

ORĘDZIE SOKOLE

CZASOPISMO DLA CZŁONKÓW ZWIĄZKU SOKOŁÓW POLSKICH
DZIELNICY ŚLĄSKIEJ.

Wychodzi miesięcznie.
Przedpłata wynosi 50 fen. za
numer.



Redakcja i Administracja
mieszczą się w Sekretarjacie
przy Wydziale Dzielnicowym.

Adres Redakcji i Adm.: Sekretariat „Sokoła” Bytom—Rozbark—„Ul”.

Biuro sekretariatu otwarte codziennie od godz. 9—1 i od 3—6. — W niedzielę biuro zamknięte. — Telefon 681.

Od Wydziału.

1) Zwracamy uwagę wszystkim gniazdom „Dzielnic Ślaskiej”, że w myśl ustaw Sokolstwa nie wolno uprawiać w Sokole żadnej polityki partyjnej. Z chwilą, kiedy pozwolimy na uprawianie polityki w gniazdach, zboczymy z wytkniętych celów i damy początek do rozbicia Sokola.

Zadaniem Sokola jest wychowanie młodzieży na dzielnych obywateli kraju w myśl hasła „W zdrowym ciele, zdrowy duch”.

2) Zarządy Okręgowe powinny sporządzić spis tych mówców swego okręgu, którzy byliby w stanie wygłaszać na zebraniach gniazd referaty o zadaniach Sokolstwa. Odbitkę spisu należy przesłać do Wydziału Dzielnicowego. Gniazda powinny zwracać się o mówców do Okręgu a nie do Wydziału Dzielnicowego.

3) Kasjerzy Okręgowi powinni się starać o skasowanie składek z gniazd dla kasy okręgowej.

Gniazda lepiej zorganizowane powinny płacić składki bez monitowania, tak żeby Okręg mógł przy pomocy funduszków powołać do życia gniazda słabsze.

4) Nie wszystkie Okręgi urządziły zawody okręgowe i z tego powodu żądamy od każdego Naczelnika Okręgowego zawody okręgowe w swym Okręgu przeprowadzić. Także powinni Naczelnicy Okręgowi urządzić lekcje ćwiczeń, ażeby wyszkolić przodowników i naczelników gniazd.

5) Wszystkie gniazda powinny urządzić w miesiącu listopadzie rocznicę powstania listopadowego. Wystarczy skromna wieczornica ze stosownym odczytem i deklaracjami.

Wydział Dzielnicowy.

Michał Wolski,
prezes.

Karol Koźlik,
pisarz.

Józef Dreyza, naczelnik.

Ocena ćwiczeń.

Ocenę ćwiczeń uprawianych w gniazdach przeprowadzało się i dotąd się przeprowadza wedle przepisów regulaminu zawodów.

Ocena i pomiary ćwiczeń prostych jest jasna i pojedyncza — wedle tabelki.

Żaś przy ocenie ćwiczeń na przyrządach i ćwiczeniach wolnych z obciążeniem lub bez obciążenia rąk jest sprawa nie łatwą, jeżeli ma być sprawiedliwa i rzeczowa.

Przy powyższych ćwiczeniach nie można użyć ani miary metrowej ani miary czasu i nie mogą oceniać tacy druhowie, którzy kiedyś nie byli doskonałymi gimnastykami na przyrządach lub w ćwiczeniach wolnych. Do oceny powyższych ćwiczeń jest nieraz trudno znaleźć takiego sędziego, który kiedyś był albo jest jeszcze doskonałym ćwiczącym na przyrządach, a posiada wiele bystrości i przytomności umysłu, ażeby każdy ruch zawodnika, każde jego wykonanie poszczególnych elementów ćwiczenia przepisanego lub dowolnego w zawodach mógł okiem uchwycić i zapamiętać.

Ocenę, którą się niżej podaje, jest stara znana we wszystkich związkach gimnasty-



cznych europejskich — nie wyłączając i turnerstwa niemieckiego.

Każde ćwiczenie na przyrządzie lub 1 obraz wolnych ćwiczeń wykonany na 4 strony, czy się to ćwiczenie składało z 5, 6 albo 10 elementów, oceniano, jeżeli było wykonane wedle przepisów i bez błędów, 5 (pięciu) kropkami. —

Oceniano najostrożniej i najdokładniej w zawodach związkowych lub dzielnicowych. Trochę pobłażliwiej oceniano w zawodach okręgowych.

Zaś w zawodach gniazdowych trzymano się wprawdzie zasad ocen, ale nie brano tak dokładnie pod kreskę pewne wadliwości należytego trzymania tułowia, głowy, nóg i rąk. —

Przy ocenie w zawodach związkowych — dzielnicowych za każde błędne, niezgrabne i niewłaściwe przystępowanie i odstępowanie od przyrządu zapisywano $\frac{1}{2}$ złej kropki, za każdą przerwę w ciągu ćwiczenia (odpoczynek do namysłu) także $\frac{1}{2}$ złej kropki.

Za trzymanie krzywych nóg, ramion, tułowia w czasie ćwiczenia i po wykonaniu liczono także $\frac{1}{2}$ złej kropki.

Za każdy źle wykonany element z całego układu ćwiczenia 1 złą kropkę.

