę 500 złr., przyczem nasz druh, budowniczy Jan Łapiński, bezinteresownie a gorliwie kierował wszystkimi robotami.

Komitet budowlany na licznych posiedzeniach badał warunki sali gimnastycznej pod względem jej wielkości, aby takowa w pierwszej linii dla celów gimnastycznych, a równocześnie dla innych celów jako sala służyła, i wedle pierwotnego projektu Karola Knausa zgodził się na to, aby sala miała 19 m. szerokości, 33 m. długości i 12 m. wysokości, z galeryami naokoło, z drzewianym stropem; gdy jednak przy zestawieniu kosztorysu okazało się, że plan taki przechodzi siły finansowe Towarzystwa, musieliśmy się ograniczyć i zmienić plany, skutkiem czego postanowiono wybudować salę o długości 27 m., szerokości 15.70 m., wysokości 10., o powierzchni 423.90 m.<sup>2</sup>, i taką salę wystawiliśmy, która jest największą w Krakowie a nawet w całej Galicyi. Kosztorys samej budowy wynosił 33.000 złr., a najniższą ofertę na budowę złożył budowniczy Jan Meyer, mianowicie w sumie 32.340 złr.

Na taki wydatek, tudzież na dalsze urządzenia, mianowicie zniwelowanie i podniesienie gruntu, zabezpieczenie brzegów, wymalowanie budynku, urządzenie gazowe, fundusz 7.302 złr. 07 ct. był oczywiście za drobny; atoli ten brak funduszków nie odstraszał nas od wykonania dzieła, bez którego »Sokół« istnieć nie mógł. Prezes nasz sprosił grono obywateli, mających szersze poczucie obywatelskie, przedstawił im plan wykonania budowy i jej sfinansowania w ten sposób, iż obywatele dostarczą weksłami swymi po 1.000 złr. funduszu koniecznie potrzebnego do budowy, wybuduje się za to dom, zaciągnie się pożyczkę hipoteczną i spłaci się weksle — i nikt nie poniesie szkody a dopomoże do powstania dzieła powszechnej użyteczności.

Zgromadzeni obywatele zgodzili się na tę myśl i utworzyli komitet finansowy, który się składał z następujących osób: Armó-





KAROL KNAUS.

łowicz Stanisław, Beringer Wandalin, Dr. Chmurski Serafin, Fritsch Herman, Grabowski Władysław, Knaus Karol, Dr. Koy Michał, Kwiatkowski Jan, Łapiński Jan, Matusiński Jacek, hr. Mioszowski Sobiesław, Niedźwiecki Józef, Dr. Paszkowski Stanisław, Przeworski Juliusz, Reich Leopold, Rudnicki Józef, Rudolphi Karol, Dr. Styczeń Wawrzyniec, Turnau Ludwik, Dr. Wiszniewski Ludwik, Dr. Ziemiński Antoni — i złożyli akcepta wekslowe w sumie 20.950 zhr., skutkiem czego zebrany został fundusz na budowę potrzebny.

Budowę rozpoczęliśmy d. 18. maja 1889 r., a skończyliśmy w połowie listopada i już d. 18. listopada 1889 r. objęliśmy salę dla celów gimnastycznych w użytkowanie.

W dniu 24 listopada 1889 r. odbyło się w nowej sali pierwsze nadzwyczajne Walne Zgromadzenie, które zamianowało członkami honorowymi prezydenta miasta Dra Feliksa Szlachtowskiego, I-go wiceprezydenta Józefa Friedleina i posła Dra Ferdynanda Weigla. Również w tym roku przybyli nowi założyciele: Dr. Ar-

nold Rapaport, adwokat i poseł, i Michał Marfiewicz, właściciel hotelu.

Wykończenie budowy nastąpiło w r. 1890 wśród lata a cała budowa pierwsza kosztowała nas łączną sumę 44.064 złr. 60 ct.

W r. 1890 wymalował salę Antoni Tuch i zamieściliśmy w teźże pod sufitem wielkie hasła naszego wieszca: »Ze słabością łątać uczmy się za młodu«; — »Razem młodzi przyjaciele — w wspólnem szczęściu wszystkich cele«; — »Wspólna moc zdoła nas tylko ocalić« — i wreszcie zamieściliśmy sokolskie hasła: »odwaga, siła, wytrwałość, równość, męstwo, dzielność, karność, sokoli lot«. Niechaj te hasła przy ćwiczeniu ciała wzmacniają ducha, niechaj »płaz w skorupie, który sam sobie celem okrętem«, u nas się nie zagnieździ. Nadto wmurowane zostały w sali dwie tablice pamiątkowe z następującymi napisami: Tablica I-sza: »R. P. 1889. »Za prezydentury Dra Feliksa Szlachtowskiego, Stowarzyszenie »gimnastyczne »Sokół« pod swoim Prezesem Drem Wawrzyńcem »Stycznem, budynek ten na zasadzie uchwał Wydziału przy pomocy Komitetu budowlanego i Komitetu finansowego, który fundusz na budowę zakredytował, na gruncie przez gminę miasta »Krakowa bezpłatnie na cele »Sokoła« odstąpionym, wedle planów »i pod kierunkiem architektki Karola Knausa, ku powszechnemu »dobru na cele »Sokoła« wybudowało i dnia 18. listopada do użytku »oddało. Budowę wykonał budowniczy Jan Majer«.

Tablica II-ga: »R. P. 1889 byli w »Sokole« członkami:

»a) Wydziału: Antoniewicz Bolesław, Dr. Browicz Tadeusz, »Beringer Wandalin, Czubek Jan, Dec Walenty, Fürbek Jan, Gaydzicz Teodor, Gołąb Michał, Głowacki Franciszek, Grabowski »Władysław, Dr. Koy Michał, Dr. Kohn Maksymilian, Łuszczkiewicz Michał, Mallik Franciszek, Niedźwiecki Józef, Niedziałkowski Janusz, Dr. Paszkowski Stanisław, Różycki Michał, Reich »Leopold, Rudnicki Józef, Romanowicz Tadeusz, Dr. Styczeń Wawrzyniec, Szurek Karol, Dr. Wiszniewski Ludwik.

»b) Komitetu budowy: Beringer Wandalin, Gaydzicz Teodor, »Knaus Karol, Kwiatkowski Jan, Łuszczkiewicz Michał, Matusiński Jacek, Niedźwiecki Józef, Niedziałkowski Janusz, Reich Leopold, Szurek Karol, Dr. Wawrzyniec Styczeń.



PIERWOTNY GMACH SOKOŁA.



BIBLIOTEKA CYFROWA POLITECHNIKI KRAKOWSKIEJ

»c) Komitetu finansowego: Armółowicz Stanisław, Beringer »Wandalin, Dr. Chmurski Serafin, Fritsch Herman, Grabowski »Władysław, Kwiatkowski Jan, Knaus Karol, Dr. Koy Michał, Ła- »piński Jan, hr. Mieroszowski Sobiesław, Matusiński Jacek, Nie- »dźwiecki Józef, Dr. Paszkowski Stanisław, Przeworski Juliusz, »Rudolphi Karol, Reich Leopold, Rudnicki Józef, Dr. Styczeń Wa- »wrzyniec, Dr. Wiszniewski Ludwik, Dr. Ziemiński Antoni.

»d) Sądu honorowego: Pawlikowski Mieczysław, Dr. Pienią- »żek Przemysław, Dr. Weigel Ferdynand.

»e) Komisji kontrolującej: »Kłosowski Aleksander, Krasow- »ski Bronisław, Rząca Karol.

»Kierownikiem gimnastyki był Teofil Tyszecki.

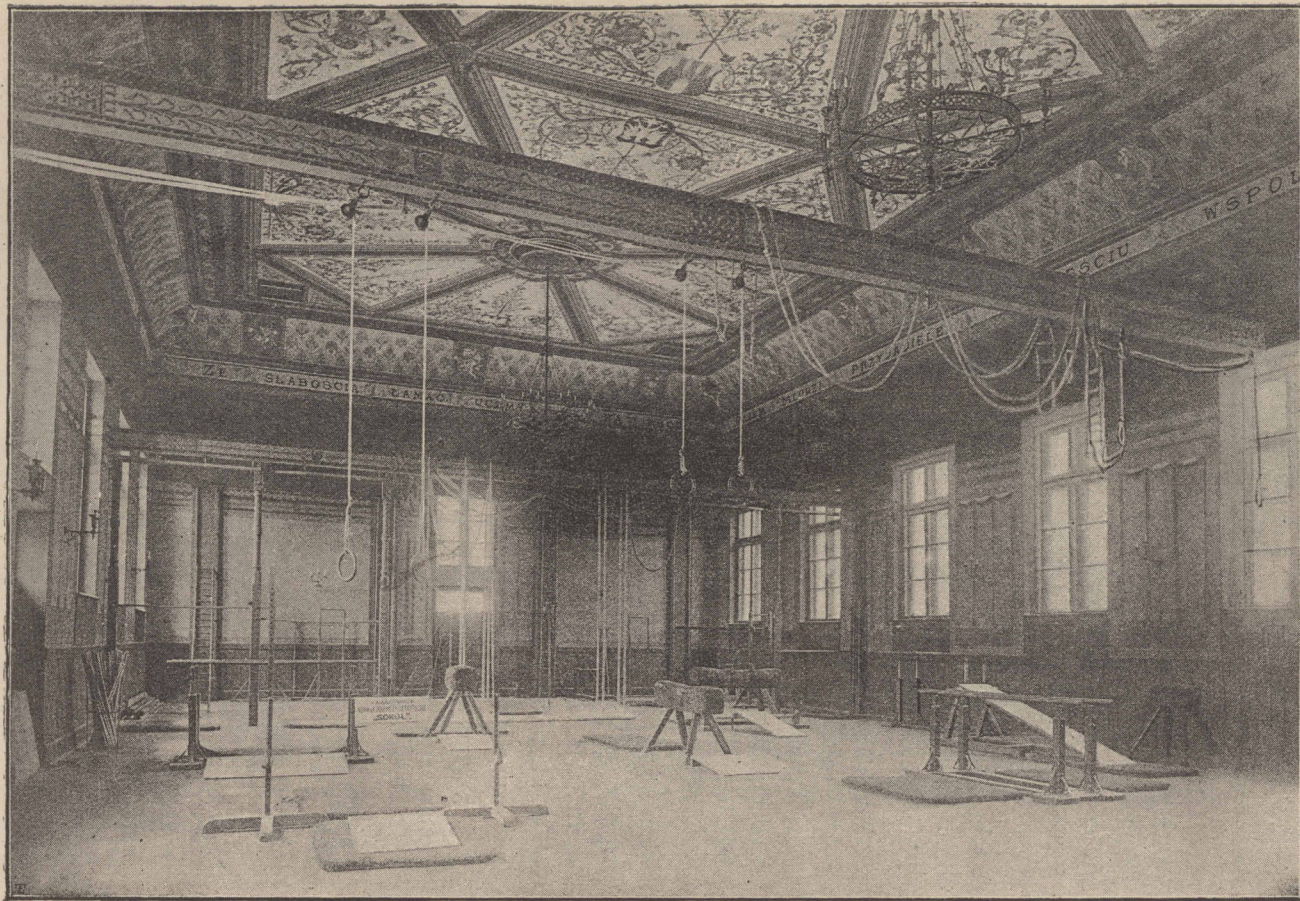
«Kierownikiem chóru »Sokoła« był Walenty Dec«.

Na zewnątrz zamieściliśmy napis »w zdrowem ciele zdrowy duch« i słowa Salomona »Sławą młodziemca jest jego siła«.

W tej nowej sali gimnastycznej, obszernej i wygodnej, uczęsz- czanie na gimnastykę członków i uczniów tak się wzmożło w r. 1890, że szatnie w przybudówce, które z braku funduszków musia- liśmy zrobić szczupłe, nie wystarczały i były niewygodne, znosi- liśmy jednak te niewygody łatwo ze względu na pamięć, że kilka lat poprzednich prowadząc gimnastykę w szopie drewnianej, przy- uczyliśmy się do niewygód. Myśleliśmy jednak ciągle, ażeby te niewygody usunąć, lecz nie było to łatwą rzeczą, bo wszystkich kosztów dotychczasowej budowy nie byliśmy w stanie pokryć. Znowu i tu pomogli nam obywatele Wandalin Beringer i Herman Fritsch, dając nam własne akcepta na 7.200 złr., które powoli spła- ciliśmy.

W r. 1890 zmieniliśmy nasz statut w ten sposób, że Wydział składa się z 30 członków, że wybiera z pośród siebie prezesa i dwóch wiceprezesów, mianuje chorążego i że używać ma chorą- gwi. Członkowie Wydziału i prezes urzędują przez 3 lata i odnowa Wydziału następuje corocznie przez ustąpienie dziesięciu i wybór nowych dziesięciu członków na dalsze trzecie.

W r. 1890 zaciągnęliśmy w Banku kraj. pożyczkę konwer- syjną w kwocie 25.000 złr., z której spłaciliśmy Kasę Oszczędności w kwocie 20.000 złr., a nadwyżkę uzyskaną obróciliśmy na czę-



WNĘTRZE SALI GIMNASTYCZNEJ.

ściowe spłacenie długów budowlanych, które to długi z pierwszej budowy pozostały w kwocie 12.969 złr. 71 ct.

Na nadzwyczajnem Walnem Zgromadzeniu zamianowało Towarzystwo w myśl § 5 statutu członkami honorowymi: Tadeusza Romanowicza, posła na Sejm krajowy i członka Wydziału kraj., Władysława Mierzwińskiego, art.-śpiewaka, i Dra Wawrzyńca Stycznia, adwokata i radcę miasta.

Gimnastyka się rozwinęła, przybyli uczniowie wyższej szkoły realnej i na zapytanie władz oświadczyliśmy gotowość przyjęcia innych szkół rządowych na naukę do naszego zakładu. Poruszyliśmy sprawę utworzenia w Krakowie rządowej komisji egzaminacyjnej na nauczycieli gimnastyki i popieraliśmy gorliwie cele gimnastyki.

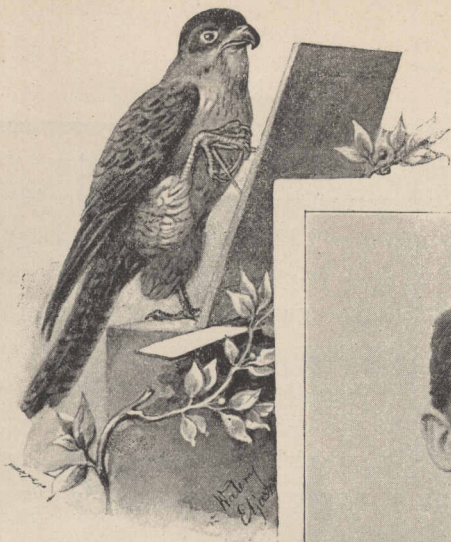
Przyjmowaliśmy liczne Towarzystwa gimnastyczne krajowe i zagraniczne, przybyłe na pogrzeb wieszczki naszego Adama Mickiewicza.

W r. 1891 zorganizowaliśmy oddział wioślarski pod kierunkiem Józefa Rudnickiego i Aleksandra Gędkła i zakupiliśmy pewną ilość łodzi. Ponieważ Teofil Tyszecki, dotychczasowy naczelnik »Sokoła«, z powodu swych prac zawodowych zrezygnował, objął kierownictwo »Sokoła« Kazimierz Haczewski, który gorliwie wypełniał swe obowiązki. Wówczas wszystkie szkoły rządowe, t. j. 3 gimnazya i wyższa szkoła realna uczęszczały na gimnastykę do naszego zakładu.

W tymże roku 1891, wedle rysunku artysty Antoniego Piotrowskiego, wykonaliśmy dyplom dla członków honorowych i założycieli i wszystkim dotychczasowym członkom honorowym i założycielom dyplomy te wręczyliśmy.

W czerwcu na zaproszenie związku sokolego w Czechach odbyliśmy wycieczkę na II-gi zjazd wszechsłowiańskich Towarzystw sokolich w Pradze czeskiej, w której to wycieczce brali udział: nasz prezes, 8 członków Wydziału, 9 członków grona nauczycielskiego i 17 członków czynnych, razem 35 członków.

Z kwestyą wycieczki do Pragi wyłoniła się sprawa uregulowania stroju sokolego, który nie był jednolitym i wydania regulaminu dla członków w stroju sokolim występujących. Przyszliśmy



TEODOR TALOWSKI.

do przekonania, że w interesie całego polskiego Sokolstwa, w interesie łączności z całą polską rzeszą sokołą należy zmienić krakuską na czapkę sokołą, przyjętą przez wszystkie Towarzystwa polskie. Walne Zgromadzenie po nader ożywionej debacie uchwaliło tę zmianę i zarazem uchwaliło przystąpić do założonego Związku polskich Towarzystw sokołów we Lwowie.

W r. 1891 szkoła gimnastyczna i ćwiczenia przybrały wielkie rozmiary.

Rok 1892 dla rozwoju »Sokoła« krakowskiego był pamiętnym i błogim. W tym roku pierwszy »Sokół« polski święcił pamięć swego zawiązania przed 25 laty we Lwowie zjazdem i ćwiczeniami publicznymi zbiorowych sił Sokolstwa polskiego i był dowodem, co w kierunku fizycznego wychowania zdziałano. W tym zjeździe krakowski »Sokół« zajął niepoślednie miejsce tak liczbą jak dzielnością swoich szermierzy.

W r. 1892 otwarliśmy bezpłatny kurs teoretyczny i praktyczny dla pań nauczycielek, który to kurs prowadzili prof. Dr.

Cybulski i Teofil Tyszecki. Uchwaliliśmy prowizoryczny regulamin wioślarski, wybraliśmy komitet techniczny i administracyjny.

W miesiącu grudniu rozszerzyliśmy naszą działalność, bo wzięliśmy w dzierżawę ujeżdżalnię pod klasztorem OO. Kapucynów i otworzyliśmy w dniu 11. grudnia po poświęceniu miejsca naszej nowej działalności przez wielbego gwardyana OO. Kapucynów w obecności prezydenta miasta, radców miasta i życzliwych nam gości, szkołę jazdy konnej w mniemaniu, że zakładając taką szkołę, dającą hart, odwagę, dobrze przysłużymy się członkom naszym i społeczeństwu. Oznaczyliśmy taksy niskie, ustanowiliśmy komitet zarządzający i zamianowaliśmy nauczycielem jazdy Ferdynanda Walza, który dotąd tę szkołę prowadzi.

Na założenie tej szkoły jazdy nie było również pieniędzy, szliśmy zatem utartym trybem »w jedność siła« i rozłożyliśmy odpowiedzialność na liczne grono chętnych, o dobro publiczne dbających i gorliwych obywateli.

Na zaproszenie prezesa zebrali się obywatele: Wandalin Beringer, Stanisław Woyneko-Tomkiewicz, Stanisław Armółowicz, Dr. Kopff, Wojnarowicz, Dr. Serafin Chmurski, W. Bujański, Dr. Styczeń, Dr. Zarewicz, Dr. Szalay, Jan Fischer, Dr. Cybulski, Dr. Schoen, Dr. Propper, Dr. Stanisław Paszkowski, Dr. Boroński, Karol Rudolphi, Dr. Władysław Wilkosz, Antoni Piotrowski, Józef Rudnicki, Ripper, Szafrąński, Dr. Koy, Lechner, Jan Łapiński, Władysław Grabowski, Dr. Juliusz Bandrowski, Leopold Reich i Maurizio, którzy zagwarantowali kapitał 3.900 zlr. w. a. i tym sposobem powstał fundusz na zakupno koni, rynsztunków i urządzenie stajen. Szkoła rozpoczęła się dnia 12. grudnia 1892 r. Pierwszy komitet jazdy składali następujący członkowie: Dr. Zarewicz, Antoni Piotrowski, Głowacki, Lechner, Dr. Cybulski, Dr. Styczeń, Wilhelm Ripper, Dr. Bandrowski, Serbeński i Beringer. Szkoła ta jest dotąd w pełnym rozwoju.

W roku 1892 przybyli nam dalsi założyciele, a mianowicie: Baranowski Teodor, fabrykant, radca miejski i prezydent Izby handlowo-przemysłowej; Sulikowski Aleksander, zegarmistrz; Dobrzański Feliks, właściciel dóbr; Turnau Ludwik, radca m.; Skirliński Jan, właśc. dóbr; Rudnicki Józef, kupiec i obywatel; Reich Leo-





GMACH SOKOŁA OD POŁUDNIA.



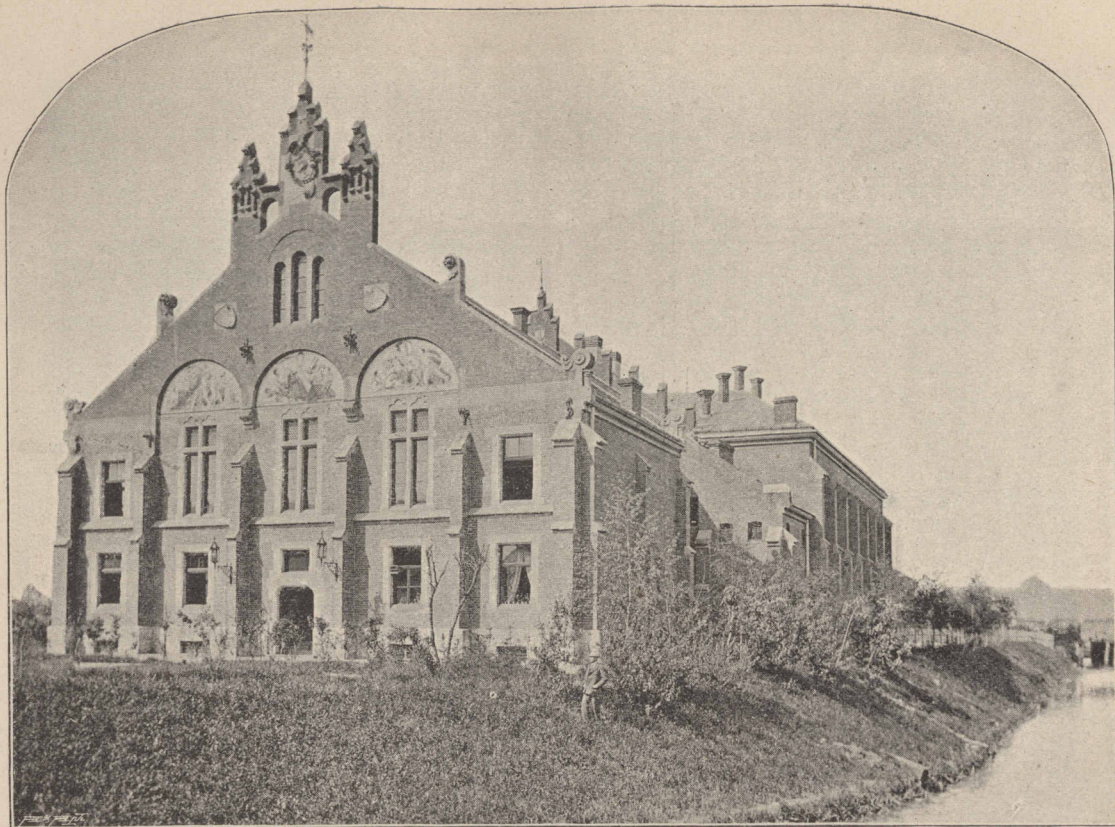
pold, właśc. realności; Kwiatkowski Jan, kupiec i radca m.; Fischer Jan, kupiec; Zajączkowski Władysław, kupiec; Pawlikowski Mieczysław; Dr. Propper Albert, adwokat; Dr. Paszkowski Stanisław, lekarz; Dr. Rosenblatt Józef, prof. Uniw.; Władysław hr. Zamoyski, właśc. dóbr Zakopane; Józef Wawel Louis, c. k. radca Dworu; Stanisław Woyneko-Tomkiewicz.

Doniosłym faktem dla rozwoju »Sokoła« był zapis ś. p. Stanisława Rogowskiego, członka »Sokoła« i prezesa chóru »Sokoła«. Testamentem z d. 18. lipca 1892 ustanowił tenże Towarzystwo gimn. »Sokół« w Krakowie, swoim uniwersalnym sukcesorem z tym dodatkiem, że w razie rozwiązania Towarzystwa gimn. »Sokół«, kapitał przez niego zapisany i na realności »Sokoła« ubezpieczyć się mający ma być jego dalszym krewnym, wymienionym jako podstawionym dziedzicom, wydany.

Majątek po zrealizowaniu i obrachowaniu sądowem uczynił sumę 29.882 złr. 93 ct. Fundusz ten użyty został na pokrycie długów pierwszej budowy i wreszcie użyty został na dalszą budowę, którą w r. 1894 i 1895 wykończyliśmy. Założyliśmy księgę zapisów, gdzie historia tego zapisu jest zamieszczona.

Rok 1893 zapisał się w pamięci »Sokoła« krakowskiego nowym darem. W dniu 6. maja 1893 druh nasz Franciszek Śmieszkiewicz, młodzian w kwiecie wieku, zgasł wskutek trawiącej go choroby piersiowej. Testamentem z d. 16. lutego 1893, przed c. k. notaryuszem Karolem Rudolphim zeznanym, ustanowił swym uniwersalnym spadkobiercą Towarzystwo gimn. »Sokół« w Krakowie. Po przeprowadzeniu sądowem sprawy spadkowej, po strąceniu należności za legata, długi, pozostał dla Towarzystwa wedle inwentarza spadkowego majątek w kwocie 20.919 złr. 03 ct., który częściowo zrealizowano i na budowę dodatkową w r. 1894 i 1895 wykonaną użyto. Reszta majątku spadkowego po zrealizowaniu przeznaczoną będzie na spłacenie długów budowlanych, a nadwyżka, jaka pozostanie, użytą będzie na dalsze zakłady Towarzystwa. Tablice pamiątkowe na budynkach z tych funduszy powstałych uwiecznią pamięć naszych dobrodziejów.

W r. 1894 mieliśmy dwa wielkie zadania do wykonania — najprzód przygotowanie się do zwołanego przez Związek zlotu So-



GMACH SOKOŁA OD WSCHODU.



kolstwa polskiego podczas wystawy krajowej, a następnie wykonanie niezbędnych budowli około gmachu »Sokoła«.

Zadania te wypełniliśmy wedle sił naszych, aczkolwiek w warunkach trudnych, bo znowu musieliśmy przeżyć chorobę wewnętrzną nieporozumień i swarów. Mimo odwołania pierwszego zlotu już na wyjeździe, przybyliśmy powtórnie na wystawę i braliśmy udział z naszymi zastępami w popisach gimnastycznych. Przedłożyliśmy również rysunki, plany, przez architekta Karola Knausa wykonane, tabele graficzne i wszystkie sprawozdania z dotychczasowej działalności.

Za plany i użyteczną naszą działalność otrzymaliśmy z Dyrekcyi wystawy medal srebrny.

Drugie zadanie co do budowy, było nader trudne z powodu wylewu Rudawy, spóźnionej pory i braku pieniędzy na budowę.

Wybrano Komisję budowlaną, do której weszli: Dr. Styczeń, Dr. Koy, Beringer, Gołąb, Matusiński, Talowski, Ekielski, Plesnar i Piotrowski.

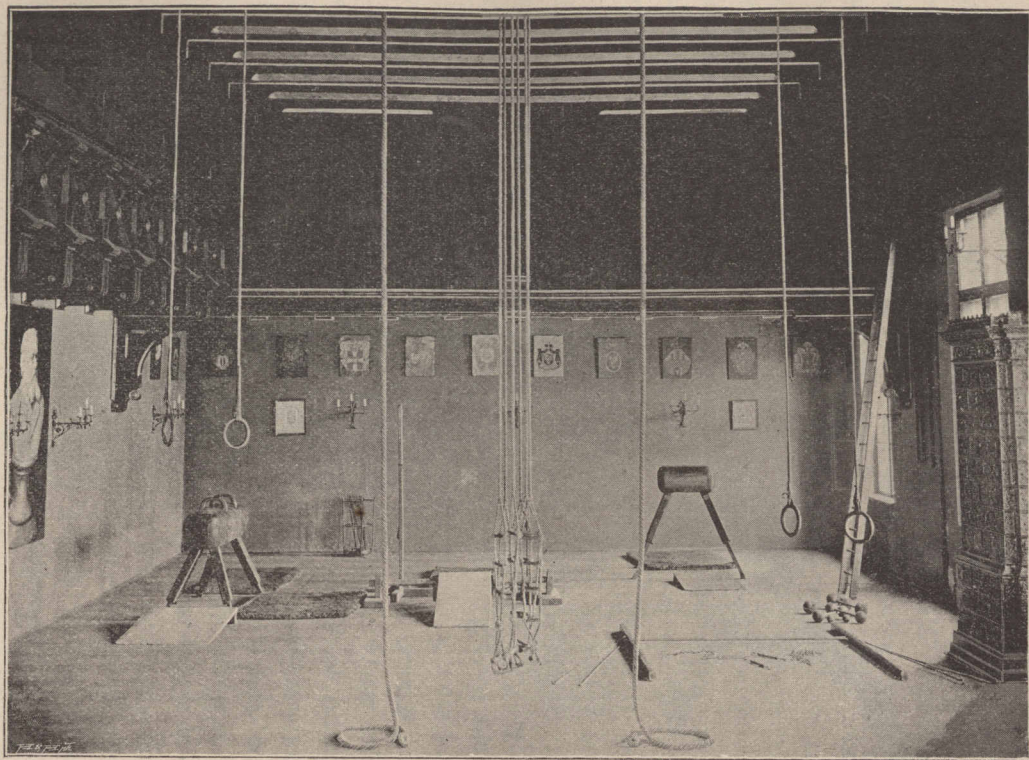
Na podstawie uchwał tejże komisji budowlanej, Wydział przyjął projekt architekta Teodora Talowskiego na przybudowanie od strony Rudawy dwóch wielkich szatni o 27 m. długości,  $5\frac{1}{2}$  m. szerokości, przyjął projekta i plany na rozszerzenie dawnej przybudówki w ten sposób, że ścianę frontową dawnej przybudówki wypruto i budynkiem przystąpiono do linii regulacyjnej, dach podniesiono, przez co zyskaliśmy powiększenie szatni nauczycielskiej, powiększenie ubikacji na I piętrze i drugą salę gimnastyczną na I piętrze 22 m. długą a 10 m. szeroką.

Tak więc myśl posiadania własnego domu, która przedstawiała się nie do osiągnięcia i w którą wielu nawet nie wierzyło, stała się rzeczywistością.

Puste pola za rogatką wolską zmieniły się dziś na jedną z piękniejszych dzielnic miasta.

Budowa Sokoła kosztowała:

w r. 1889 i 1890 . . . . .	44.064'60
» 1894 i 1895 . . . . .	44.138'56
Razem . . . . .	<u>88.203'16.</u>



WNĘTRZE SALI GÓRNEJ.

W roku 1895 wprowadzono w życie oddział kolarski. Skład oddziału tego był następujący: Przewodniczący: Dr. Michał Koy; Zastępca: Dr. Filimowski, Sekretarz: Gliniecki, Kapitan jazdy: Białkowski, członkami zarządu: Ritterschild, Ruciński, Szumski i Antoni Tuch. Nauczycielem był druż Waszkiewicz.

W roku 1896 zamianowało Walne Zgromadzenie członkiem honorowym Wandalina Beringera, budowniczego i radcę miejskiego, za zasługi położone około rozwoju »Sokoła« krakowskiego, zaś Teodor Zajdzikowski za urządzenie własnym kosztem kolorowego okna w budynku »Sokoła, wpisany został w poczet członków założycieli.

W stopniowym rozwoju »Sokoła« zmieniliśmy nasz statut, stosownie do potrzeb, jakie się okazały, uchwaliliśmy regulaminy dla czynności wewnętrznych i dla oddziałów, a mianowicie regulamin wydziału, grona nauczycielskiego, dla jazdy konnej, wioślarstwa, kolarstwa i dla wszystkich komisji, jakie się wytworzyły.

Nareszcie, ażeby praca nasza i jej wyniki wskutek jakich nie-szczęść nie poszły na marne, zmieniliśmy § 28. naszego statutu w ten sposób, że § ten opiewa obecnie: »W razie rozwiązania Towarzystwa gimnastycznego »Sokół« w Krakowie, cały jego majątek ruchomy i nieruchomy przechodzi na gminę miasta Krakowa, która ma ten majątek administrować i ile możliwości na cele w § 2. statutu określone używać, a w razie, gdyby na nowo zawiązało się Towarzystwo w Krakowie, mające za cel pielęgnowanie gimnastyki wogóle, a w szczególności higienicznej, wychowawczej i ćwiczeń zbiorowych gimnastycznych, kształcenie w szermierce, strzelaniu do tarczy, pływaniu i konnej jeździe, tudzież inne ćwiczenia fizyczne, gmina m. Krakowa ten majątek temu na nowo zawiązać się mającemu Towarzystwu oddać ma. O oddaniu majątku w tym wypadku rozstrzygać będzie wyłącznie i ostatecznie Reprezentacya gminna m. Krakowa i wówczas tylko majątek wyda, jeżeli według jej uznania nowo zawiązać się mające Towarzystwo dostarczy odpowiedniej rękojmi, że cel zakreślony może osiągnąć i że majątku wyłącznie na cele pielęgnowania gimnastyki będzie używać«.

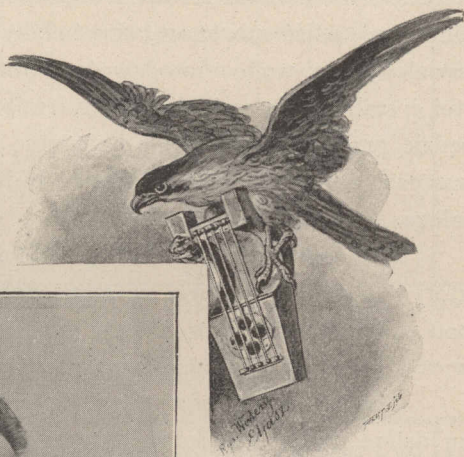
Tablice dołączone wykazują liczbę osób, które korzystały z gimnastyki, jazdy konnej, wioślarstwa i kolarstwa.