Te wszystkie złe kropki jako błędy zliczano i odciągano od sumy 5 dobrych kropek. N. p. zawodnik miał 3 po $\frac{1}{2}$ złych kropek a 2 po 1 złej kropce, czyni razem $3\frac{1}{2}$ złych kropek (błędów), odciągało się od 5 dobrych kropek, pozostało $1\frac{1}{2}$ kropek dobrych. —

Przy zawodach okręgowych każde błędne, niezgrabne i niewłaściwe przystępowanie i odstępowanie od przyrządu zapisywano jako błąd $\frac{1}{4}$ złej kropki.

Za każdą przerwę układu ćwiczenia, przystanek $\frac{1}{2}$ złej kropki; za trzymanie krzywych nóg $\frac{1}{2}$ złej kropki, zaś za wadliwe trzymanie innych części ciała (oprócz nóg $\frac{1}{4}$ złej kropki).

Za każdy źle, błędnie i niezgrabnie wykonany element z całego układu ćwiczenia — jeżeli układ ćwiczenia był skombinowany i trudny do wykonania — $\frac{1}{2}$ złej kropki; jeżeli cała osnowa ćwiczenia składała się z łatwych elementów (o czym rozstrzygają tylko druhowie oceniający) policza się 1 całą złą kropkę.

W zawodach gniazdowych dla zachęty nie brało się skrupulatnie dokładne wykonanie poszczególnych elementów z osnowy ćwiczenia.

Tam gdzie odciągano przy zawodach

związkowych lub okręgowych 1 złą albo $\frac{1}{2}$ złej kropki — liczy się przy gniazdowych $\frac{1}{2}$ złej albo $\frac{1}{4}$ złej kropki. — Przepisane ćwiczenie musi umieć zawodnik na pamięć i musi wykonać od początku do końca. Żaden element nie może być ani dodany, ani ujęty, ani zmieniony. Wykroczenie przeciw temu unieważnia ćwiczenie.

Jednakowoż w celu wyszkolenia ćwiczących w przystępowaniu i odstępowaniu od przyrządu powinno się zatrzymać normę z oceny zawodów związkowych lub okręgowych.

Wreszcie każdy sędzia przy przyrządach powinien znać na pamięć regulamin zawodów a szczególnie §§ 37, 50 i 51 regulaminu.

W takich zarysach przedstawia się ocena ćwiczeń na przyrządach i ćwiczeń wolnych. Po ukończeniu zawodów komisja obrachunkowa liczbę dobrych kropek każdego zawodnika całego boju — czy trój-, pięcio- lub dziesięcioboju, zliczy i obrachuje jaki % (procent § 43 regul.) zawodnik osiągnął z przepisanych do osiągnięcia kropek. N. p. 5-bój ćwiczeń komb. drążek — poręcz — koń — bieg — 1 obraz ćwiczeń wolnych. Drążek 2 ćwiczenia = 10 krop. (każde po 5 kr.), poręcz 2 ćw. 10 krop., koń 2 ćw. 10 krop., bieg 10 krop., 1 obraz ćw. wolnych 5 krop. — razem do osiągnięcia 45 kropek, a ktoś osiągnął tylko $38\frac{1}{2}$ kropek; procent od 45 ogólnych jest następujący:

$$\frac{35,50 \times 100}{45} = 78\frac{8}{9} \%$$

a zatem otrzymuje zawodnik nagrodę wedle § 43 regul. Inny osiągnął z 45 ogólnych kropek tylko 28 krop., natenczas rachunek przedstawia się następująco:

$$\frac{28 \times 100}{45} = 62\frac{2}{9} \%$$

i ten zawodnik nie otrzymuje osobnej nagrody, tylko jest publiczne ogłoszenie o jego wyniku w organie Sokoła (§ 43 regul.).—

Do oceny ćwiczeń prostych jest miara metrowa, zegarek lub liczenie przy podnoszeniu ciężarów.

Procedura jest zatem prosta. — Każdy inteligentniejszy ze Sokoła może się tej oceny i zapisów podjąć. Oczywiście musi być dobrze i całkowicie obeznany z regulaminem zawodów i umieć się obchodzić z tablicą oceny ćwiczeń prostych. —

W prasie technicznej gimnastycznych związków pojawiały się rozmaite plany i sposoby tej trudnej oceny ćwiczeń na przyrządach, lecz dotąd nie doprowadziły do pozytywnych rezultatów. — W ostatnim czasie pojawił się znów nowy projekt w or-

ganie niemieckich gimnastyków, oceny ćwiczeń na przyrządach i ćwiczeń wolnych, który to projekt wedle podania i streszczenia nacz. okr. III. drh. Jul. Szydły z Bismarkhuty na stronnicy 63—64 do ogólnej wiadomości i rozważania podaję.

Józef Dreyza, nacz. Dzielnic.

Uwagi o zadaniach „Sokoła” polskiego.

Sokolstwo polskie ma dla naszej Ojczyzny olbrzymie znaczenie, nawet mimo pozorów i ujemnych przejawów, któreby o nim źle świadczyć mogły. Dzisiaj, kochani druhowie, na progu wolności naszej, gdy ważą się nasze losy, musimy tembardziej przejąć się tą ideą Sokoła i chwycić się środków praktycznych, ażebyśmy mogli być filarami polskości Górnego Śląska i wogóle całej naszej ukochanej Polski.