Z zestawienia tego okazuje się, że z gimnastyki korzystało

w ciągu 11 lat . . . . .	10.935	osób
z jazdy konnej w ciągu 3 lat	471	»
z wioślarstwa » 4 »	151	»
z kolarstwa » 1 roku	110	»
Razem . . . . .	11'667	osób.

Cyfra ta pokaźna jest dowodem, że Towarzystwo mimo trudnych warunków, w jakich powstało i w jakich się rozwijało, zadanie określone statutem spełniało skutecznie.

Załączamy wykaz człon-



WALENTY DEC.

ków honorowych i założycieli, oraz skład wszystkich Wydziałów, gron nauczycielskich i zarządów oddziałów »Sokoła« za czas od 1885 do 1896 r.

Taki jest szkic dziejów »Sokoła« krakowskiego. Wykazuje on niewątpliwie wzrost »Sokoła« krakowskiego, ale czy »Sokół« kra-

kowski jest bogaty? To pytanie nieraz dawało się słyszeć i odpowiadano na nie: »Sokół« już teraz jest bogaty, nie potrzebuje ani członków założycieli, ani wspierających i t. p. Takie zapatrywanie

jest błędne i szkodliwe. Zapisy »Sokołowi« zrobione są majątkiem zakładowym, który użyty został na budowę zakładów, a co jeszcze po spłaceniu długów pozostanie, musi być ulokowane w zakładach. Mamy przed sobą wiele zadań do zrobienia, potrzeba własnej ujeżdżalni, pływalni, mamy zakładać filie szkoły gimnastycznej w odleglejszych dzielnicach miasta, na co fundusze zakładowe nie wystarczą. Fundusze zakładowe z zapisów nie idą do obrotu, i do kasy obrotowej pójść nie mogą, bo byłyby skonsumowane, a to sprzeciwiałoby się woli ofiarodawców i interesowi »Sokoła«. »Sokół« stoi i stać będzie członkami wspierającymi i jeżeli dalej popierany będzie przez ogół, wyrośnie na wielką instytucję narodowo-wychowawczą, która jak dotąd spełniać będzie swe zadanie na użytek całego społeczeństwa.

Taki jest rachunek naszej działalności przez lat jedenaście, który wobec zbliżającego się zlotu Sokolstwa polskiego składamy pod sąd publiczny całej Rzeszy sokołej, naszemu Miastu, gdzieśmy wyrosli, naszym przyjaciołom i naszym nieprzyjaciołom.

Niechaj dobre pomysły i skuteczne czyny działają ożywczo na dalsze prace dla dobra powszechnego, a wady nasze niechaj będą poznane i zrozumiane, aby w dalszym pochodzie nie były tamą postępu. Pod hasłem »w jedność siła« zawsze wprzód!

*Dr. Wawrzyniec Styczeń.*



# WYKAZ

osób, korzystających z gimnastyki, szermierki, jazdy konnej, wioślarstwa i kolarstwa.

## I. Gimnastyka i szermierka.

W roku . .	1885	1886	1887	1888	1889	1890	1891	1892	1893	1894	1895	Ogółem	Ilość osób
Członków . .	119	144	158	130	78	84	213	228	241	260	220	1875	
Uczniów pryw.	31	116	135	143	122	165	113	176	150	134	152	1437	
Uczniów szkół	307	230	230	185	528	569	1006	903	592	788	694	6032	
Panien . . . .	27	82	95	127	79	71	88	147	122	92	94	1024	
Szermierzy . .	—	—	50	28	—	—	12	—	18	50	—	158	
Grono naucz.	6	17	12	16	17	19	20	21	24	20	17	189	
Przodownik . .	—	—	—	—	—	—	40	20	22	40	40	162	
Dla pań . . . .	—	—	—	—	—	—	—	58	—	—	—	58	
Razem . . . .	490	589	680	629	824	908	1492	1553	1169	1384	1217	10.935	10.935

## II. Wioślarstwo.

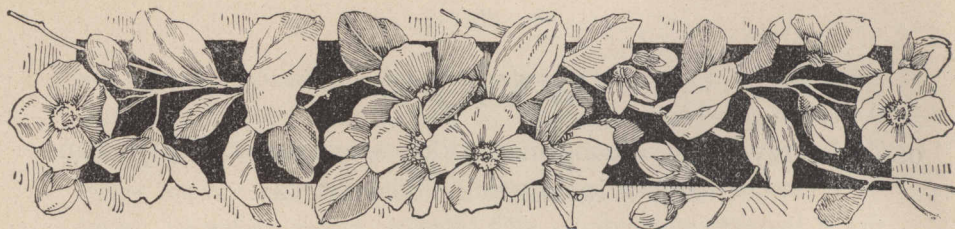
W roku . .	1885	1886	1887	1888	1889	1890	1891	1892	1893	1894	1895	Ogółem	Ilość osób
Członków . .	—	—	—	—	—	—	—	24	31	46	50	151	
Razem . . . .												151	151

## III. Jazda konna.

W roku . .	1893	1894	1895	Ogółem	1893	1894	1895	Ogółem	Ilość osób
					G o d z i n				
Mężczyzn . .	136	105	65	306					471
Kobiet . . . .	29	19	15	63					
Uczniów . . .	45	28	29	102					
Razem . . . .	210	152	109	471					
Liczba lekcyi » wyjazd.					5014	3424	2238	10676	
					457	627	482	1566	
Razem					5471	4051	3720	12.242	

## IV. Kolarstwo.

W roku 1895 członków . . .	110,	ogółem . . . .	110	Ilość osób	110
				Razem osób	11.667



### Spis członków honorowych.

1. Bałucki Michał, b. prezes »Sokoła« w Krakowie, literat.
2. John Alfred
3. John Hugo } właściciele browaru w Krakowie.
4. Friedlein Józef, prezydent miasta Krakowa.
5. Dr. Weigel Ferdynand, poseł na Sejm kraj. i do Rady państwa.
6. Dr. Styczeń Wawrzyniec, radca miejski i prezes »Sokoła«.
7. Romanowicz Tadeusz, członek Wydz. kraj., poseł na Sejm kraj.
8. Mierzwiński Władysław, artysta-śpiewak.
9. Szurek Karol, c. k. radca apelacyjny.
10. Hr. Milewski-Korwin Ignacy Karol, obywatel.
11. Beringer Wandalin, budowniczy i radca miejski.

#### Zmarli :

- Dr. Krówczyński Żegota, lekarz, prezes »Sokoła« we Lwowie, zmarł dnia 1 lutego 1893 r.
- Dr. Szlachtowski Feliks, b. prezydent miasta Krakowa, zmarł dnia 11. marca 1896.

### Spis członków założycieli.

1. Dr. Kański Mikołaj, b. adwokat kraj.
2. Hr. Mioszowski Sobiesław, poseł na Sejm kraj.

3. Dr. Wiszniewski Ludwik, lekarz, radca miejski.
4. Dr. Rapaport Arnold, adwokat, poseł na Sejm kraj. i do Rady państwa.
5. Marfiewicz Michał, obywatel, właściciel hotelu krakowskiego.
6. Baranowski Teodor, właściciel realności, radca miejski i prezydent Izby handlowo-przemysłowej.
7. Sulikowski Aleksander, zegarmistrz i obywatel.
8. Dobrzański Feliks, właściciel dóbr.
9. Turnau Ludwik, b. radca Magistratu.
10. Skirliński Jan, właściciel dóbr i prezes Tow. im. Kościuszki.
11. Rudnicki Józef, kupiec.
12. Reich Leopold, właśc. realności i radca handlowy.
13. Kwiatkowski Jan, kupiec i radca miejski.
14. Fischer Jan, kupiec.
15. Zajączkowski Władysław, kupiec.
16. Pawlikowski Mieczysław, literat, właśc. dóbr.
17. Dr. Propper Albert, adwokat kraj., radca miejski.
18. Dr. Paszkowski Stanisław, lekarz i radca miejski.
19. Dr. Rosenblatt Józef, adw. kraj., prof. Uniw., radca miejski.
20. Hr. Zamoyski Władysław, właśc. dóbr Zakopane.
21. Wawel-Louis Józef, c. k. radca dworu.
22. Zieleniewski Leon, fabrykant.
23. Maurizio Jan, cukiernik.
24. Ripper Wilhelm, kupiec.
25. Jawornicki Józef, kupiec i radca miejski.
26. Zajdzikowski Teodor, szklarz.

#### Zmarli :

Tomkiewicz-Woyneko Stanisław, artysta-malarz, zmarł dnia 24 lutego 1896.

### Skład Wydziałów Sokoła

w czasie 1885—1896.

W r. 1885.

Prezes: Bałucki Michał.

Zastępca prezesa: Dr. Abłamowicz Stanisław.



SZTANDAR

Sekretarz: Zarzycki Andrzej.

Skarbnik: Kwiatkowski Jan.

Członkowie: Dr. Barański Lew, Białkowski Mieczysław, Borkowski Alfons, Gołąb Michał, Mirtenbaum Emanuel, Dr. Obaliński Alfred, Dr. Piasecki Wenanty, Głuchowski Mieczysław, Romanowicz Tadeusz, Dr. Weigel Ferdynand, Koźmiński Jan, Bartoszewicz Kazimierz.

W. r. 1886.

Prezes: Bałucki Michał, później Dr. Styczeń Wawrzyniec.

Zastępca prezesa: Prof. Dr. Browicz Tadeusz.

Sekretarz: Łuski Włodzimierz, później Idziński Wiktor, wreszcie Ożóg Kazimierz.

Skarbnik: Kotarski Przemysław.

Członkowie: Machowicz Kazimierz, Rząca Karol, Romanowicz Tadeusz, Kwiatkowski Jan, Głuchowski Mieczysław, Dr. Abłamo-



SOKOŁA KRAKOWSKIEGO.

wicz Stanisław, Dr. Jordan Henryk, Zarzycki Andrzej, Bobek Kazimierz, Pyszyński Leon, Dr. Barański Lew, Żychoń Adam, Marynowski Ludwik, Szurek Karol, Dr. Ziemiański Antoni, Dr. Koźmiński Jan, Dr. Petelenz, Dr. Kohn Maksymilian, Krzyżanowski Stanisław, Czubek Jan, Różycki Michał.

W r. 1887.

Prezes: Dr. Styczeń Wawrzyniec.

Wiceprezes: Dr. Browicz Tadeusz.

Sekretarz: Dr. Barański Lew, później Ożóg Kazimierz.

Skarbnik: Dr. Koy Michał.

Członkowie: Podgórski Czesław, Łuszczkiewicz Michał, Dr. Kohn Maksymilian, Romanowicz Tadeusz, Szurek Karol, Rudnicki Józef, Kaczorowski Antoni, Dec Walenty, Dr. Koźmiński Jan, Dr. Jodłowski Jan, Bałucki Michał, Głowacki Franciszek, Bobek Kazimierz, Dr. Wiszniewski Ludwik, Mańkowski Konstanty, Dr. Mał-

dziński Alfons, Niedźwiedzki Józef, Idziński Wiktor, Gołąb Michał, Kwiatkowski Jan, Dr. Ziemiński Antoni, Różycki Michał, Marynowski Ludwik, Czubek Jan.

W r. 1888.

Prezes: Dr. Styczeń Wawrzyniec.  
Wiceprezes: Dr. Browicz Tadeusz.  
Sekretarz: Łuszczkiewicz Michał.  
Skarbnik: Dr. Koy Michał.

Członkowie: Stepiński Stanisław, Różycki Michał, Fürbek Jan, Czubek Jan, Borkowski Alfons, Dr. Jodłowski Jan, Romanowicz Tadeusz, Szurek Karol, Dr. Wiszniewski Ludwik, Dr. Kohn Maksymilian, Dr. Ziemiński Antoni, Gołąb Michał, Głowacki Franciszek, Ożóg Kazimierz, Florkiewicz Józef, Niedźwiecki Józef, Rudnicki Józef, Gaydzicz Teodor, Mądrzykowski Jan, Mirtenbaum Emanuel, Dr. Domański Stanisław.

W r. 1889.

Prezes: Dr. Styczeń Wawrzyniec.  
Wiceprezes: Dr. Browicz Tadeusz.  
Sekretarz: Łuszczkiewicz Michał.  
Skarbnik: Dr. Koy Michał.

Członkowie: Różycki Michał, Gołąb Michał, Fürbek Jan, Czubek Jan, Dr. Wiszniewski Ludwik, Gaydzicz Teodor, Niedźwiecki Józef, Romanowicz Tadeusz, Dr. Paszkowski Stanisław, Szurek Karol, Głowacki Franciszek, Winkler Wilhelm, Mallik Franciszek, Rudnicki Józef, Dr. Kohn Maksymilian, Beringer Wandalin, Grabowski Władysław, Antoniewicz Bolesław, Niedziałkowski Janusz, Reich Leopold, Dec Walenty.

W r. 1890.

Prezes: Dr. Styczeń Wawrzyniec.  
Wiceprezes: Prof. Dr. Cybulski Napoleon.  
Sekretarz: Łuszczkiewicz Michał.  
Skarbnik: Dr. Koy Michał.

Członkowie: Gołąb Michał, Gaydzicz Teodor, Mallik Franciszek, Czubek Jan, Antoniewicz Bolesław, Beringer Wandalin, Dec Walenty,

NACZELNICY.



RUCIŃSKI SZCZĘSNY  
1894—1896.

DR. TYSZECKI TEOFIL  
1887—1891 i 1893—1894.

HACZEWSKI KAZIMIERZ  
1891—1892.

HOMIŃSKI KAZIMIERZ  
1885—1886.

Fürbek Jan, Głowacki Franciszek, Grabowski Władysław, Jarocki Maryan, Dr. Kohn Maksymilian, Kleczkowski Antoni, Niedźwiecki Józef, Dr. Ozóg Kazimierz, Dr. Paszkowski Stanisław, Piotrowski Antoni, Reich Leopold, Rehman Stanisław, Szurek Karol, Dr. Wiszniewski Ludwik.

W r. 1891.

Prezes: Dr. Styczeń Wawrzyniec.

I. Wiceprezes: Dr. Cybulski Napoleon.

II. » Szurek Karol.

Sekretarz: Jarocki Maryan.

Skarbnik: Dr. Koy Michał.

Członkowie: Antoniewicz Bolesław, Armółowicz Stanisław (junior), Beringer Wandalin, Dr. Bandrowski Juliusz, Białkowski Mieczysław, Bałaban Jakób, Czapliński Jan, Czubek Jan, Dec Walenty, Fürbek Jan, Gędłek Aleksander, Głowacki Franciszek, Gołąb Michał, Konopiński Michał, Matusiński Jacek, Pawlica Jan, Dr. Paszkowski Stanisław, Piotrowski Antoni, Dr. Propper Jan Albert, Reich Leopold, Rogowski Stanisław, Rudnicki Józef, Dr. Sokołowski Henryk, Tałasiewicz Władysław, Dr. Wiszniewski Ludwik.

W r. 1892.

Prezes: Dr. Styczeń Wawrzyniec.

I. Wiceprezes: Dr. Cybulski Napoleon.

II. » Szurek Karol.

Sekretarz: Jarocki Maryan.

Skarbnik: Dr. Koy Michał.

Członkowie: Armółowicz Stanisław (junior), Beringer Wandalin, Dr. Bandrowski Juliusz, Białkowski Mieczysław, Bałaban Jakób, Czubek Jan, Fürbek Jan, Gędłek Aleksander, Głowacki Franciszek, Grzębski Edmund, Gołąb Michał, Konopiński Michał, Lewicki Włodzimierz, Dr. Nowotny Kazimierz, Pawlica Jan, Dr. Paszkowski Stanisław, Piotrowski Antoni, Rogowski Stanisław, Rudnicki Józef, Schramm Karol, Serbeński Waleryan, Talowski Teodor, Tałasiewicz Władysław, Tyszecki Teofil, Dr. Wiszniewski Ludwik.





SZKOŁA JAZDY KONNEJ SOKOŁA.



W r. 1893.

Prezes: Dr. Styczeń Wawrzyniec.

I. Wiceprezes: Dr. Cybulski Napoleon.

II. » Szurek Karol.

Sekretarz: Ptaś Józef.

Skarbnik: Dr. Koy Michał.

Członkowie: Armółowicz Stanisław (junior), Dr. Bandrowski Juliusz, Czubek Jan, Fürbek Jan, Jarocki Maryan, Konopiński Michał, Pawlica Jan, Dr. Wiszniewski Ludwik, Benaluk Józef, Białkowski Mieczysław, Grzębski Bronisław, Lewicki Włodzimierz, Dr. Nowotny Kazimierz, Piotrowski Antoni, Schramm Karol, Serbeński Waleryan, Talowski Teodor, Dr. Tyszecki Teofil, Beringer Wandalin, Danielak Michał, Gędłek Aleksander, Głowacki Franciszek, Gołąb Michał, Rudnicki Józef, Szumski Kazimierz.

W r. 1894.

Prezes: Dr. Styczeń Wawrzyniec.

I. Wiceprezes: Szurek Karol.

II. » Dr. Bandrowski Juliusz.

Sekretarz: Dr. Kaden Gustaw.

Skarbnik: Dr. Koy Michał.

Członkowie: Benaluk Józef, Białkowski Mieczysław, Piotrowski Antoni, Schramm Karol, Talowski Teodor, Plesnar Ignacy, Glińiecki Bolesław, Ujejski Mieczysław, Sippel Ludwik, Beringer Wandalin, Dr. Cybulski Napoleon, Danielak Michał, Gędłek Aleksander, Głowacki Franciszek, Gołąb Michał, Rudnicki Józef, Szumski Kazimierz, Ptaś Józef, Świdrygiełło-Świdzki Adam, Dr. Karpiński Stanisław, Skirliński Jan, Dr. Jordan Henryk, Tetmajer Włodzimierz, Dr. Borzewski Feliks, Machniewicz Franciszek.

W r. 1895.

Prezes: Dr. Styczeń Wawrzyniec.

I. Wiceprezes: Szurek Karol.

II. » Dr. Bandrowski Juliusz

Sekretarz: Danielak Michał.

Skarbnik: Dr. Koy Michał.



#### ODDZIAŁ KONNY SOKOŁA.

Członkowie: Beringer Wandalin, Dr. Cybulski Napoleon, Gędłek Aleksander, Głowacki Franciszek, Gołąb Michał, Rudnicki Józef, Szumski Kazimierz, Ptaś Józef, Świdrygiełło-Świdorski Adam, Turski Władysław, Skirliński Jan, Dr. Jordan Henryk, Dr. Filimowski Antoni, Dr. Borzewski Feliks, Machniewicz Franciszek, Piasecki Eugeniusz, Ujejski Mieczysław, Benaluk Józef, Ruciński Szczesny, Plesnar Ignacy, Eljasz Walery, Dydusiak Franciszek, Szymczykiwicz Zygmunt, Białkowski Mieczysław.

W r. 1896.

Prezes: Dr. Styczeń Wawrzyniec.

I. Wiceprezes: Szurek Karol.

II. » Turski Władysław.

Sekretarz: Ujejski Mieczysław.

Skarbnik: Dr. Koy Michał.

Członkowie: Benaluk Józef, Bereźnicki Juliusz, Białkowski Mieczysław, Dr. Borzowski Feliks, Dr. Cybulski Napoleon, Dyduziak Franciszek, Eljasz Walery, Dr. Filimowski Antoni, Gędłek Aleksander, Gliniecki Bolesław, Głowacki Franciszek, Dr. Jordan Henryk, Machniewicz Franciszek, Piasecki Eugeniusz, Plesnar Ignacy, Połębski August, Ptaś Józef, Ruciński Szczęsny, Rudnicki Józef, Seidel Wilhelm, Skirliński Jan, Dr. Służewski Kazimierz, Świdorski-Świdrygiełło Adam, Szymczykiewicz Zygmunt, Zelek Józef.

### Skład gron nauczycielskich

w czasie 1885—1896.

W r. 1885.

Naczelnik: Homiński Kazimierz.

Członkowie: Gędłek Aleksander, Koźmiński Franciszek, Koźmiński Jan, Tyszecki Teofil.

W r. 1886.

Naczelnik: Homiński Kazimierz, a po rezygnacji tegoż w zastępstwie: Bobek Kazimierz.

Członkowie: Borkowski Alfons, Gędłek Aleksander, Głowacki Franciszek, Langer Andrzej, Marynowski Józef, Mikiewicz Bolesław, Morawski Ludwik, Ruciński Szczęsny, Saski Sylweryusz, Sworzeniowski Roman, Szostkiewicz, Tokarski Stanisław, Tyszecki Teofil, Wachtel Jakób, Waszkiewicz Jan, Waszkiewicz Józef, Zwoliński Leonard.

W r. 1887.

Naczelnik: Tyszecki Teofil.

Członkowie: Gędłek Aleksander, Głowacki Franciszek, Langer Andrzej, Marynowski Józef, Morawski Ludwik, Ruciński Szczęsny,

Saski Sylweryusz, Sworzeniowski Roman, Tokarski Stanisław  
Wachtel Jakób, Walz Ferdynand, Waszkiewicz Jan, Waszkiewicz  
Józef, Zwoliński Leonard.

W r. 1888.

Naczelnik: Tyszecki Teofil.

Członkowie: Gędłek Aleksander, Ruciński Szczęsny, Sworze-  
niowski Roman, Tokarski Stanisław, Cengler Stanisław, Cioślowski  
Stefan, Głowacki Franciszek, Langer Andrzej, Meyer Antoni, Mo-  
rawski Ludwik, Wachtel Jakób, Walz Ferdynand, Waszkiewicz Jan,  
Waszkiewicz Józef, Górnisiewicz Antoni.

W r. 1889.

Naczelnik: Tyszecki Teofil.

Członkowie: Białkowski Mieczysław, Cengler Stanisław, Cio-  
ślowski Stefan, Dietrich Władysław, Gadowski Władysław, Gędłek  
Aleksander, Głowacki Franciszek, Górecki Józef, Górnisiewicz An-  
toni, Janicki Julian, Langer Andrzej, Mroczkowski Antoni, Pierz-  
chała Kazimierz, Sworzeniowski Roman, Tokarski Stanisław,  
Wachtel Jakób.

W r. 1890.

Naczelnik: Tyszecki Teofil.

Członkowie: Bielawski Jan, Białkowski Mieczysław, Cengler  
Stanisław, Dietrich Władysław, Gędłek Aleksander, Górecki Józef,  
Gorayski Jan, Głowacki Franciszek, Janicki Julian, Langer Andrzej,  
Mroczkowski Antoni, Pawlica Jan, Pierzchała Kazimierz, Rowiński  
Stanisław, Sworzeniowski Roman, Tokarski Stanisław, Wachtel Ja-  
kób, Wernikowski Józef, Wyrobek Zygmunt.

W r. 1891.

Naczelnik: Haczewski Kazimierz.

Członkowie: Bielawski Jan, Cengler Stanisław, Gędłek Ale-  
ksander, Głowacki Franciszek, Górecki Józef, Janicki Julian, Lan-  
ger Andrzej, Mroczkowski Antoni, Pawlica Jan, Pierzchała Kazi-  
mierz, Raczyński Adam, Rowiński Stanisław, Ruciński Szczęsny,

Sworzeniowski Roman, Tokarski Stanisław, Tyszecki Teofil, Waszkiewicz Jan, Wernikowski Józef, Seremet Józef, Zwoliński Leonard.

W r. 1892.

Naczelnik: Haczewski Kazimierz.

Członkowie: Bielawski Jan, Cengler Stanisław, Gędłek Aleksander, Głowacki Franciszek, Górecki Józef, Janicki Julian, Langer Andrzej, Michalski Stanisław, Mroczkowski Antoni, Pawlica Jan, Pierzchała Kazimierz, Ptaś Józef, Raczyński Adam, Rowiński Stanisław, Ruciński Szczęśny, Sworzeniowski Roman, Tokarski Stanisław, Waszkiewicz Jan, Wernikowski Wiktor, Wyrobek Zygmunt, Zwoliński Leonard.

W r. 1893.

Naczelnik: Dr. Tyszecki Teofil.

Członkowie: Bażan Mieczysław, Bielawski Jan, Broniewski, Cengler Stanisław, Gędłek Aleksander, Głowacki Franciszek, Górecki Józef, Hoffmann Teodor, Janicki Julian, Langer Andrzej, Michalski Stanisław, Mroczkowski Antoni, Pawlica Jan, Pierzchała Kazimierz, Ptaś Józef, Raczyński Adam, Rowiński Stanisław, Ruciński Szczęśny, Tokarski Stanisław, Walz Ferdynand, Waszkiewicz Jan, Wernikowski Wiktor, Wyrobek Zygmunt, Zwoliński Leonard.

W r. 1894.

Naczelnik: Ruciński Szczęśny.

Członkowie: Bażan Mieczysław, Bielawski Jan, Czapliński Stanisław, Dyduch Tomasz, Dydusiak Franciszek, Gędłek Aleksander, Hubert Mieczysław, Kłębkowski Zygmunt, Mach Andrzej, Michalski Stanisław, Mroczkowski Antoni, Orłowski Jan, Pierzchała Kazimierz, Ptaś Józef, Raczyński Adam, Służewski Kazimierz, Dr. Tokarski Stanisław, Waszkiewicz Jan, Wyrobek Zygmunt.

W r. 1895.

Naczelnik: Ruciński Szczęśny.

Członkowie: Bażan Mieczysław, Bielawski Jan, Bełcikowski Karol, Dyduch Tomasz, Dydusiak Franciszek, Gędłek Aleksander,



ĆWICZENIA ODDZIAŁU WIOŚLARSKIEGO NA WIŚLE.

Hubert Mieczysław, Michalski Stanisław, Orłowski Jan, Ptaś Józef, Raczyński Adam, Dr. Rowiński Stanisław, Dr. Służewski Kazimierz, Dr. Tokarski Stanisław, Waszkiewicz Jan, Wyrobek Zygmunt.

W r. 1896.

Naczelnik: Ruciński Szczęśny.

Członkowie: Bażan Mieczysław, Bielawski Jan, Bełcikowski Karol, Dyduch Tomasz, Długoszewski Jan, Dydusiak Franciszek, Gędłek Aleksander, Hubert Mieczysław, Kirkor Michał, Karwowski Stanisław, Michalski Stanisław, Nycz Stanisław, Orłowski Jan, Pawlica Jan, Ptaś Józef, Raczyński Adam, Dr. Rowiński Stanisław, Rzymkowski Jan, Sikora Emil, Dr. Tokarski Stanisław, Wasiewicz Zygmunt, Waszkiewicz Jan, Wyrobek Zygmunt.

### Skład zarządów szkoły jazdy konnej.

W r. 1892.

Dr. Bandrowski Juliusz, Beringer Wandalin, Dr. Cybulski Napoleon, Głowacki Franciszek, Lechner Franciszek, Piotrowski Antoni, Ripper Wilhelm, Serbeński Waleryan, Dr. Styczeń Wawrzyniec, Dr. Zarewicz Aleksander.

Kierownik szkoły: Walz Ferdynand.

W r. 1893.

Dr. Bandrowski Juliusz, Głowacki Franciszek, Piotrowski Antoni, Ripper Wilhelm, Dr. Styczeń Wawrzyniec.

Kierownik szkoły: Walz Ferdynand.

W r. 1894.

Dr. Bandrowski Juliusz, Głowacki Franciszek, Piotrowski Antoni, Ripper Wilhelm, Skirliński Jan, Świderski Adam.

Kierownik szkoły: Walz Ferdynand.

W r. 1895.

Dr. Bandrowski Juliusz, Benaluk Józef, Białkowski Mieczysław, Danielak Michał, Głowacki Franciszek, Plesnar Ignacy, Ptaś



Józef, Ripper Wilhelm, Ruciński Szczęsny, Skirliński Jan, Świderski Adam, Szymczykiewicz Zygmunt.

Kierownik szkoły: Walz Ferdynand.

W r. 1896.

Benaluk Józef, Dr. Filimowski Antoni, Głowacki Franciszek, Plesnar Ignacy, Ripper Wilhelm, Ruciński Szczęsny, Skirliński Jan, Świderski Adam, Szymczykiewicz Zygmunt.

Kierownik szkoły: Walz Ferdynand.

### Skład zarządów oddziału wioślarskiego.

W r. 1892—1896.

Naczelnik: Rudnicki Józef.

Członkowie: Gędek Aleksander, Piotrowski Antoni, Lipczyński Józef, Miszkiewicz Wiktor, Riedl Stanisław.

### Skład zarządów oddziału kolarskiego.

W r. 1895.

Przewodniczący: Dr. Koy Michał.

Zastępca: Dr. Filimowski Antoni.

Członkowie: Gliniecki Bolesław, Białkowski Mieczysław, Ruciński Szczęsny, Szumski Kazimierz, Ritterschild Zdzisław, Tuch Antoni.

Kapitan jazdy: Białkowski Mieczysław.

W r. 1896.

Przewodniczący: Dr. Filimowski Antoni.

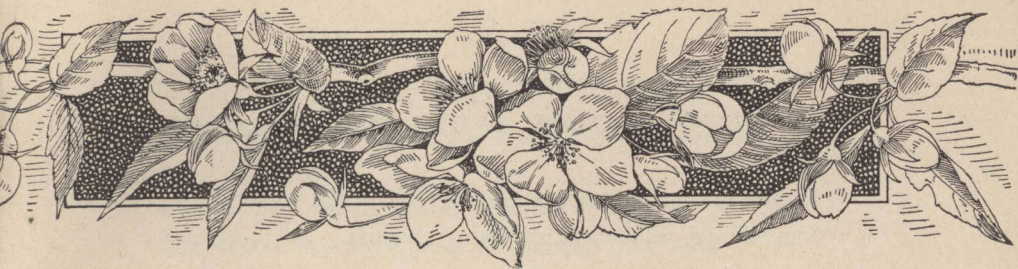
Zastępca: Zelek Józef.

Członkowie: Białkowski Mieczysław, Ebert Fryderyk, Gliniecki Bolesław, Gruszczyński Zdzisław, Kunze Antoni, Schneider Józef, Stypkowski Michał.

Kapitan jazdy: Białkowski Mieczysław.

SPROSTOWANIE.

Na stronie 44 w Spisie członków grona nauczycielskiego z r. 1896 dodać: Dr. Kazimierz Służewski.



ZDANIA  
Ks. A. S. KRASIŃSKIEGO  
BISKUPA WILEŃSKIEGO.

Człowiek bez charakteru, choć urośnie z wiekiem,  
Jest pod względem moralnym, tylko pół-człowiekiem.

Rozrywka i ruch codziennie potrzebny młodzieży,  
Nauka przyjdzie łatwiej, kiedy umysł świeży.

Człowiek prawy ostatnią kroplę krwi wytoczy,  
A z drogi, którą wiedzie sumienie, nie zboczy.

Są ludzie, nawet dobrzy, co dlatego błędzą,  
Że zamiast dobra kraju, stronnictwem się rządzą.

Naród jest takim, jakie rodziny i domy:  
Bez obyczajów czemże są praw całe tomy?

Zwalczył olbrzyma Dawid bez miecza i tarczy,  
Wielki człowiek w narodzie za tysiące starczy.

Ten, kto rozbrat uczynił z sumieniem i z Bogiem,  
Nad wszystkich wrogów gorszym jest Ojczyzny wrogiem.

Dobra szkoła, co serce młodzieży uzacnia,  
Umysły jej oświeca i zdrowie umacnia.

Ten, kto urósć chce z czasem na dzielnego męża,  
Niech z młodu już swą każdą słabość przewycięża.

Naród w upadku póki duchem nie spodleje,  
Dopóty odrodzenia mieć może nadzieje.

Choć mowa w brzmiące słowa i dowcip zamożna,  
Lepiej jednak mniej gadać, a robić co można.

Co to jest cnota, którą słynęli przodkowie?  
Jest to kwiat pięknej duszy i moralne zdrowie.

Jeśli palmę nie tobie głos publiczny przyzna,  
Dziękuj Bogu, że godnych ma więcej Ojczyzna.

Młodzież, która ma z czasem być perłą narodu,  
Do prawa i karności niech nawyka z młodu.

Gdy ogień świętych uczuć w narodzie wystygnie,  
To go chyba cud Boży z upadku podźwignie.

Choćbyś najszlachetniejsze miał przed sobą cele,  
Nie bierz nad siły, ani obiecuj za wiele.

Jako na drzewie niema liścia bez gałązki,  
Tak przy godności muszą być i obowiązki.

Żebyś się nie kołysał, jak łódka na fali,  
Z młodu już sobie hartuj charakter ze stali.

I z miłością Ojczyzny można łatwo zbłądzić,  
Gdy niema komu słuchać, a każdy chce rządzić.

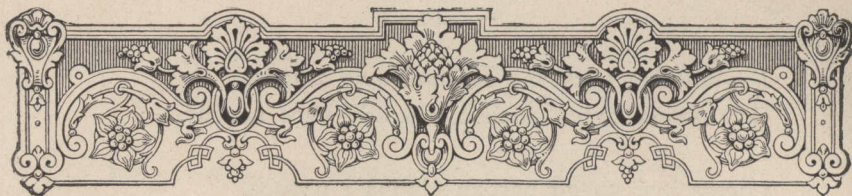
Chcesz być swego narodu chlubą i ozdobą,  
Nie chwal się, ale pracuj sumiennie nad sobą.

Świętą powinna być ojców pamiętka dla synów,  
Bo wzór przodków do pięknych jest zachętą czynów.

Męski hart nie rozpaczą i w płacz nie wybucha,  
Tam już brak charakteru, gdzie upadek ducha.


Niech pomni, kto ma dobro ogólne na celu,  
Że jedność i duch zgody — to skała Wawelu.