Niestety zakrada się do naszych gniazd sokolich na Górnym Śląsku trucizna obca, nie nasza, która rozsadza nasze młode ciało, jesto zwyczaj nabyty od naszych odwiecznych wrogów „Niemców”. Szczególnie daje się to zauważyć w ostatnim czasie, gdzie to poprzystępowało do naszych gniazd sokolich wiele ludzi z dawniejszych niem. Vereínów, którzy to właśnie przynieśli z sobą zwyczaj niemieckie (pijaństwo, grę w karty i niemoralność) a którym to nasza dorastająca młodzież się oddaje.

Jako dowody mojego twierdzenia przytoczę kilka faktów, które się po części w gniazdach Okręgu I. zdarzają. Nasi terazniejsi ćwiczący drh. myślą, że jak który potrafi trochę na drażku albo poręczach wisieć, to jemu nie ma już żaden nic do rozkazywania. Dalej wkrada się do gniazd sokolich błędne zrozumienie braterstwa i koleżeństwa pomiędzy druhami. Nasza młodzież w Sokole myśli sobie tak, że ten, z którym się najwięcej wypija wódki i najwięcej przegra w karty, to tego się uważa za najlepszego przyjaciela i Sokoła. Dalej nie starają się nasi ćwiczący drh. spełnić obowiązków jako członka ćwiczącego. Zamiast uczęszczać regularnie i punktualnie na ćwiczenia, to sobie nasi „nowo upieczeni” Sokoli jak „panowie” siedzą spokojnie po restauracjach przy kieliszku i przy kartach; i zdarza się często, że ćwiczący druhowie z najzimniejszą krwią dawają się zwolnić z ćwiczeń i idą sobie potem do restauracji, bo nudno tym nowym druhom na ćwiczeniach. Mają też ci nowi ćwiczący drh. jakiś szczególny pociąg do dziewcząt, bo zdarzają się wypadki, że w niektórych gniazdach naszego Okręgu na lekcjach przeznaczonych dla druhow nie ma ani połowy tyle ćwiczących druhow na sali, jak wtenczas, kiedy lekcja ćwiczeń dla družek. Wtenczas to można widzieć ich wszystkich, tych (smarkatych — ho! ho!) niedorosłych kawalerów z mlekiem na brodzie, bo owym nowo

Wędrówki, wycieczki i sport pieszy.

Czesław Kłós, Warszawa.

Niezawodnie nie stanowiły wędrówki najpierwotniej osobnego ćwiczenia jako takiego, lecz były naturalnym wynikiem woli człowieka pod względem poruszenia się z miejsca na miejsce. Dopiero z biegiem czasu, w miarę rozrostu i polepszania się komunikacji, kiedy większe wędrówki stawały się zbyt ciężkie, postanowiono znowu urządzać wędrówki, już to dla tego, aby pozostać z naturą w kontakcie, już też traktując je jako ćwiczenia fizyczne dla wzmocnienia osłabionych mięśni i zamierających organów. Wtedy powstały wędrówki w znaczeniu sportowem.

I przyznać należy, że inicjatorowie wędrówek, chcący za ich pomocą oddziaływać na szerokie masy, trafili swymi poglądami w jądro rzeczy. Bo żaden inny ruch nie nadaje się tak bez wyjątku dla każdego, jak spowodowany wędrówką. Mogą w nim brać

udział bez przygotowań i bez kosztów starsi i młodszy, mężczyźni i kobiety, a dostatecznie dostosowany do biorących w nim udział przyniesie zawsze niemałe korzyści.

Bo sam osobiście nie znam żadnego ćwiczenia, któreby tak dodatnio działało na wszystkie bez wyjątku organa człowieka, jak wędrówki. Powodem do tych wprost bajecznych ich skutków jest zapewne ta okoliczność, że zmęczenie następuje tak wolno, iż nasze organa mogą się łatwo do wysiłku przystosować i że przemiana materji prawie że dotrzymuje kroku zapotrzebowaniu pokarmu.

Prócz tych wartości fizjologicznych dochodzą jeszcze momenty o znaczeniu wysoc etycznym, człowiek czuje się wśród Boskiej natury swobodny i wolny od jarzma, jakie nań włożyła nasza nowoczesna kultura. Zapomina na chwilę trudy i przeciwności życia codziennego, odświeża umysł i serce i wraca do domu pokrzepiony na duchu i ciele.

To też wzięwszy wszystko to pod uwagę, rozumiemy, że wynik jest nadspodziewany: apetyt rośnie, sen się pogłębia, zdrowie się wzmacnia i utrwała. Ludzie, dbający o swo-

upieczonym „Sokołom“ przecież nic więcej się nie obraca w głowie, jak stroje, wódka, karty i dziewczyny. A, że te nieszczęsne stosunki nie panują tylko pomiędzy młodzieżą, ale i pomiędzy starzemi, o tem świadczy fakt, że w jednym z gniazd Okręgu I. odważą się przychodzić nawet starsi członkowie pijani na posiedzenie Sokoła.