## KILKA SŁÓW

### O ZNACZENIU ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

zadko która myśl znajdowała tak szybko urzeczywistnienie w praktyce, jak myśl wytworzenia w naszym kraju licznych ognisk towarzyskich pod nazwą »Towarzystw gimnastycznych »Sokół«. Dziś możemy śmiało powiedzieć, że niema w naszym kraju ani jednego większego miasteczka, w któremby albo takie towarzystwo nie istniało, albo nie krzątano się około jego założenia. Na sztandarze tych wszystkich stowarzyszeń na pierwszym miejscu wypisano dbałość o rozwój fizyczny i zdrowie, a środkiem do osiągnięcia tego mają być gimnastyka i wszelkie rodzaje ćwiczeń fizycznych, jak jazda na kole lub wioślarstwo, jazda konna i t. p. Społeczeństwo nasze prawie wszędzie wita te stowarzyszenia nader sympatycznie, a tu i owdzie ponosi nawet dla nich pewne ofiary materyalne. Z tego wszystkiego można byłoby wnosić, że my jako społeczeństwo najzupełniej zdajemy sobie sprawę z doniosłości, jaką mają wszelkiego rodzaju ćwiczenia fizyczne dla rozwoju jednostki i zachowania jej w dobrem zdrowiu. Jeżeli jednakże po za dniami uroczystymi zjazdów i zlotów zajrzemy głębiej w życie wewnętrzne tych stowarzyszeń, rozpatrzmy to, co rzeczywiście codziennie w łonie każdego towarzystwa się dzieje, to niewątpliwie przyjdziemy

do przekonania, że tak nie jest, i że owa sympatya społeczeństwa, o której wspomnieliśmy wyżej, nie wypływa bynajmniej z przekonania i przeświadczenia, że cele tych towarzystw są pożyteczne, że ten kult ćwiczeń fizycznych, który wśród członków stowarzyszeń sokolich się wyrabia, w dzisiejszych warunkach wychowania młodzieży ma wielką doniosłość, jako jedyny środek ratunku dla współczesnego młodzieńca od dziedzicznej już prawie nerwowości, od dziedzicznego braku równowagi w charakterze i umyśle. Że tego głębokiego i jasnego przekonania o roli i znaczeniu ćwiczeń fizycznych w wychowaniu rzeczywiście wśród naszego społeczeństwa niema, możemy niewątpliwie wnosić z faktu, że właśnie w tych stowarzyszeniach stosunkowo może najmniej uprawia ćwiczenia fizyczne nasza młodzież, a szczególnie młodzież akademicka, jak to widzimy we Lwowie i Krakowie. Wprawdzie tu i ówdzie w lokalach towarzystw gimnastycznych lub w samych zakładach naukowych średnich odbywa ćwiczenia fizyczne młodzież szkolna, nie może to jednakże służyć za dowód, że w samym społeczeństwie odczuwa się potrzeba tych ćwiczeń, gdyż ćwiczenia te w szkołach średnich objęte są programem urzędowym i młodzież niejako z urzędu nimi się zajmuje, lecz, że tu bardzo mało jest prawdziwego zamiłowania i rozumienia potrzeby i korzyści, najwyraźniej się widzieć daje u młodzieży akademickiej: od chwili, jak nie istnieje przymus przepisów szkolnych, tylko bardzo mała liczba z zamiłowaniem dalej ćwiczenia fizyczne uprawia, większość jak wiadomo, woli ten czas spędzić gdzieindziej, nawet w dusznej atmosferze knajpy, niż w obszernej sali gimnastycznej. Jaki skutek ma to zaniedbanie wśród naszej inteligencji ćwiczenia swoich mięśni i nerwów, najlepszym świadectwem są rozmaite kurorty i zakłady hydropatyczne, które coraz więcej są przepełniane różnymi neurastenikami w wieku, w którym normalny człowiek dochodzi do szczytu swych władz fizycznych i umysłowych.

Sądzę, że te stosunki upoważniają nas, a nawet wkładają obowiązek zaznajamiać publiczność ze znaczeniem ćwiczeń fizycznych i wyjaśniać, jakie skutki musi pociągać za sobą ich zaniedbywanie.

Jak wielka jest potrzeba ćwiczeń fizycznych dla prawidłowego

rozwoju każdego zwierzęcego ustroju, możemy się łatwo przekonać, obserwując nietylko naszą dziatwę ale nawet młode zwierzęta. Zwróćmy tylko uwagę na grupę bawiących się dzieci i obserwujmy spokojnie, jaką masę ruchów one wykonywają, ile najrozmaitszych pomysłów zjawia się co chwila z własnej inicjatywy, które zabezpieczają różnorodność tych ruchów; widzimy tu wszystkie możliwe ruchy: bieganie, skakanie, łażenie, pełzanie, miotanie najrozmaitszych przedmiotów, borykanie się niekiedy połączone ze smutnemi następstwami dla aktorów, słowem przekonamy się podczas każdej takiej obserwacji, że dziecko z własnego pomysłu wprawia w ruch i czynność cały swój aparat nerwowo-mięśniowy, a wesołość, śmiech i wogóle cały nastrój umysłowy dziecka świadczą o tem, że wszystko to sprawia mu najwyższe zadowolenie. To samo, jak zaznaczyliśmy wyżej, widzimy u młodych zwierząt, i tu spotykamy tem większą różnorodność ruchów, im z natury swojej zwierzę jest inteligentniejsze. Któż nie wie, jak różnorodne i dowcipne są zabawy i figle kociąt, szczeniąt, młodych małą i t. p.

Dopóki więc dziecko zostaje na łonie natury i dopóki go nie krepują rozmaite względy przyzwoitości i dobrego wychowania, dopóty z własnego popędu zabezpiecza ono sobie prawidłowy rozwój swoich sił fizycznych; oczywiście dla takich dzieci wszelka organizacja ćwiczeń fizycznych jest zbyteczna. Pierwszym i nieuniknionym skutkiem cywilizacji było ujarzmienie dzieci, naginanie ich od pierwszych chwil życia do dobrego i przyzwoitego zachowania się nietylko już w oczach starszych, ale i wtedy, kiedy pozostają same, jak to widzimy w klasach średnich i zamożnych. Z chwilą, jak dziecko dochodzi do okresu szkolnego, to ograniczenie swobody jego ruchów dochodzi do najwyższego szczytu: dziecko nietylko godzinami jest zmuszone siedzieć w szkole nad książką i zachowywać się zupełnie spokojnie, ale nawet po za nauką szkolną lub domową z rozmaitych względów przypomina mu się ciągle, ażeby powstrzymywało swoje zapały do ruchów, raz dlatego, że to »nieprzyzwoicie«, drugi raz ze względów na ubranie lub otaczające sprzęty i t. p. Oczywiście, że od tej chwili wstrzymuje się normalny rozwój władz fizycznych dziecka. Ponieważ złe skutki tego zboczenia w rozwoju musiały się objawić oddawna i nie mo-





KOŚCIÓŁ N. MARYI PANNY W KRAKOWIE.

gły być niespostrzeżone, więc też również oddawna istnieją usiłowania ze strony pedagogów usunięcia złego przez organizację ćwiczeń fizycznych rozmaitych kategorii, jakkolwiek upływie niewątpliwie jeszcze długi szereg lat, nim to przekonanie uzyska prawo obywatelstwa nie tylko już w samym społeczeństwie, ale nawet wśród samych pedagogów.

Ze względu na charakter i znaczenie wychowawcze możemy wszystkie ćwiczenia fizyczne podzielić na dwie grupy: na gry i ćwiczenia gimnastyczne. Każda z tych grup ma inny wpływ na rozwój naszych władz fizycznych i dlatego prawdziwą korzyść w wychowaniu przynosi tylko umiejętne skombinowanie obu grup. Ażeby ocenić znaczenie każdej z tych grup, musimy koniecznie zdawać sobie sprawę z tych czynności, które zachodzą w obrębie naszego układu nerwowego i mięśniowego.

W skład ciała zwierzęcego, jak również i ludzkiego wchodzi, jak wiadomo, dwa elementy, których nie znajdujemy w świecie roślinnym: są to mięśnie i nerwy, a właściwie osobny mechanizm nerwowy. Mięśnie składają się z cieniutkich włókienek, widzialnych tylko pod mikroskopem, które tworzą wrzecionowate sznury zaopatrzone na końcach ścięgnami. Za pomocą ścięgien sznury mięśniowe przyczepiają się zwykle do dwóch kości, połączonych z sobą za pomocą stawów; niekiedy, jakkolwiek takich mięśni posiadamy ilość stosunkowo małą, łączą one nie kość z kością, lecz kość z jakąś inną częścią ciała miękką, np. skórą. Gdzieniedzie zamiast wrzecionowatych sznurów tworzą mięśnie całe płaty, najczęściej w kształcie trójkąta, lecz i tu jeden koniec takiego płatu przyczepia się za pomocą ścięgna do pewnej kości, szerokim zaś brzegiem do całego szeregu kości. Od mniejszego lub większego rozrostu mięśni zależy głównie w warunkach prawidłowych kształt i wejrzenie ciała; stąd wynika np. różnica w kształcie ciała mężczyzny i kobiety; u pierwszego mięśnie zwykle występują wyraźnie i nadają kształtom ciała więcej łamane linie, pewną kantowatość, podczas gdy u kobiety wskutek słabszego rozwoju mięśni i wypełnienia przestworów pomiędzy nimi tkanką tłuszczową oraz z powodu większej ilości tej tkanki pod skórą widzimy linie więcej zaokrąglone. Takich mięśni ustrój nasz posiada przeszło 300, tworzą one prawie największą

część masy naszego ciała. Fizyologiczna rola mięśni polega, jak wiadomo, na tem, że one wskutek pobudek, odbieranych z nerwów lub bezpośredniego działania pewnych czynników kurczą się w ten sposób, że ich długa oś staje się znacznie krótszą a jednocześnie mięsień grubieje. To kurczenie odbywa się z pewną siłą, z pewnem napięciem tak, iż wskutek tego każdy mięsień może pokonywać przeszkody i opory, słowem — wykonywać pewną pracę. Kości, do których mięśnie są przymocowane, odgrywają w tym akcie zawsze rolę dźwigni, któremi się ustrój posługuje do poruszania bądź swoich członków, bądź przedmiotów otaczających. Ten stan mięśni podczas ich kurczenia się zwiemy ich *stanem czynnym*. W warunkach fizyologicznych stan czynny mięśni występuje wyłącznie tylko wskutek pobudek, których dostarczają nerwy. Lecz i nerwy, jeżeli je oddzielimy od mózgu i rdzenia, np. przetniemy nożem, same żadnych pobudek do mięśni dać nie mogą i również muszą być podniecone za pomocą jakichś pobudek zewnętrznych np. elektryczności, ciepła lub uderzenia i t. p. i dopiero wtedy mogą wywołać skurcz mięśni. Widzimy więc z tego, że w warunkach fizyologicznych, jeżeli mięśnie się kurczą w chwili, kiedy wykonywamy ruchy, muszą one odbierać pobudki od układu nerwowego centralnego, t. j. od mózgu lub rdzenia.

W mózgu i rdzeniu już przy powierzchownem badaniu gołem okiem możemy odróżnić, szczególnie na przekroju, dwojakiego rodzaju substancją: jedną białą, drugą szarą. Mikroskop wykazuje, że skład każdej substancji jest odmienny: biała składa się z takich samych włókien, jakie znajdujemy w nerwach, szara zawiera w sobie twory, zwane *komórkami nerwowemi*. Za pomocą rozmaitych sposobów, któremi się posługuje współczesna fizyologia i histologia, t. j. nauka o budowie tkanek, można wykazać, że komórki nerwowe mają kształt zupełnie nieprawidłowy, posiadają mniejszą lub większą ilość wyrostków (wypustek). Z pewnej liczby takich komórek jedna wypustka wydobywa się na zewnątrz układu centralnego i przebiega jako nerw do tych lub innych części naszego ciała, reszta zaś wypustek w mniejszem lub większem oddaleniu od komórki, niekiedy tuż obok niej, rozgałęzia się drzewkowato i tworzy całą masę najdrobniejszych, zaledwie pod najsilniejszemi

powiększeniami widzialnych gałązeczek. Widzimy zatem, że nerw jest tylko jedną z wypustek komórki nerwowej i że za zasadniczy element nerwowy wypada uważać właśnie komórkę nerwową z jej rozgałęzieniami. Każda z takich komórek jest zupełnie samodzielna i nie łączy się z innymi, tylko wprost za pomocą swych wypustek styka się, jak przypuszczają, z wypustkami innych komórek. W mózgu komórki nerwowe zajmują warstwę powierzchniową, tworząc tak zwaną korę mózgową i tylko stosunkowo niewielka liczba zajmuje części środkowe, gdzie one tworzą t. z. jądra; w rdzeniu pnie-rzowym zajmują one część środkową. Stosunek komórek układu nerwowego do reszty elementów naszego ciała jest następujący: Jedne komórki dają włókna nerwowe, które dążą ku obwodowi naszego ciała i tu wytwarzają tak zwane *obwodowe zakończenia nerwowe*. Zakończenia takie znajdujemy we wszystkich narządach zmysłowych i we wszystkich prawie tkankach, a więc i w tkance mięśniowej. Inne wypustki tych samych komórek służą łącznikami pomiędzy swoją macierzystą komórką a innymi komórkami. Inne znowu komórki, leżące przeważnie w rdzeniu, dają takie same wypustki ku obwodowi naszego ciała, lecz wypustki te kończą się albo we włóknach mięśniowych, z którymi wchodzą w bardzo bliski stosunek, albo w rozmaitych gruczołach. Pierwsze z tych tworów są przeznaczone wyłącznie tylko do tego, ażeby odczuwać wszelkie zmiany w naszym otoczeniu lub wśród naszych narządów. Działanie na powierzchnię naszego ciała takich czynników, jak ciepło, zimno, mechaniczne dotknięcie obcych ciał, działanie fal dźwiękowych na ucho, światła na oko, rozmaitych substancyj na język lub nos, jak się wyrażamy, drażni te obwodowe zakończenia nerwowe, wywołując w nich pewne zmiany, które powodują czynność nerwu, przenoszącą się po całym nerwie do tej komórki, z której ten nerw wyszedł, a przez tę komórkę na najdrobniejsze jej rozgałęzienia. Dlatego wszystkie te włókna nazywamy dośrodkowemi lub czuciowemi, a samą komórkę zwiemy czuciową.

Z kolei z komórki czuciowej, a raczej z jej wypustek drzewkowatych stan czynny może przejść na rozgałęzienia innych komórek i udzielić się albo tym, które posyłają swoje nerwy na zewnątrz do mięśni lub gruczołów, albo tym, które posyłają swoje krótsze



SUKIENNICZNA OD ZACHODU.



lub dłuższe nerwy do innych części układu nerwowego centralnego, do tych gniazd, które napotykamy wśród mózgu lub do samej kory mózgowej. Nerwy, które przenoszą czynność do mięśni lub gruczołów, nazywamy odśrodkowemi lub ruchowemi. Jeżeli pewne podrażnienie zakończeń czuciowych obwodowych służy jako pobudka tylko dla komórek, wysyłających nerwy ruchowe, to otrzymujemy mimowolny ruch pewnych mięśni, tak zwany odruch i fakt ten możemy obserwować nietylko u zwierząt prawidłowych lub człowieka zdrowego, ale także w tych przypadkach, gdy łączność mózgu z rdzeniem jest przerwana, np. wskutek uszkodzenia lub przecięcia rdzenia, a nawet u zwierząt z odciętą głową. Jeżeli zaś podrażnienie służy jako pobudka dla tych komórek, które tworzą korę mózgową, to w takim razie powstaje u nas wrażenia, z których zdajemy sobie sprawę, są to wrażenia świadome czyli czucia. Zatem zakończenia nerwów czuciowych w narządach zmysłowych są ogniwiem, które pośredniczy pomiędzy światem wewnętrznym a temi zjawiskami, które zachodzą w naszym mózgu i które wytworzą nasz świat wewnętrzny, naszą czynność duchową. Wszystko to, co się dzieje w tym naszym świecie wewnętrznym, a więc w środkowym układzie nerwowym, szczególnie w korze mózgowej, wszystkie te stany umysłowe, które powstają bądź wskutek owych podrażnień nerwów dośrodkowych, bądź wskutek wzajemnych wpływów elementów samego mózgu i rdzenia na siebie, wszystko to może ujawniać się na zewnątrz tylko za pośrednictwem nerwów ruchowych i mięśni, słowem — tylko pod postacią ruchu.

Gdy z jednej strony wszystkie wpływy otoczenia naszego zostają odczuwane przez nasze nerwy czuciowe, z drugiej również wszystkie zmiany w układzie samych części naszego ciała, zewnętrznych lub wewnętrznych, dostarczają nam także prawie nieskończonej ilości wrażeń i czuć, a wszystko to razem wywołuje i podtrzymuje naszą czynność psychiczną. Czynność ta bądź jako wynik świadomej chęci lub życzenia, bądź pomimo naszej woli, jak zauważyliśmy wyżej, może objawiać się na zewnątrz nas tylko w postaci pewnych ruchów. Nasze myśli, to co się dzieje wewnątrz nas w naszej duszy, możemy wyjawiać na zewnątrz tylko albo słowem,

albo pismem, albo jakimś gestem i t. p., zawsze jednak tylko ruchem naszych mięśni.

Z tego krótkiego przedstawienia zależności układu mięśniowego od układu nerwowego, oraz stosunków pomiędzy pojedynczymi częściami samego układu nerwowego widzimy, że czynności tych układów muszą być w wysokim stopniu skomplikowane. Komplikacja ta wyda nam się jeszcze większą, jeżeli uwzględnimy, że świat zewnętrzny, całe nasze bliższe i dalsze otoczenie działa na nas bez przerwy od początku naszego istnienia, że nadto odbieramy wciąż prawie nieskończoną ilość wrażeń naraz, że te wszystkie wrażenia działają jako pobudki na rozmaite części układu nerwowego i że każda czynność raz wywołana pozostawia po sobie pewien ślad, właściwie zmianę, a zarazem wywiera wpływ na czynność innych części, jeżeli w końcu uwzględnimy, że skurcz każdego mięśnia, każdy najmniejszy ruch, najmniejsza zmiana w ułożeniu wzajemnej części naszego ciała także budzą osobne wrażenia w nerwach czuciowych i że nigdy wrażenie od świata zewnętrznego nie przemija bez wpływu na stosunki wewnętrzne w centralnym układzie nerwowym. Ta prawidłowość, jaką obserwujemy w czynnościach naszych, jak również zwierząt wyższych, ta kolejność myśli, z której zdajemy sobie sprawę, świadczy, że w ustroju naszym muszą istnieć osobne czynniki, które pomimo tego chaosu wrażeń, jakie ciągle odbieramy, nie pozwalają, aby podobny chaos objawiał się w naszych czynnościach i naszych myślach, oczywiście, że czynniki te jeszcze bardziej zwiększają komplikację stosunków w układzie nerwowym.

Lecz tej prawidłowości w czynnościach układu nerwowego nietylko w zakresie myśli, ale nawet w zakresie najprostszych ruchów nie spotykamy w ustrojach zwierzęcych i ludzkim od samego początku ich istnienia. Pomijając już okres rozwojowy, w którym ustrój nasz nie posiada jeszcze ani mięśni ani nerwów, a biorąc pod rozwagę tylko okres następny t. j. okres niemowlęstwa, widzimy, że wszystkie ruchy w początku tego okresu są bardzo niedokładne i nieudolne i w wysokim stopniu ograniczone; tylko stopniowo, w miarę rozwijania się dziecka nabierają one powoli tej dokładności, jaką się cechują ruchy dorosłych. Dość przypomnieć,

jak nieudolne są pierwsze próby kilkomiesięcznego niemowlęcia wzięcia do rączki jakiegoś przedmiotu, jak stopniowo i powoli ta dokładność się wyrabia. Z obserwacji też nad rozwojem dzieci, możemy niewątpliwie widzieć, że ów wzajemny stosunek między układem nerwowym i mięśniowym, a między nimi i światem zewnętrznym, owa prawidłowość ruchów, którą widzimy u dorosłego człowieka lub zwierzęcia, muszą się dopiero w ustroju wyrobić i że one nie są dane od natury. Najbardziej powierzchowna obserwacja nawet wystarczy, aby stwierdzić, że tak dziecko, jak i dorosły człowiek dochodzi do prawidłowości w wykonywaniu pewnych ruchów tylko drogą ustawicznego ćwiczenia, drogą powtórnego usiłowania wykonywania coraz dokładniejszych ruchów; bliższe badania wykazują, że ćwiczenia takie nietylko są niezbędne dla wykształcenia ruchów, lecz również są niezbędne dla wykształcenia każdego z naszych zmysłów a nawet każdej czynności. Gdybyśmy sobie wyobrazili dziecko, które od urodzenia nie widziało światła lub nie słyszało żadnego dźwięku, to w obu tych przypadkach ani pierwsze promienie światła, ani pierwsze fale dźwiękowe nie wywoływałyby wrażeń takich, jakie powstają u nas wśród tych samych warunków. W młodym ustroju powstają rzeczywiście samoistnie rozmaite narządy, lecz ażeby się nimi posługiwać, ustroj musi je wyćwiczyć, wyrobić, wykształcić. Jak z jednej strony niedokładność jakiejś czynności wskutek braku wprawy i ćwiczenia przemawia za ich potrzebą, znaczeniem i rolą, tak z drugiej strony o tem samym świadczy ta dokładność i doskonałość, do której możemy dojść drogą ćwiczenia. Każdemu wiadomo, do jakiej dokładności dochodzi ślepy od urodzenia w rozpoznawaniu rozmaitych przedmiotów za pomocą dotyku, do jakiej bystrości wzroku dochodzi strzelec zawodowy, do jakiej wprawy i umiejętnego kierowania i przystosowania swoich ruchów doprowadzają zawodowi akrobaci i t. d.

Wszystko to, cośmy powiedzieli o mięśniach i zmysłach, w całej rozciągłości dotyczy także i czynności nerwowych a także czynności umysłowych: tylko drogą ćwiczenia wyrabiamy dokładność naszych ruchów, tylko drogą odbierania wielorakich wrażeń i ich wielokrotnego odtwarzania, możemy nagromadzić ten zapas czuć i wrażeń, wyrobić tę łatwość odtwarzania się rozmaitych wyobrażeń, uczuć





WAWEL.



i pojęć, które stanowią nasz materiał umysłowy, słowem cały zakres naszego świata duchownego.

Dzięki warunkom, które nas otaczają od dzieciństwa, znaczną część tego wykształcenia odbieramy pomimo naszej woli i bez żadnego udziału i wpływu innych osób; natura otaczająca nas kształci nasz umysł, rozszerza zakres naszych wrażeń i pojęć i wywołuje przez to w nas ten lub inny nastrój lub wymaga od nas przystowania i celowania naszych ruchów, przezco kształci nasz układ mięśniowy i nerwowy, kształci nasze zmysły i umysł. Drugą część tego rozwoju zawdzięczamy bezwiednemu wpływowi otaczających nas ludzi i wogóle istot żyjących, lecz niewątpliwie w warunkach, w których znajduje się dzisiejsza młodzież, szczególnie z klas inteligentnych, bardzo ważna część przypada jeszcze w udziale wychowaniu t. j. tej czynności, którą winniśmy przedsięwziąć ze świadomością, ażeby młode pokolenia wykształcić i przysposobić do życia tak, aby ono najbardziej odpowiadało tym zadaniom, które je czekają w przyszłości.

Jakaż w tem wszystkim rolę mogą odegrywać gimnastyka i wogóle ćwiczenia fizyczne? Nie potrzeba chyba dowodzić, że dla każdego zadania społecznego, dla każdej czynności, która czeka człowieka jako jednostkę społeczeństwa, pierwszym i niezbędnym warunkiem jest zdrowie fizyczne, że wszystkie czynności każdego obywatela zależą w pierwszym rzędzie od prawidłowych stosunków w układzie nerwowym, a następnie od normalnego stanu mięśni, gruczołów i t. p., stosunki zaś te mogą być prawidłowe tylko wtedy, jeżeli ustroj danego osobnika ma zabezpieczone prawidłowe odżywianie wszystkich swoich elementów. Przypuszczając więc, że wskutek warunków ekonomicznych dany osobnik otrzymuje dostateczne pożywienie, które na potrzeby ustroju zupełnie wystarcza, prawidłowe odżywianie tkanek zależeć będzie następnie od prawidłowej czynności układu krwionośnego i oddechowego. Otóż te dwie ostatnie czynności zależą znowu od czynności układu mięśniowego, albowiem stosunki w ustroju są tak ukształtowane, że każdy ruch mięśni dowolny lub mimowolny pociąga za sobą przyspieszenie obiegu krwi, przyspieszenie akcji serca i oddechania. To przyspieszenie ruchu krwi i lepsze jej utlenianie z kolei pociąga za sobą

lepsze odżywianie nie tylko mięśni, lecz i innych części ciała, a więc i układu nerwowego. Odwrotnie długi spokój i unieruchomienie członków obniżają te funkcje bardzo znacznie, powodują zastoiny nie tylko w układzie limfatycznym, ale nawet i krwionośnym i wskutek tego obniżają bardzo znacznie odżywianie wszystkich narządów. Wszystko to razem musi powodować obniżenie działalności tych narządów; jeżeli wobec tego uwzględnimy, że dziatwa, szczególnie w okresie szkolnym, ze zrozumiałych zresztą powodów pedagogicznych musi zachowywać przez dłuższy czas spokój-wbrew swojej woli a także, niekiedy i dowolnie w czasie n. p. wypracowywania jakiegoś ćwiczenia pisemnego lub przygotowywania się do lekcji, to już z tego jednego powodu dla zrównoważenia powyższego złego wpływu, wypadałoby przeznaczyć koniecznie pewien czas na ćwiczenia fizyczne, ażeby złe skutki tego siedzenia wynagrodzić i usunąć. Lecz nie tylko dziatwa szkolna, ale i osobnik dorosły n. p. urzędnik, pracujący w biurze lub rzemieślnik, którego rzemiosło wymaga siedzącego trybu życia, pozostają również w tych samych warunkach, i w tych przypadkach, wprawdzie w mniejszym stopniu, lecz wpływ ujemny nawet na dorosłego człowieka przymusowego długotrwałego spokoju musi się objawić i zwykle też się objawia jakimś zdenerwowaniem, jakąś nieprawidłowością, bądź w sferze układu krwionośnego, bądź w sferze układu nerwowego, bądź nareszcie w sferze umysłowej.

Lecz wpływ ćwiczeń fizycznych bynajmniej nie ogranicza się do tego; każde ćwiczenie z ekonomicznego stanowiska ustroju jest pracą, każda zaś praca zużywa pewną część tego zapasu energii, która w pracującym organie istniała. Lecz ponieważ każda część naszego ciała posiada własność odtwarzania zużytych części kosztem krwi, więc straty te wkrótce zostają powetowane; a ponieważ czynności narządów wogóle, a w szczególności mięśni, towarzyszy zwykle większe przekrwienie, niż podczas spoczynku, więc wobec tego nadmiaru dopływającego z krwią materiału odżywczego, to odtwarzanie nie ogranicza się tylko do uzupełnienia powstałych braków, lecz nadto, szczególnie jeżeli praca nie była wyczerpującą, pozostawia nawet pewien zbytek, wskutek czego ćwiczenia umiarkowane pociągają za sobą zawsze przerost pewnych narządów, który

najwybitniej występuje w układzie mięśniowym. Z kolei obfitsze czerpanie materiałów odżywczych z krwi oddziałują w ten sposób na tę ostatnią, że i ona wytwarza się w większej ilości, wskutek tego, że się podnosi czynności tych narządów, które krew wytwarzają. To odnawianie się zużytych części narządów, które po okresie czynnym występuje, budzi w nas, w naszym układzie nerwowym, osobne wrażenia, o których istnieniu dziś już nie wątpimy, a które zdaniem współczesnych psychologów wywołują w nas nastroj zadowolenia; stąd pochodzi, jak to widzimy u dzieci i młodych zwierząt, że ruch, że czynności układu nerwowego i mięśniowego, pociąga za sobą dobre i wesołe usposobienie. Toteż można bardzo łatwo stwierdzić nietylko u dzieci, ale i dorosłych, że ćwiczenia fizyczne mają wpływ rozweselający, rozpędzają czarne myśli, przedstawiają w bardziej różowych barwach przeszłość i przyszłość i budzą chęć i zamiłowanie do życia. Zupełnie odwrotny wpływ wywiera unikanie lub pozbawienie przymusowe człowieka ruchów.

Praca umysłowa, jakkolwiek również może się odbijać na usposobieniu, to jednakże w daleko mniejszym stopniu odbija się na krążeniu krwi a wskutek łatwiejszego wyczerpania się układu nerwowego i być może więcej trudnego odtwarzania się zużytych części, najczęściej ma wynik odwrotny t. j. przygnębienie.

Ten dodatni wpływ mają wszystkie ćwiczenia fizyczne, tak gry, zabawy jak i ćwiczenia gimnastyczne. Jeżeli jednak wskutek ruchów mięśnie za bardzo zostają zużywane lub ćwiczenia są za nadto wyężdżające, to występuje znużenie, pociągające za sobą pewien rodzaj czuć nieprzyjemnych, które zarazem są miarą ograniczającą ruchy.

W grach, zabawach i wogóle we wszelkich ćwiczeniach wolnych, prócz wymienionych wyżej wpływów, mamy jeszcze jeden bardzo ważny czynnik: ćwiczenia te są środkiem kształcącym w wysokim stopniu nasze zmysły i służą do wyrobienia ścisłej zależności pomiędzy wrażeniami, które odbieramy a naszymi ruchami. Podrzucam np. piłkę do góry i mam ją złapać; oczywiście, że w chwili kiedy rzucam piłkę, nie mogę przewidzieć dokładnie, jak wysoko ona się podniesie i w jakim czasie i jaką drogą spadnie; ażeby ją złapać muszę śledzić jej ruch, mieć ją wciąż na oku, muszę przy-



### KOPIEC KOŚCIUSZKI OD ZACHODU.

stosowywać położenie mego ciała i rąk do kierunku, w którym piłka spada, muszę więc wciąż ją obserwować i odpowiednio do odebranych wrażeń modyfikować moje ruchy. To, co mamy w tym przypadku, mamy także w każdej prawie grze i zabawie: zawsze czynność naszych mięśni musimy kontrolować i przystosowywać do zmieniających się warunków, które oceniamy zapomocą zmysłów.

Ćwiczenia gimnastyczne w właściwym tego słowa znaczeniu mają znowu inne zadanie: tu każdy ruch jest z góry wiadomy, obmyślany i zapowiedziany, mamy go wykonać w oznaczonym zakresie, czasie i z oznaczonym natężeniem; podczas gdy chwytając piłkę prawie bezwiednie przystosowujemy nasze ruchy, nadajemy

ciału to lub inne położenie, kierując się tylko wrażeniami wzrokowymi, w ćwiczeniach gimnastycznych wrażeniami temi tylko kontrolujemy ruchy zamierzone i oceniamy ich dokładność. Gdy więc ćwiczenia wolne, gry i zabawy kształcą i wyrabiają zdolności orientacyjne i przystosowania się do odbieranych wrażeń, ćwiczenia gimnastyczne służą właściwie do wyrobienia dokładności w ruchach dowolnych tak pod względem siły, jak i czasu. W ćwiczeniach na przyrządach wchodzi w grę jeszcze inne czynniki: tu nietylko musimy kontrolować nasze ruchy, lecz często musimy je przystosować w ten sposób, ażeby zachować stałą równowagę ciała n. p. chodząc po linie, albo ażeby przeciwdziałać sile ciężkości siłą skurczów naszych mięśni, nadać odpowiedni rozpęd naszemu ciału i t. p.

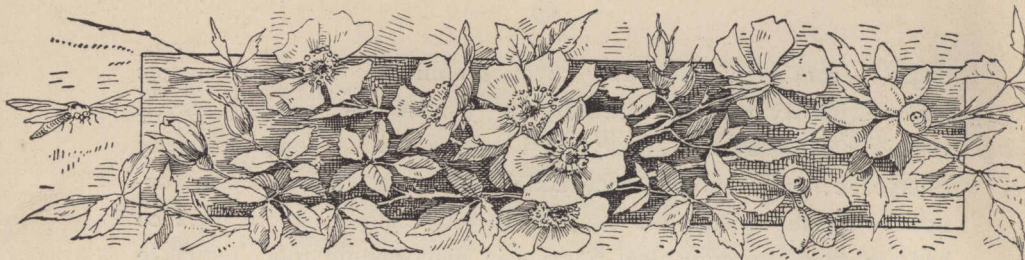
Z tego wszystkiego, cośmy powiedzieli wyżej, jak sądzimy, wynika, że ćwiczenia fizyczne, jakiegokolwiek rodzaju one są, czy to będzie gimnastyka, czy gry i zabawy, czy nawet umiarkowana praca fizyczna, nietylko są potrzebne dlatego, że sprzyjają rozwojowi układu mięśniowego, lecz mają one zarazem znaczenie obszerniejsze, obejmują bowiem także układ nerwowy wraz z narządami zmysłowymi i na oba te układy, stanowiące najważniejsze części naszego ustroju, działają zbawiennie, z jednej strony wyrabiając zdolność orientowania się, dokładność naszych ruchów i ich przystosowanie do wrażeń, które odbieramy, z drugiej pozwalają wyrobić ścisłą i dokładną zależność całych grup mięśni od naszej woli; nadto wywierając wpływ na obieg krwi, oddziałują one dodatnio na odżywianie innych tkanek, podnoszą wymianę materii, powodują lepszy apetyt wskutek lepszej czynności gruczołów przewodu pokarmowego, a w końcu sprowadzają lepszy i głębszy sen. To dodatnie oddziaływanie na przewód pokarmowy pochodzi stąd, że niezależnie od zmian w ogólnem krążeniu, ruchy, połączone z natężeniem i napinaniem ścian jamy brzusznej, podnoszą w niej ciśnienie i w ten sposób ułatwiają krążenie żyłne we wszystkich narządach jamy brzusznej, gdzie jak powszechnie wiadomo, najłatwiej powstają wszelkie zastoiny, szczególnie w układzie żylnym.