Kochani druhowie! Apeluje do was w imieniu naszej czystej przeszłości „Sokoła“, naszych moralnych chrześcijańskich zasad, których przez 30 lat przestrzegaliśmy w imieniu naszej ukochanej Polski, która potrzebuje do budowy tego nowego państwa ludzi tegich, zdrowych moralnie i fizycznie. Bo tylko takie jednostki mogą utrzymać Polskę, za którąśmy tyle lat w niewoli cierpieli i, za nią walczyli. Upamiętajcie i stańcie się raz Sokołami, albo wystąpcie z szeregow szarego naszego ptaka i nie wnoście zimna i chłodu tam, gdzie płonąć powinien ogień uczuć najczystszych i najszlachetniejszych. Zwracam się przede wszystkim do drułów ćwiczących z czasów przedwojennych i proszę Was, bądźcie wzorem „Sokoła“, bądźcie przykładem dla nowo wstępującej młodzieży, którą trzeba wprzód wychować, wykształcić na Sokoła. Przede wszystkim musimy, kochani druhowie, zabrać się trochę energiczniej do ćwiczeń przyrządowych i prostych, ażeby nie być „Sonntagsturner“ — tylko rzeczywistym gimnastykiem Sokołem. Niech między nami ćwiczący

niema takich drułów, którzy chcą tylko (jakto mówią: użyć świata, póki służy lata), ale zabrać się do tych ćwiczeń, dopóki jesteście młodzi — bo w starszych latach trudno się czegoś nauczyć. Liche przygotowanie, kochani druhowie, nie daje Wam żadnych widoków do osiągnięcia jakichkolwiek nagród. My, kochani druhowie, jeżeli chcemy coś osiągnąć w zawodach na Złotach, to musimy się przygotować do tego zowczasu, i porzucić to życie pijackie, trenować się, dbać o zdrowie i czystość ciała, to wtenczas możemy być pewni, że napewno osiągniemy jakąś nagrodę. Gdy sobie przejrzymy kroniki stare, które piszą o zawodach i ćwiczeniach, to się jeszcze nigdy nie trafił przypadek, żeby jakiś pijak zdobył nagrodę, ale wyczytalibyście tam, że byli to ludzie zdrowi, silni, ludzie o żelaznej energii i sile ducha.

Przeto, kochani druhowie, porzućmy te nałogi naszych nieprzyjaciół i starajmy się dorównać narodom zachodnim i zachodniej kulturze. Starajmy się dowieść świata, że my, Polacy, to nie jakieś dzikusy, którzy nie potrafią się zachować jako ludzie, ale pokażmy światu i Polsce, że Polak to najdzielniejszy z narodów, a Sokół najdzielniejszy z Polaków. Myślę, że słowa moje padną na podatny grunt i nasi ćwiczący druhowie wezmą ochotnie do pracy.

Jerzy Król.

je zdrowie, znają też dobrze znakomite skutki wędrowek, a wielcy atleci — aby tylko wspomnieć Cyganiewicza — są zarazem wielkimi zwolennikami dalekich wędrowek.

Sokół nie zna wędrowek w powyższej formie; zaprowadził jednak coś podobnego, i nazwał to wycieczkami. Wycieczki różnią się od wędrowek tem, że posiadają mniej lub więcej jasny cel, do którego wycieczkujący dążą; wędrowkom takiego celu brakuje. Ponieważ prócz tego wycieczki nie koniecznie muszą być piesze, a dziś z reguły przeprowadza się je przy pomocy nowoczesnej komunikacji, tedy przeocza się najczęściej dodatkowe słowo „piesze“, jedzie się pociągami lub tramwajem do tego lub owego ogródka (czytaj knajpy) i w ten sposób czyni się zadość żądaniom władz sokolich co do urządzania wycieczek. Nie potrzeba dodawać, że takie wycieczki nie odpowiadają temu, czego od nich ze stanowiska zdrowotnego i sportowego żądać należy.

Nie przynoszą one jednak większej korzyści i wtedy, gdy je się urządza wprowadzając pieszo, lecz uważa się za wystarczające kilka lub choćby kilkanaście przebytych kilometrów. Taką wycieczkę, a właściwiej

mówiąc — przechadzkę, żaden sportowo myślący człowiek ani nie spostrzeże, broń Boże zaś zaznaczać będzie w sprawozdaniach jako wyszczególnienia godną wycieczkę! To też należałoby może zrobić różnicę pomiędzy wycieczkami towarzyskimi w celu wzajemnego odwiedzania się gniazd, a wycieczkami pieszemi, liczącami co najmniej jakie 20 km. pieszej drogi. Niezawodnie przysłużyłyby się naszej władze bardzo sprawie, gdyby wycieczki niżej 20 km. nie przyjmowały wcale do wiadomości. Patrzymy dzisiaj przez szkła naszej cywilizacji i zdaje nam się, że marsz dzienny na 40 km. jest dla normalnego człowieka za uciążliwy. Tymczasem kto próbował, ten wie, że 40 km. nie stanowią, zwłaszcza przy śniewie i dobrym humorze, żadnej nadzwyczajności. Nawet nasze panie pokonują czasem większe przestrzenie, niżby ktoś może przypuszczać zechciał, a sam prowadziłem z najlepszym skutkiem szereg nóg przeszło 20 km. jednym tchem, bez żadnego odpoczynku, mimo silnego niekorzystnego wiatru, mimo wielkich kapeluszy, gorsetów i obciętych wysokich bucików.

ciąg dalszy nastąpi.

Sprawy okręgowe.

Złoć II-gi Okręgu 10-go (Mikołowskiego) w Kostuchnie
dnia 18. września 1921 z udziałem 6 gniazd.

Do ćwiczeń lancami stanęło: Wiry 10, Kostuchna 12, Podlesie 1, Piotrowice 3, Kamionka 6.