Na zakończenie wypada jeszcze wspomnieć o jednym znaczeniu, jakie mają ćwiczenia fizyczne, a mianowicie o ich znaczeniu pod względem estetycznym. Ćwiczenia fizyczne umiarkowane, wyra-

biając pewną prawidłowość w czynności mięśni i uwarunkowując ich prawidłowy rozwój, sprawiają, że kształt ciała i pojedynczych części, cała postawa w spoczynku i podczas ruchu stają się więcej estetyczne, ruchy noszą cechę jakiejś pewności, lekkości, elastyczności i rytmu, miłego dla oka; są to okoliczności, które bądź co bądź w życiu towarzyskiem odgrywają niepoślednią rolę. Jednakże zauważyć wypada, że nadmierne ćwiczenia, szczególnie jednostronne, mogą również pod względem estetycznym mieć skutek odwrotny i spowodować u osób takich pewne zmiany w całej postawie, ustawieniu ramion, nawet w ruchach, które bynajmniej nie będą estetycznymi. Takie skutki spotykamy bardzo często u zawodowych gimnastyków, akrobatów i t. p. Fakt ten jednakże tylko wskazuje, że w ćwiczeniach fizycznych, jak i pod każdym względem musi być zachowana pewna miara, oraz że ćwiczenia winne być tak obmyślane, ażeby po kolei możliwie wszystkie mięśnie były w ruchu, ażeby jedne nie pracowały z nadto i za często a inne nie pozostawały zupełnie nie czynnymi. Z tego względu ćwiczenia gimnastyczne, które mogą być prowadzone podług pewnego dokładnie obmyślanego planu, mają pewną wyższość przed wszelkimi innymi rodzajami ćwiczeń.

Te wyjaśnienia, które starałem się w krótkich słowach wyłuszczyć, niechaj będą przedewszystkiem drogowskazem dla tych, od kogo zależy wychowanie młodego pokolenia, następnie niech będą zachętą dla tych wszystkich, którzy pragną zachować zdrowie i czerstwość do późnego wieku, albowiem najczęstszą przyczyną wczesnej ruiny zdrowia jest zaniedbanie i brak zamięłowania do ruchów i ćwiczeń fizycznych.

*Napoleon Cybulski.*



## MARSZ SOKOŁÓW.

(Na nutę: Ospały i gnuśny, zgrzybiały ten świat).

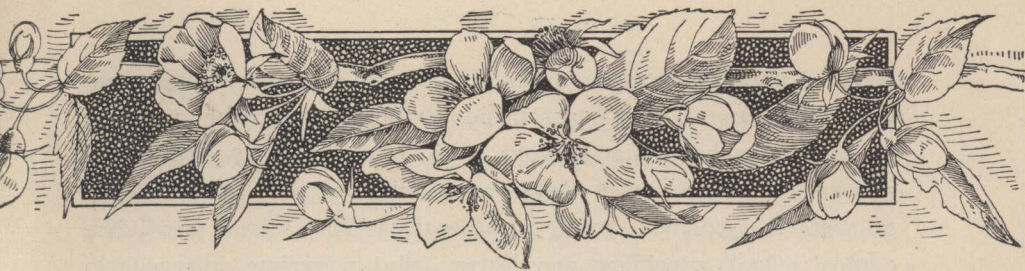


Hej bracia Sokoły zanuśmy w pochodzie,  
Niech pieśnią rozlega się echo,  
Gdy głos nasz obudzi chęć czynu w narodzie,  
Ojczyźnie zadźwięczy pociechą.  
Więc śmiało, pierś naprzód, niech śpiewa, kto żyw,  
Na sławę tej ziemi, tych lasów i niw.

W sokolim pochodzie przez sioła i grody,  
Po starym w nich goszcząc zwyczajuj,  
Wyrosłe z serc ziarna braterstwa i zgody  
Na skrzydłach rozniesiem po kraju.  
I w bujne nam plony wyrosnie ten siew,  
Bo każdy nam bratem, w kim polska wre krew.

*Ludomir Benedyktowicz.*





## ZAPASY I WALKA NA PIĘŚCI W STAROŻYTNEJ GRECYI.

**J**eszcze przed czasem, kiedy ustawodawstwo w Grecyi nadało ćwiczeniom cielesnym ważne znaczenie w wychowaniu młodzieży, kiedy obok muzyki i nauk mających na celu etyczne wykształcenie, zajęła i gimnastykaoczesne miejsce — jeszcze przed tym czasem okazywali zawsze Grecy wielkie zamiłowanie w ćwiczeniach. Było to naturalnym wpływem wrodzonej męskości charakteru i dzielności, jaką się zawsze Grecy odznaczeni i poczucia piękna, które kazało starać się o piękne kształty ciała, łączyć siłę z zewnętrznym estetycznym wyglądem. Już w czasach heroicznych były ćwiczenia ulubionym zajęciem młodzieży i starszych; nie było zebrania żadnego, uczty lub pogrzebu, żeby im nie towarzyszyły ćwiczenia i zawody uczestników, ćwiczenia, w których bieg i zapasy najważniejszą odgrywały rolę. Naturalnie nie mogło być mowy o jakimś systematycznym uprawianiu gimnastyki, nie było bowiem specjalnych ku temu zakładów; ojciec był nauczycielem swojego syna, pod jego okiem wprawiał się młodzieniec wraz z kilkoma towarzyszami w biegu, rzucaniu oszczepem i dyskiem, w strzelaniu z łuku i w zapasach. O tych ostatnich wspomina Homer w Iliadzie, kiedy

Achilles urządził igrzyska na cześć zabitego Patrokla. Stanął w zawody Odysseus i Ajas: opasali się ramionami pochyleni naprzód, by uniknąć uchwycenia za nogi, kości trzeszczały, pot kroplisty spływał z czoła, w końcu Odysseus podniesiony przez Ajasa kopnął go piętą pod kolano i zwał z nóg, padając mu sam na piersi. Nie odniósł jednak zupełnego zwycięstwa, gdyż potrzebne do tego było trzechkrotne pokonanie przeciwnika — a walkę przerwano. Po zapasach nastąpiła walka na pięści, która jednak nie wzbudziła wielkiego zainteresowania u widzów. A więc już wtedy znano walkę na pięści i pewne ogólne reguły zapasów, jeżeli wolno było chwycić za nogi, używać podstępów, jeżeli zwycięzcą był ten, który trzy razy powalił przeciwnika. W innych miejscach Iliady chwali się Odysseus kilkakrotnie, że jest dobrym zapaśnikiem, że mu do tego pomocną wrodzona przebiegłość i zdolność wyzyskania danego położenia. Mamy więcej dowodów, iż w owych czasach bardzo zajmowano się zapasami. Klisthenes, tyran Sikyonu, urządził zawody w biegu i w zapasach między Grekami starającymi się o rękę jego córki; Heraklesa opisują podania Elejów jako potężnego i znakomitego zapaśnika, Plato wspomina o Antaeosie i Kerkyonie jako o najdawniejszych zapaśnikach i t. d., słowem zapasy znane były w całej Grecyi i wszędzie się im z zamiłowaniem oddawano, hańbą było nie być z nimi obeznanym, a wielką zaletą młodzieńca osobista w nich wprawa i wytrwałość.

To upodobanie w gimnastyce wogóle a w zapasach w szczególności, nietylko że nie zmniejszyło się w czasach historycznych Grecyi, ale owszem przeciwnie na ten okres i to aż do wojny peloponeskiej przypada ich największy rozkwit. Nie we wszystkich jednak krajach Grecyi zajmowano się i pielęgnowano w równym stopniu wszystkie podówczas znane działy ćwiczeń cielesnych; każde prawie państwo miało swe ulubione ćwiczenia, w których największej nabyło wprawy i niemi słygnęło, zdobywając laury na igrzyskach. Co do zapasów, to wprawdzie nie zanedbywano ich w Sparcie, jednakowoż nie poświęcano im tyle trudu w celu doprowadzenia do możliwej doskonałości, ile ćwiczeniom w biegu. Ten sam stosunek zachodził i w doryckich koloniach, które brały przykład ze swej macierzy — Sparty. Już lepszymi zapaśnikami z po-

między Dorów byli Argiwowie; wielokrotnie zwyciężali oni na igrzyskach i pochlubić się mogli dobrymi zapaśnikami, czego dowodem posąg Perilaosa w Argos, który pokonał w Nemei Spartana Othryadasa i zdobył wieniec zwycięski. W całej Grecyi słynęli z wprawy z zapasach Tebanie, u których ten rodzaj ćwiczeń przedewszystkiem nadzwyczaj pilnie był uprawiany. Tej właśnie wprawie w zapasach, a co za tem idzie nadzwyczajnej sile, wytrwałości i zęczości mieli oni zawdzięczać podług Plutarcha swe zwycięstwo pod Leuktrą. Najznakomitszym z pomiędzy nich zapaśnikiem był Kleitomachos, który w Isthmos, Delphos i Olympii zwyciężył tego samego dnia w zapasach, walce na pięści i pankracyonie. Jończycy, odznaczający się z pomiędzy wszystkich greckich szczepów najwyższem poczuciem piękna, kładli wprawdzie nacisk na fizyczne wykształcenie młodego pokolenia, umieszczając jednak na pierwszym planie piękną formę ciała, pełne wdzięku ułożenie i moralne wykształcenie, nie zapalali się zbyt do zapasów i nie przywiązywali do nich wielkiej wagi, w następstwie czego nie zdobywali w tej gałęzi ćwiczeń takich laurów, jak Tebanie; zwycięzca bowiem, lubo sam ambitny, nie mógł liczyć na taki poklask i znaczenie u ziomeków jak w innych krajach, co właśnie było w owych czasach głównym bodźcem stawiania na igrzyskach do zawodów.

Zapasów uczono się w specjalnie na to przeznaczonych zakładach t. zw. gymnazyach (*γυμνάσια*) i palestrach (*παλαίστρα*) pod kierunkiem paidonomów (*παιδόνομος*) w Sparcie a w Atenach paidotribów (*παιδοτρίβης*), którzy prócz nauki mieli przestrzegać porządku i karności między uczniami. W Sparcie korzystali z nauki zarówno chłopcy jak i dziewczęta. Prowadzący ćwiczenia objaśniał najprzód i pokazywał wszelkie chwytówy dozwolone i sposób obrony przed nimi, złudy i finty, a potem dopiero, gdy uczeń nabył już pewnej wprawy, przypuszczano go do walki z drugim. Przestrzegano ściśle, by nic nieprawidłowego nie popełniono podczas walki, by wszystkie chwytówy były wykonywane wedle stałych reguł, karano wszelkie przeciw nim wykroczenia i w ten sposób nie dopuszczano do tego, by uczeń przyswoił sobie pewne niedobre maniery, którychby mu potem trudno było się oduczyć. Prócz tego kładziono wielki nacisk na piękne i pełne gracyi ruchy przy zapasach, bo celem ich było

nabycie siły, lecz przytem i zgrabności w ruchach. Walka na pięści była z programu nauki gimnastyki wykluczona.

Wskutek tego, że ćwiczenia przeprowadzano zawsze wspólnie, że ćwiczyli razem ludzie mniej więcej w równym wieku i o równych siłach, wyrodziła się całkiem naturalnie chęć próbowania i mierzenia wzajemnego swych sił a więc i ambicya pokonania drugich i wyjścia zwycięzcą. To było pierwotną przyczyną powstania zawodów, a waga, jaką przywiązywano do zwycięstwa w takich igrzyskach była głównym powodem, iż z czasem przyszło do tak wielkiego urozmaicenia tychże i świetnego ich udoskonalenia; przytem tak wielki był w nich współudział i zajęcie się nimi, że stały się one narodową uroczystością, czego wyrazem igrzyska w Olympii, Nemei, pythijskie i isthmijskie.

Zapasy (πάλη) stanowiły w igrzyskach składową część pentatlonu, a niezależnie od tego istniały jeszcze nadto odrębnie zawody w zapasach, podobnie jak w walce na pięści i pankracyonie (walka na pięści łącznie z zapasami). Zapaśników, którzy zgłosili się do zawodów, układano dnia poprzedniego w pary i to w ten sposób, że mający wziąć w nich udział ciągnęli losy, z których każde dwa oznaczone były tą samą literą alfabetu. Ci, którzy wyciągnęli losy z jednakową literą, stanowili parę walczących. W razie nieparzystej ilości uczestników, oznaczony losem jako efedros (ἔφεδρος, trudny do pokonania) nie brał w pierwszej walce udziału. Zwycięzców razem z efedrosem dzielono losem powtórnie w pary, co trwało tak długo, aż pozostała jedna para zapaśników, z których zwycięzca otrzymywał w nagrodę wieniec. U Homera występują zapaśnicy przepasani fartuchem (Ajas i Odysseus); zwyczaj ten utrzymywał się długo i dopiero z 15. Olimpiadą zarzucono wszelkie okrycie. Tak samo dopiero z czasem zaprowadzono nacieranie ciała oliwą przed zapasami. Robiono to w tym celu, by nadać członkom gibkość i elastyczność, aby zaś z drugiej strony przeciwnik nie mógł się wyslizgiwać i chwyt uczynić pewnym, posypywano się piaskiem lub prochem. Z czasem byli do tego przeznaczeni osobni służący, zwani aleiptami (ἀλειπτής). Po ukończeniu walki oczyszczano się za pomocą narzędzi z żelaza lub kości w formie łyżki, które dokładnie przylegały do ciała (στλεγγίς), poczem brano kąpiel.



### ĆWICZENIA.

W żadnych zawodach nie potrzeba było tak wielkiego wyćwiczenia jak w zapasach. Decydowała tu bowiem o zwycięstwie nie tylko siła i wytrzymałość, ale nie mniej zręczność i zwinność, szybkie oryentowanie się w danej pozycji, wyzyskanie odsłony przeciwnika i stanowczość w wykonaniu ataku zapomocą szybkich, prawidłowych i dozwolonych chwytów. Nadto znaczyła wiele i przebiegłość: podstępne znamienie i łudzenie przeciwnika przez zmyślony napad lub odsłonę, zmiany postaw lub obroty, tak, iż nieraz się zdarzało, że słabszy wychodził zwycięzcą, zwalając z nóg przeciwnika podstępem, wyzyskawszy szybko nadarzającą się ku temu sposobność. Równocześnie chodziło i o to, by cała walka przy zapasach, każdy

ruch czy to w napadzie, czy w obronie, był składny i piękny i nie raził oka znających się na tem widzów, którzy mieli wielkie poczucie smaku i żądali w każdej walce pięknego estetycznego wyglądu. Potrzeba było zatem wielkiego wyćwiczenia i wprawy, by odpowiedzieć wszystkim powyższym warunkom, co właśnie czyniło zapasy trudnymi i wymagającymi ciągłej i mozolnej pracy. Przy tak wielkiem upodobaniu, jakie zawsze mieli Grecy w zapasach i przy tem wielkiem poważaniu, jakiego zażywali zwycięzcy w nich u swych ziomków — doszły zapasy do możliwego wydoskonalenia, o czem najlepiej świadczą nadzwyczaj liczne techniczne nazwy i termina, jakie się do naszych czasów przechowały, tudzież rozmaite grupy zapasników walczących, dłuta greckich rzeźbiarzy. Wprawdzie prawie każdy szczerp grecki posiadał własną metodę zapasów, jednakowoż nie zachodziły między nimi wybitne różnice i wszystkie posiadały pewne wspólne chwytty, które były podstawą każdej szkoły zapasów. Niestety nie mamy dokładnych opisów poszczególnych chwytów; w dziełach starożytnych autorów są tu i owdzie wzmianki, z których jedynie można wyrobić sobie ogólne wyobrażenie o ówczesnych szkołach zapasów i metodach walczenia. Naturalnie każda szkoła miała pewne stałe reguły, których nie wolno było walczącym przekraczać, reguły te jednakże nie zgadzają się zupełnie z naszymi pojęciami. Wprawdzie bowiem nie wolno było bić przeciwnika, jednak pchnięcia (ὤθεισμός), wyłamywanie palców u rąk i u nóg, ściskanie za szyję w celu zrobienia zapasnika niezdolnym do dalszej walki było zawsze dozwolone. Tak samo dozwolone było uderzanie głowę o głowę przeciwnika (συναράπτειν τὰ μέτωπα) lub w brzuch. Wobec takich prawideł stawała się oczywiście walka niebezpieczną i wymagała wielkiej wprawy i pewności siebie.