Do ćwiczeń maczuga stanęło: Wiry 10.

Do ćwiczeń kilofem stanęło: Kostuchna 7, Piotrowice 1, Kamionka 6.

Ilość zastępców na przyrządach: Kostuchna 1.

Ilość zawodników: Wiry 3, Kostuchna 7.

Do ćwiczeń drużyn z obręczą stanęło: Wiry 12, Kostuchna 9, Piotrowice 6.

Do ćwiczeń drużyn wywiadłem stanęło: Wiry 12, Kostuchna 9, Piotrowice 6.

Do ćwiczeń młodzieży stanęło: Kostuchna 10, Urbanowice 17.

Pochód publiczny nie odbył się. — Udział publiczności w Złociu był słaby. — W Złociu nie brały udziału następujące gniazda: Średnie i Górne Łaziska, Orzesze, Mikołów, Czułów, Wartogłowie, Cielmice, Wygorzele. Zachowanie się drużyny było dobre.

Filak,
Prezes okręgowy.

Józef Wesóły,
Naczelnik okręgowy.

Wyniki zawodów okręg X dnia 3. września 21 w Kostuchnie.

No.	Nazwisko i imię	Gniazdo	Bieg 100 m		Skok w dal		Ćwicz.	Drażek	Poręcz	Razem	Na-	0/0
			sek.	krp.	metr.	krp.	wolne			kropek	groda	
1	Mendecki Józef	Wiry	15	1 ¹ / ₂	3,75	0	4 ¹ / ₂	8 ¹ / ₂	8 ³ / ₄	23 ¹ / ₄	II	51 ² / ₃
2	Mazur Alojzy	„	17 ² / ₅	0	3,60	0	3	5 ¹ / ₂	5 ¹ / ₂	14		
3	Kożuszek Józef	„	14 ³ / ₅	2 ¹ / ₂	3,90	0	2	7	8 ¹ / ₂	20		
4	Brandys Franciszek	Kostuchna	15	1 ¹ / ₂	4,—	0	4	9 ¹ / ₄	7	21 ³ / ₄	III	48 ² / ₃
5	Marniok Franciszek	„	15	1 ¹ / ₂	4,30	0	4 ¹ / ₂	6	6 ¹ / ₄	18 ¹ / ₄		
6	Biskup Herman	„	14 ² / ₅	3	3,75	0	3 ¹ / ₂	8 ¹ / ₂	8 ¹ / ₂	23 ¹ / ₂	I	52 ² / ₉
7	Penkała Józef	„	15	1 ¹ / ₂	4,15	¹ / ₂	3	9 ¹ / ₄	6 ¹ / ₂	20 ³ / ₄		
8	Żernik Józef	„	15 ³ / ₅	0	4,16	¹ / ₂	3 ¹ / ₂	8 ¹ / ₄	7 ¹ / ₂	19 ³ / ₄		
9	Tworuszka Ryszard	„	16	0	3,65	0	3	7 ³ / ₄	7	17 ³ / ₄		
10	Hirsekorn Erwin	„	16 ¹ / ₅	0	3,60	0	3	8 ¹ / ₄	3 ¹ / ₂	14 ³ / ₄		

Uwaga: Regulamin przepisuje, że tylko ten nagrodę odbiera, który osiągnie 70 0/0 z ilości dosiężnych kropek.

Mikołów, dnia 4. września 1921.

Józef Wesóły, Naczelnik okręgowy.

Z okręgu VII.

Zebranie okręgowe prezesów i naczelników odbyło się dnia 7-go sierpnia 1921 r. w Tarnowskich Górach na sali hotelu Prinz-Regent.

Zebranie zagał drh. prezes okręg. Gajda s hasłem „Czołem“ o godz. 10-tej przed południem. Na wstępie odśpiewano „Marsyljanke“. W krótkich słowach przywitał drh. prezes przybyłych delegatów, poczem nastąpiło stwierdzenie delegatów poszczególnych gniazd. Obecnych było 24 delegatów zastępujących 11 gniazd i to następujących:

Tarnowskie Góry przez 5 deleg.
Stolarzowice przez 2 „
Radzionków przez 3 „
Nowy Radzionków przez 1 „

Bobrowniki przez * 1 „
Pniowiec przez 1 „
Potempa przez 2 „
Stare Tarnowice przez 2 „
Stare Chechło przez 2 „
Wielki Żyglin przez 1 „
Lasowice przez 4 „

Po stwierdzeniu delegatów zabrał drh. prezes okr. głos i rozwoził się obszernie o wzbudzeniu życia sokolskiego po powstaniu. Byłoby to bardzo smutno, gdyby życie sokole upadało. Takie tow. jak Sokół muszą się brać tembardziej do dzieła, ponieważ nas czeka rozstrzygnięcie. Zawsze Sokół stać musi na swoim posterunku, ponieważ jak wódz dobry przykład daje, to wszystko w najlepszym porządku. Drh. prezes przytoczył tutaj przykład o królu Aleksandrze Wielkim, jak on potrafił być wodzem

swej armji. Apelował dalej, żeby gniazda częściej zebrania urządzały i jednego członka lub Wydział na takowy zaprosili. Następnie otwarto dyskusję.

Drh. Prezesi i Naczelnicy z niektórych gniazd zabrali głos i rozwodzili się, że życie w gniazdach ich obecnie po powstaniu trochę zmalało, ale mimo wszelkich trudów daje się wszystko naprawić i do dawniejszych stosunków przyprowadzić.

Po żywej dyskusji zabrał głos drh. prez. okr. i wygłosił obszerny referat o zorganizowaniu młodzieży męskiej w Sokole. Apelował dalej, żeby się naszą młodzieżą gorliwie zajmowano, ponieważ ta młodzież w dzisiejszych czasach ogromnie rozpustoszona. Trzeba ją uczyć ładu, porządku i pracy.

Następnie zdał krótkie sprawozdanie drh. Naczelnik Okr. Pietryga o zlocie

w Warszawie, na którym także naczelnik gniazda Kozłowej Góry z swoim oddziałem młodzieży w ilości 16 wziął udział. Wszystkich uczestników z Górnego Śląska było około 450 drh. i kobiet. Zastąpione były wszystkie dzielnice Polski, również Paryż, Berlin i Westfalja.

W dalszym swem przemówieniu wspominał o śp. drh. Szymonie Łukaszkę, z grona technicznego z Radzionkowa, który po krótkiej chorobie zmarł. Za jego szczerą pracę w Sokole uczczono pamięć jego przez powstanie z miejsc.

Zebranie zakończono hasłem „Czołem” o godz. 12-tej w południe.

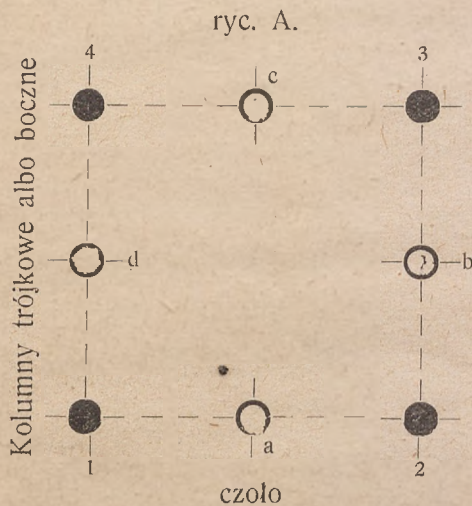
Wydział Okręgu VII.

E. Gajdas,
prezes.

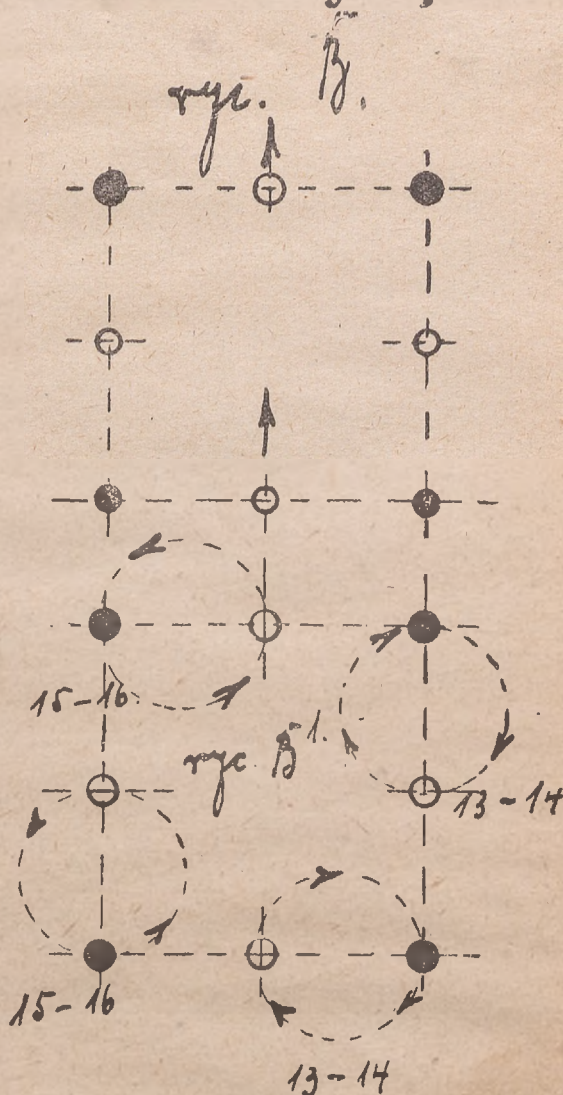
Jan Nowak,
sekretarz.

Projekt zmiany do ćwiczeń krótkim wywiadłem

Rycina „A” przedstawia kolumnę ustawioną do ćwiczeń; czarne stoją w rogach kwadratu, utworzonego z białych i czarnych. Obraz I. wykonuje się bez zmiany. (Patrz: tabela.) Wszyscy postępują wraz. Tak samo i obraz II.



Obraz III. wykonywany aż do taktu B 9 — 10 — 11 — 12, jak tabela wskazuje; przed występami wykonują białe „a” i „c” wstecz zwrot. (Patrz nowy rysunek ryc. B.) Kolumny trójkowe — 1 — d — 4 i 2 — b — 3 — ćwiczą równo (razem), jak czarne tak białe, płaszy do przodu resp. wstecz. Na takt B 12 b (tabela) ma się nazywać: ram. w bok, † wywiadło w górę, † obrót do podania prawych rąk do koła w prawo. (13 — 14 i 15 — 16.) B 16 b ma się nazywać: obrót do przodu. C. 17 — 24 i D. 25 — 32 jak tabela ryc. c. Na koniec obrót do przodu. (Ryc. B 1.)