Grecy rozróżniali dwa rodzaje zapasów: pierwszy znany u Homera i ćwiczony jedynie na igrzyskach wykonywano w postawie stojącej (πάλη ὀρθή). Chodziło tu o rzucenie przeciwnika na plecy na ziemię; pokonanemu wolno było powstać i walczyć dalej, gdyż jedynie trzechkrotne powalenie decydowało o zwycięstwie. Drugi rodzaj (ἀλίνθησις — χόλισις) ćwiczony w szkołach w Olimpii i podczas igrzysk, różnił się tem od pierwszego, iż powalonego należało przytrzymać na ziemi i nie dozwolić mu powstać tak długo, aż tenże

przez podniesienie ręki uznał się za zwyciężonego, czyli że walka nie kończyła się jedynie rzuceniem lecz dalej na ziemi walczone. Tak samo i tutaj dopiero trzechkrotne pokonanie stanowiło o zwycięstwie. Oba powyższe rodzaje zapasów przeprowadzano w ten sposób, iż starano się przede wszystkim przez uchwycenie rąk lub nóg odjąć przeciwnikowi swobodę ruchów. Zapaśnicy zbliżali się do siebie z podniesionymi ramionami i przybierali postawę wykroczną w prawo (ἐμβολαί); lekko pochyleni wprzód i skuleni silnie w krzyżach, chowali głowę i szyję między barki i stali nieraz w tej postawie dosyć długo naprzeciw siebie, śledząc pilnie ruchy przeciwnika, zanim nastąpił pierwszy chwyt, od którego dużo mogło zależeć. Po pewnej chwili następowała wspomniana powyżej walka na ręce (δράσσειν), przy której każdy starał się uchwycić i przytrzymać lub opasać ramiona przeciwnika. Podstawiano nadto nogi (ὀποσκαλιξείν), podrywano jedną nogę lub obie, uderzano pod kolana i używano najrozmaitszych zdradliwych chwytów, by tylko zwalić przeciwnika z nóg na ziemię. Jeżeli walka toczyć się miała dalej na ziemi, duszono niemiłosiernie za szyję, aby zmusić pokonanego do podniesienia ręki w górę na oznakę poddania się i uznania za zwyciężonego. Znana jest grupa dwóch walczących zapaśników, dokładnie przedstawiająca, w jaki sposób starano się nie dopuścić do powstania raz powalonego, przez opasanie nogami jego nóg, przytrzymanie i wykręcenie ręki. Podczas igrzysk w Olympii stawali do zawodów w zapasach aż do 37. Olimpiady wyłącznie dorośli — od którego to czasu dopuszczono do nich także i chłopców.

Żadna walka nie była połączona z większym niebezpieczeństwem, gdyż stać się mogła przyczyną jeżeli nie śmierci to przynajmniej kalectwa, jak walka na pięści (πυγμαί). Aby ciosy zacisniętą pięścią jeszcze wzmocnić a z drugiej strony ochronić ją przed zranieniem, owijał sobie walczący obie ręce rzemieniem ze skóry wołowej, pozostawiając palce wolne, by je mógł w pięść zacisnąć. Końce tych rzemieni okręcał kilkakrotnie ponad stawem przyręcznym naokoło przedbarku w ten sposób, iż tętnice dokładnie były przykryte. W dawniejszych czasach używano rzemieni z miękkiej skóry (μειλικχαί) a więc nie tak niebezpiecznych, później jednakowoż zaopatrywano je nadto paskami ostrej skóry a nawet gwoździami

i guzami ołowianymi lub żelaznymi (*ιμάντες, σφαίραι, μύρμηκες*). Na przedbarku znajdowała się nadto skóra futrem pokryta w celu lepszej ochrony przed ciosami. Tak uzbrojeni zapaśnicy występowali na arenę, wymierzali kilkakrotnie ciosy w powietrze, by siły ramion spróbować i zbliżywszy się ku sobie czekali na znak do walki. Każdy starał się znużyć przeciwnika a siebie tak kryć, by go ani jeden cios nie trafił. Cios i parada szybko po sobie następowały — raz używano prawej, raz lewej ręki do ataku, podczas gdy druga parowała ciosy. Przy takiej walce wielką rolę odgrywała zwinność i zręczność a przytem błyskawiczna szybkość ruchów. Uskakiwano w bok, znowu nacierano, co chwila zmieniano postawę i każdy tylko czekał na odślonę — by jednym dobrym ciosem zakończyć walkę. Przeważnie mierzono w górną część ciała: w czoło, skronie, szczęki, nos i t. p. Naturalnie ciosy tak uzbrojoną ręką pozostawiały straszne ślady po sobie na twarzach zapaśników; rozbite i zmiażdżone nosy i uszy, wybite zęby, złamane szczęki, były typową oznaką zapaśnika na pięści tak dalece, że przechowały się pozostałości zapaśników ze zdeformowanymi nosami i zmiażdżonymi uszami. Używanie podczas walki niedozwolonych środków w celu odniesienia zwycięstwa lub rozmyślne zabicie przeciwnika były surowo karane. Zdarzało się nieraz, iż przy równej sile i zręczności obu zapaśników przerywano walkę dla odpoczynku, poczem ją na nowo rozpoczynano. Gdy walka trwała za długo bez nadziei szybkiego jej rozstrzygnięcia, wtedy stawali przeciwnicy w miejscu i w tej pozycji, nie ruszając się z miejsca dalej walczyli, aż jeden padł lub przez podniesienie ręki uznał się za zwyciężonego. Największą chlubą było pokonać przeciwnika bez otrzymania żadnej rany. Od czasu wojny peloponeskiej wprowadzono także walkę na pięści w program ćwiczeń cielesnych w palestrach.

O wiele więcej skomplikowane było t. zw. *Παγκράτιον*, nie znane w czasach homerowskich, łączące w sobie walkę na pięści równocześnie z zapasami. Walka taka była nadzwyczaj trudna i jedynie ludzie posiadający wielką wprawę i siłę mogli w pankracyonie stanąć w zawody. Dlategoż dopiero w 33. Olimpiadzie został pankracyon zaliczony w poczet ćwiczeń zawodowych na publicznych igrzyskach. Naturalnie, iż w takiej walce nie używano wcale



rzemieni, któreby uniemożliwiały chwyt; ciosy zatem wykonywano ręką obnażoną ze zgiętymi palcami. Zresztą obowiązywały tutaj te same reguły i prawidła co przy zapasach i walce na pięści. W 145. Olimpiadzie zostali i chłopcy dopuszczeni do zawodów w pankracyonie podczas olimpijskich igrzysk.

Od czasu wojny peloponeskiej datuje się upadek gimnastyki w Grecji. Nie przywiązywano już tak wielkiej wagi co dawniej do ćwiczeń cielesnych jako środka wychowawczego młodzieży, nie uznawano potrzeby równomiernego kształcenia ducha i ciała, bo miejsce dawnych cnót obywatelskich zajęła zmysłowość i gonienie za zyskiem. Wprawdzie było coraz więcej palestr i gymnazyów, jednakże kształcono w nich młodzież już nie w celu sprowadzenia harmonijnego rozwoju wszystkich członków ciała i nabycia siły, lecz jedynie w tym celu, by zyskać jak największy zastęp ćwiczących, mogący stanąć do zawodów podczas igrzysk. Oczywiście doprowadzono w ten sposób do znakomitych i niebywałych dotąd wyników w pojedynczych działach gimnastyki, szczególnie w zapasach i w walce na pięści, jednakowoż takie jednostronne ćwiczenie młodzieży, zwłaszcza, że używano wszelkich środków, by dojść do możliwej doskonałości, pociągało za sobą fatalne skutki, powstrzymując wzrost i niszcząc naturalną piękność ciała u Greków. Miejsce racjonalnych ćwiczeń zajęła atletyka (*ἀθλητική*), rzemieślnicze traktowanie gimnastyki w celu sławy i materialnych zysków i niebawem doszło do tego, że stała się ona fachowem zajęciem wielu Greków. Jedynie u Spartan nie znalazł ten fałszywy kierunek w gimnastyce wielu zwolenników. Że atletyka tak bardzo w Grecji rozwinęła się, że zapomniano o właściwym celu gimnastyki i zrobiono z niej rzemiosło, powodem tego było to, że ten rodzaj ćwiczeń znajdował wielki poklask u Greków i że atleci ciągnęli niezłe zyski ze swego zawodu. Zwycięzcy bowiem otrzymywali dożywotnią pensję od państwa a i ci nawet, którzy doszli do 35. roku życia a nie odnieśli żadnego zwycięstwa na igrzyskach, — o ile okazali się odpowiednio wyćwiczonymi — bywali mianowani nauczycielami zapasów i walki na pięści w gymnazyach. Aby nie wyjść z wprawy w ćwiczeniach, musieli się atleci ustawicznie trenować, a nadto przestrzegać ściśle przepisanej diety i czasu spoczynku. Głównie jadali suche owoce

i mięso i to w tak wielkiej ilości, by zyskać na wadze, iż ta ich wielka żarłoczność stała się historyczną. Najślynniejszymi atletami w starożytności byli Milon z Krotonu, zapaśnik, który od 62. Olimpiady na wszystkich czterech igrzyskach zdobył sobie wieńce w nagrodę za zwycięstwa a miał być tak silnym, że gdy zacisnął jabłko w dłoni, nikt nie zdołał odgiąć mu choćby najmniejszego palca; dalej Theagenes z Thasos, który miał zwyciężyć 1400 razy w pankracyonie, Polydamos z Thessalii, którego pomnik stał w Olimpii również specjalista w pankracyonie, Chilon Achajczyk, Hiposthenes Spartanin, Kleitomachos z Teb i t. d.

Walki na pięści i zapasy przeszły z starożytności do naszych czasów, pierwsza utrzymuje się po dziś dzień u Anglików i Amerykanów pod nazwą boksowania, zapasy zaś według rozmaitych metod i szkół we wszystkich krajach cywilizowanych. Dziwić się zatem należy, że u nas jeszcze ten dział gimnastyki, uznany przecież za najwyższy, jest dotychczas po macoszemu traktowany i niewiele znajduje zwolenników.

*Z. W.*

UROCZYSTY  
MARSZ SOKOŁÓW

NA III. ZŁOT W KRAKOWIE

DO SŁÓW

JANA ŚWIERZYŃSKIEGO

NAPISAŁ

MICHAŁ ŚWIERZYŃSKI.



# UROCZYSTY MARSZ SOKOŁÓW.

*Tempo di marcia.*

*Muzyka Michała Świerzyńskiego.*

Hej! Bra-cia Soko-ły! spojrzycie wśród chmur, Nad nami przyszłej swo-

bo-dy znak! To So - kół! po-tę - żny król ni-zin i gór;

To zwiastun szczęścia, wol-ności ptak! — Pod tym zna - kiem

*p*  
*cantabile leg.*

po - - łącz - my si - - ły, I o - - budź - my

w nas śpią - ce du - - chy, Niechaj błę - - dy

*cresc.*

kry - - ją mo - gi - - - ły, Nam do czy - - - nów

trze - - ba o - - - tu - chy, Hej! — So - ko - - ły!

*a tempo*

Hej! — Hej! Bra - cia So - ko - ły! spoj - rzyj - cie wśród chmur

Nad na-mi przy-szłej swo-bo-dy znak! To So-kół! po-tę-żny król

ni-zin i gór; To zwiastun szczę-ścia, wol-no - - - ści ptak.

*ff*

*Fine.*

### Trio.

*il canto marc.*

*stac. e sostenuto*

Za lotem So-ko-ła z nas ka-żdy  
Do pracy po-bu-dzimy młodzieńcy

rad kwiat roztoczy skrzydła, I mi-nie si-dła wro-gich mu  
Cia-ła ćwiczeniem, Ducha wzmocnieniem od-ro-dzimy

*po - co cresc.*

czat świat

Hej! Soko - - ły! przyszłość lu - du

*ff*

8va

Detailed description: This system contains the first two lines of music. The vocal line (treble clef) begins with a rest, then enters with the lyrics 'czat świat'. The piano accompaniment (bass clef) starts with a rest, then enters with a series of chords and eighth notes. A dynamic marking of *ff* is placed above the piano line. The system concludes with a double bar line. The marking '8va' is written below the piano line.

W dłoń po - te - żną zło - żył świat! My do - ka - żem

Detailed description: This system contains the third and fourth lines of music. The vocal line continues with the lyrics 'W dłoń po - te - żną zło - żył świat! My do - ka - żem'. The piano accompaniment features a prominent triplet of eighth notes in the right hand. The system concludes with a double bar line.

pra - cą cu - du, Bo mło - dości wzbudzim kwiat! Hej!

Detailed description: This system contains the fifth and sixth lines of music. The vocal line continues with the lyrics 'pra - cą cu - du, Bo mło - dości wzbudzim kwiat! Hej!'. The piano accompaniment continues with rhythmic patterns, including triplets. The system concludes with a double bar line.

Coda.

*Dal segno al fine.*

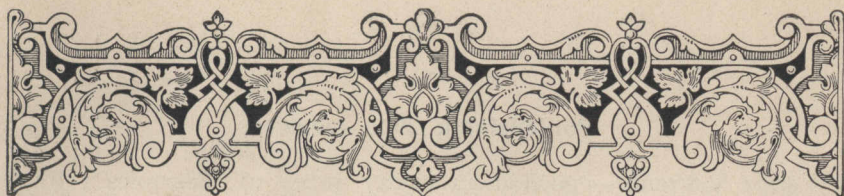
*ff*

8va

Detailed description: This system contains the Coda section, consisting of two lines of piano accompaniment. The music is marked *ff* and features a series of chords and melodic fragments. The system concludes with a double bar line. The marking '8va' is written below the piano line.







## PROGRAM

### III. ZLOTU SOKOLSTWA POLSKIEGO

W KRAKOWIE.

Sobota 27go czerwca 1896 r.:

Przyjazd gości z Ameryki, Czech i Wielkopolski, oraz uczestników z całej Galicyi osobnymi pociągami do Krakowa.

Festyn w Parku Krakowskim, początek o godz. 4 popoł.

Niedziela 28go czerwca.

O godz. 7 rano — próba ćwiczeń na boisku na Błoniach krakowskich.

O godz. 8 rano — cicha Msza w kościele OO. Kapucynów dla Delegatów.

O godz. 9 rano — posiedzenie Delegatów w gmachu Sokoła i zwiedzanie pamiątek i muzeów m. Krakowa.

O godz. 5 popoł. — Ćwiczenia jawne na boisku.

- a) ćwiczenia wolne;
- b) ćwiczenia zastępów;
- c) ćwiczenia wspólne na poręczach;
- d) ćwiczenia laskami;
- e) budowanie piramid;
- f) ćwiczenia maczugami;
- g) mustra hufca.

O godz. 8 wieczór — uroczyste przedstawienie w teatrze miejskim.

### Poniedziałek 29go czerwca.

- O godz.  $\frac{1}{2}$  8 rano — pochód uroczysty przez ul. Basztową i Flo-  
ryańską na Rynek krakowski.
- O godz. 8 rano — Nabożeństwo w kościele N. P. Maryi i poświę-  
cenie sztandarów: Związkowego, Krakowskiego  
i Wrocławskiego.
- O godz. 9 rano — dalszy pochód i złożenie hołdu miastu na rynku  
krakowskim, poczem pochód pod Wawel.
- O godz. 10 rano — złożenie wieńca na grobowcu Kościuszki, po-  
czem pochód do gmachu Sokoła.
- O godz. 11 rano — uroczysty poranek w Sokole krakowskim.
- O godz. 5 popoł. — IIgie ćwiczenia jawne na boisku.
- a) rej kolarzy;
  - b) zawody (pentatlon) na wzór igrzysk  
olimpijskich;
  - c) ćwiczenia oddziału konnego.
- O godz. 8 wiecz. — Zebranie w ogrodzie Strzeleckim.

### Wtorek 30go czerwca.

przedpołudniem wycieczka do Wieliczki.  
popołudniu wycieczka na kopiec Kościuszki.

O godz. 6 wieczorem regaty na Wiśle i uroczystość Wianków.



## SPIS RZECZY.

---

	Str.
El...y. Do lotu bracia Sokoły . . . . .	1
Dr. Styczeń W. Dzieje Sokoła krakowskiego 1885—1896 . . . . .	3
Wykaz osób, korzystających z gimnastyki, szermierki, jazdy konnej, wio- ślarstwa i kolarstwa . . . . .	29
Spis członków honorowych . . . . .	30
Spis członków założycieli . . . . .	30
Skład Wydziałów Sokoła w czasie 1885—1896 . . . . .	31
Skład gromad nauczycielskich w czasie 1885—1896 . . . . .	40
Skład zarządów szkoły jazdy konnej w czasie 1892—1896 . . . . .	44
Skład zarządów oddziału wioślarskiego i kolarskiego . . . . .	46
Zdania ks. A. S. Krasieńskiego, biskupa wileńskiego . . . . .	47
Dr. Cybulski Napoleon. Kilka słów o znaczeniu ćwiczeń fizycznych . . . . .	50
Benedyktowicz Ludomir. Marsz Sokołów . . . . .	68
Z. W. Zapasy i walka na pięści w starożytnej Grecji . . . . .	69
Świerzyński Michał. Uroczysty marsz Sokołów na III zlot w Krakowie do słów Jana Świerzyńskiego . . . . .	79
Program III Zlotu Sokolstwa polskiego w Krakowie . . . . .	85