Obraz IV. ryc. C1 i C2 białe „a” i „c” nie wykonują wstecz zwrot. Białe „d” i „b” ćwiczą jak czarne aż do taktu A 8 (tabela). B 9, czarne wykonują obrót do środka, płas itd., białe wykonują obrót według rysunku C1 (patrz znaki cięciw) zakrok na palce lewą † wywijało poziomo za sobą. B 10, czarne, dalszy płas w tym samym kierunku, białe, płas urywany skończony z przemachem (patrz tabela) na najbliższy znak opuszczony przez czarną † wywijało w górę. B 11, czarne, ramiona w bok, **prawe** ręce podaj i płas zmienny lewą wprzód (w około) [ryc. C2]. B 11, białe, $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo i zakrok lewą na palce — wywijało poziomo za sobą. B 12, czarne, płas zmienny prawą dalej w około — białe, jak 10. B 13, czarne, płas jak 11, — białe jak 11 (zakrok na palce, wywijało poziomo za sobą bez jakiegokolwiek obrotu). 14, czarne, jak 12 — białe, jak 12. 15, czarne, ręce puść — ramiona skurcz — płas zmienny lewą do kwadratu tak, że ćwicząca, która stała na miejscu na 1, stanie na miejscu 2, a 2a na 3a, a 3a na 4, a 4a na 1. Białe, $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo i zakrok jak 11. B 16, czarne, skok mały w miejsce, jak na B 15 opisano, — białe, skok obunóż w miejsce tak, że ćwicząca „a” stanie na „b”, „b” stanie na „i”, „i” stanie na „d”, „d” na „a”. W kierunku zmienia się i czoło do postaw, jak wyżej opisano. Obraz IV. wykonuje się 4 razy tylko na 16 taktów.

Augustyn Dudek,
zastępca Nacz. okr. III. i
Naczelnik „Sokoła”
w Chropaczowie.

Projekt oceny ćwiczeń w zawodach na przyrządach, oraz ćwiczeń wolnych:

- drażek.** — Układ ćw. zawodowych składa się z 16 elementów.
- poręcz.** — Układ ćw. zawodowych składa się z 18 elementów.
- koń.** — Układ ćw. zawodowych składa się z 12 elementów.
- wolne.** — Układ ćw. zawodowych składa się z 160 elementów.

(W ćwiczeniach wolnych są wszystkie ruchy ramion, nóg i tułowia.)

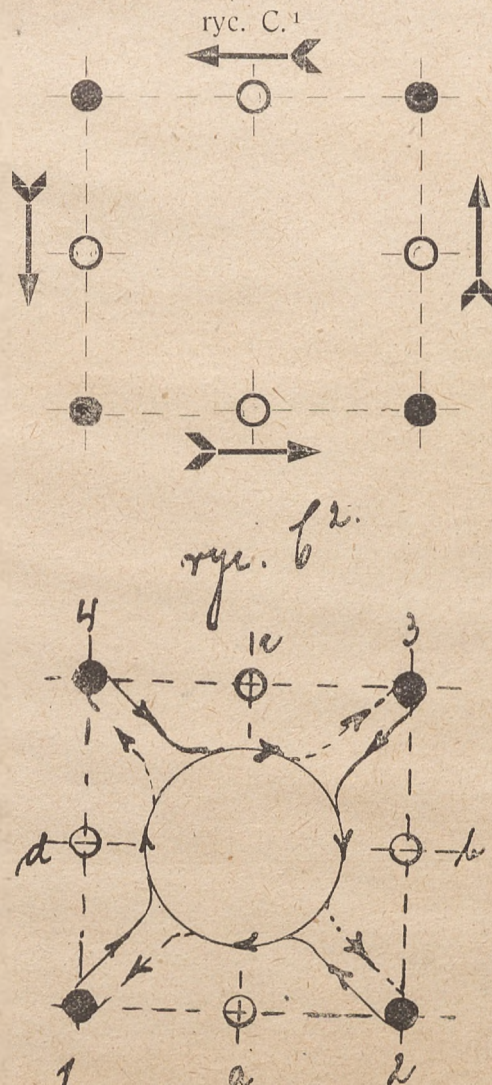
Przykład pod a). 5 kropek są ustanowione, jakie zawodnik przy dobrze wykonanych ćwiczeniach może osiągnąć. Jeżeli w układzie pod a) mam 16 elementów do oceny, a tylko 5 kropek zawodnik osiągnąć może, w takim razie dzielię 16 przez 5; atoli przez 5 daje się tylko 15 dzielić, czyli $15 : 5$

$= 3$, a jeden element by mi pozostał; czyli że na jedną kropkę będą 3 elementa, razem $5 \text{ kropek} \times 3 \text{ elementa} = 15$; i tu brak mi jeszcze kropek do oceny tego zbywającego elementu, przystępu i odstępu. W takim wypadku biorę następną większą liczbę, dającą się dzielić przez 5, i to $20 : 5 = 4$; czyli że na jedną kropkę oceniam 4 elementa, włączwszy przystęp, odstęp oraz postawę, obojętnie, czy ten lub ów druh kurczy mniej lub więcej nogę lub ramię. Jeszcze nadmieniam, że tu 4 elementa stanowiłyby cztery czwarte kropki czyli jedną całą kropkę.

Pod b). Dlatego w tym układzie znowu 18 elementów i przez podział byłby produkt za mały, dzielię $20 : 5 = 4$, czyli cztery czwarte na jedną całą kropkę.

Pod c). Do oceny 12 elementów. Tu biorę $15 : 5 = 3$, czyli $\frac{3}{5}$ na jedną kropkę.

Pod d). Do oceny 160 elementów (ru-



chów), zatem $160 : 5 = 32$, czyli $\frac{32}{1}$ na jedną całą kropkę.

Zliczenie zdobytych kropek.

Zawodnik osiągnął drażek $4\frac{2}{4}$ kropki
 poręcz $3\frac{3}{4}$ „
 koń $2\frac{2}{3}$ „
 wolne $3\frac{24}{32}$ „

dlatego, że ułamków z nierównymi mianownikami nie można zliczać, poszukuje się mianownika wspólnego, atoli można przedtem skrócić ułamek $\frac{24}{32} : 8 = \frac{3}{4}$.

Potem zestawienie jest następujące:

12		
drażek $4\frac{2}{4}$	6	kropki
poręcz $3\frac{3}{4}$	9	„
koń $2\frac{2}{3}$	8	„
wolne $3\frac{3}{4}$	9	„
razem 12 i $\frac{32}{12} = 14\frac{8}{12}$ albo $14\frac{2}{3}$		

W powyższem zliczeniu jest wspólnym mianownikiem liczba 12; zmieniając

$\frac{2}{4}$	na	$\frac{6}{12}$
$\frac{3}{4}$	„	$\frac{9}{12}$
$\frac{2}{3}$	„	$\frac{8}{12}$
$\frac{3}{4}$	„	$\frac{9}{12}$

Przy zliczeniu jako produkt jest nasamprzód $14\frac{32}{12}$, który po zmianie wynosi $14\frac{2}{3}$ krop.

Powyższe zestawienie nie jest tak trudne, jak się zdaje. Przy ocenianiu w powyższy sposób można uniknąć zarzutów, że ten tak samo kurczył nogi jak i ten, a mimo to otrzymał $\frac{1}{4}$ lub $\frac{1}{2}$ kropki więcej.

Juliusz Szydło.
 Naczeln. Okręgu III.

Krótkie wiadomości ze sportu zagranicznego.

Lekka atletyka. Dobry rezultat osiągnął biegacz Houben w biegu 100 mtr. w Krefeld w czasie 10,7 sek.

Młody atleta angielski Mountain, który tym razem zwyciężył w zawodach w Paryżu w biegu 800 mtr., zdołał pobić rekord światowy w biegu na 500 mtr. w czasie 1 min. 5,6 sek. wobec dawnego rekordu Szweda Weimardta 1 min. 5,7 sek. W biegu na 800 mtr. został tym razem pobity przez świetnego szwedzkiego atletę Lundgreną (1 min. 57,1 sek.), zwycięzcę mistrzów niemieckich Köpke'go i Kern'a.

Z życia gniazd.

Gniazdo Król. Huta obchodzi w dniu 20-go listopada 1921 r. **20-letni jubileusz** swego istnienia. Upraszamy bratnie Tow. z okręgu III-go, by w tym dniu żadnych zabaw nie urządzały. Gniazda okoliczne prosimy o liczny udział w uroczystości.

Czołem!

Wydział.

Program: O godz. 6-tej rano zawody gniazd okr. III-go, o godz. 8-ej próba generalna ćwiczących druhów i druhniń. O godz. 5-tej po poł. otwarcie kasy, o godz. $\frac{1}{2}$ 6 przywitanie gości, następnie teatr i występy drużyny oraz różne niespodzianki. Na koniec: Taniec. — Zawody i cała zabawa odbędzie się na sali „Hrabia Reden“.



W środę dnia 14-go września br. zmarł po krótkiej chorobie, stojący w kwiecie wieku,

sp. drh. Edmund Dwornik.

Zmarły liczył 20 lat życia, był dobrym sokołem i dla ludu naszego kochającym obywatелеm.

Nie doczekał tej błogiej chwili połączenia G. Śląska z Polską, dla którego z całym poświęceniem pracował.

Niech mu ziemia górnośląska będzie lekka.

Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Szarleju.

Wydawnictwa Sokole!

Wyszły z druku i są do nabycia w Sekretarjacie Sokoła w Bytomiu

„Wzory piramid“ część I. i II.

Cena każdej części 12 marek. — Każdy Sokół powinien nabyć powyższe książki, które mu będą w gronie kolegów źródłem do rozrywki.

— Pan Jan Ambroży, sztukator na Rozbarku, wykonuje piękne płyty z masy gipsowej, które przedstawiają Sokoła z ciężarkami i z rozmaitemi napisami sokolemi. — Gniazda, któreby chciały upiększyć sale zebrania lub ćwicznice zechcą się udać piśmien- nie do p. Ambrożego o bliższe informacje.

Nakładem Związku Sokółów Polskich Dzielnicy Śląskiej, reprezentowanej przez Wydział Dzielnicowy. — Redaktor odpowiedzialny Karol Koźlik, Bytom. — Drukiem: „Goniec Śląski“ Tow. Akcyjne w Bytomiu.

