



CZASOPISMO DLA CZŁONKÓW ZWIĄZKU SOKOŁÓW POLSKICH DZIELN. ŚLĄSKIEJ.

Wychodzi co miesiąc. — Numer pojedynczy kosztuje 50 fen.

Redakcja i administracja mieszczą się przy Wydziale Dzielnicowym w Katowicach, Fryderykowska Nr. 58.

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: KAROL KOZLIK, KATOWICE, FRYDERYKOWSKA NR. 58.



Do wszystkich Wydziałów Okręgowych Dzielnicy Śląskiej.

Wzywamy Wydziały Okręgów zwołać
natychmiast

Zjazd Delegatów Okręgowych

celem wyboru nowego wydziału okręgowego i delegatów na zjazd dzielnicowy. Ponieważ dotychczas jeszcze nie wszystkie okręgi zjazdy swe urządziły, zjazd delegatów dzielnicowych może się dopiero w połowie marca odbyć; dokładny czas i miejsce będą podane Wydziałom Okręgowym.

Skład nowego Wydziału Okręgowego i wszelkie wnioski na Zjazd Dzielnicowy należy nadesłać do dnia 6. marca b. r. do Sekretariatu Sokolego w Katowicach.

Wydział Komisaryczny

Jarczyk. Jaskowski. Kałdonek. Pietryga.



Samopomoc Sokolska.

Wkraczając w nowy okres życia „Sokoła” na Śląsku, — w okres pewnej swobody i wolności, zauważamy jednakże wielkie braki i pozostałości z czasów niewoli. Rzucić tylko okiem po naszych gniazdach, wszędzie pełno skarg i narzekań. Niemamy przyrządów i przyborów do ćwiczeń, brak nam podręczników i książek gimnastycznych, nie posiadamy kierowników ćwiczeń, posiadających wykształcenia technicznego, nie mamy bibliotek sokolich a przede wszystkim nie mamy możliwości sprowadzenia nowych ubiorków ćwiczebnych, tak dla druhow jak druhiń i dorostu. Stan naszych zasobów pieniężnych czy to w gniazdach, czy w Okręgu lub Dzielnicy nie bardzo się świetnie przedstawia. Nie możemy i nie powinniśmy jednak odpowiedzialność za taki stan rzeczy zwać wyłącznie na społeczeństwo.

Sami powinniśmy sobie dopomóc; potrzeba tylko odrobinki dobrej woli i ofiarności jednostek, a zbiorowym wysiłkiem zbierzemy majątek, który nam umożliwi to, czego w Sokole najwięcej nam potrzeba: Stworzenie wielkiej biblioteki sokolej i gimnastycznej a umożliwienie nauki naszym druhom i druhomom. Każdy z nas ma do tego sposobność.

Możliwość polepszenia naszych zasobów na ten cel leży w naszych rękach. Ile to setek i tysięcy znaczków pocztowych już zużytych i na pozór bezwartościowych, które przechodzą przez nasze ręce, idzie na marne. Nie doceniając ich wartość, wszelkie listy i karty używane palimy lub wyrzucamy, albo co gorsze, z trudem zbieramy dla obcych przedsięwzięciom.



Uznając doniosłość sprawy grono druhów utworzyło za zgodą Wydz. Dzieln. komitet, którego zadaniem będzie zbiór tych znaczków zorganizować, dozorować i urzeczywistnić na cele naukowe w naszym Sokole.

Sokoli! Sokolice! W tym celu wzywamy Was wszystkich do chętniej i ofiarnej współpracy około stworzenia

„Funduszu naukowego Sokoła na Śląsku“.

Każdy i każda z Was dołóżcie choć małą cegiełkę, a powstanie gmach o potężnych rozmiarach.

Odzywamy się do naszych członków pracujących po biurach i kancelariach, w handlu i przemyśle, w urzędach i różnych instytucjach, a przede wszystkim do naszej młodzieży: Zbierajcie wszelkie nieużyteczne już koperty i karty, wycinajcie znaczki pocztowe bez uszkodzenia ich, obojętnie czy górnośląskie, polskie, niemieckie lub zagraniczne. Znaczki te, choć i nieodklejone, należy oddać w zamkniętej kopercie swemu naczelnikowi; w kopertę włożyć karteczkę z podaniem ilości nadanych znaczków, nazwiska i dokładnego adresu nadawcy i nazwy gniazda. Naczelnicy Okr. co miesiąc zbierają listy swego Okręgu i odstawiają do Sekretariatu Sokoła. Większe ilości lub z pobliza można oddawać osobiście w Sekretariacie.

Ku końcu roku bieżącego w miarę ilości oddanych znaczków będą rozdzielone pomiędzy nadawców następujące nagrody:

- 5 wielkich nagród wartościowych,
- 10 średnich nagród wartościowych,
- 20 mniejszych nagród wartościowych i
- 40 nagród pamiątkowych.

Wydziały gniazd i okręgów upraszamy o wezwanie drużyny do współdziałania w urzeczywistnieniu wzniosłego i szlachetnego celu.

Ufni w zdrowy duch i braterską miłość, w mocną wolę i chętną współpracę wszystkich Sokolów i Sokolic, rozpoczynamy nasz Zbiór. Dalej zatem do pracy! A wkrótce będziemy w posiadaniu środków, które nam tak wielce potrzebne do rozwoju i spotęgowania naszego Sokoła.

Komitet

„Funduszu Naukowego Sokoła na Śląsku“.

Jarczyk. Kowalczyk. Koźlik.

Za Wydział Dzielnicowy:

Wolski. Dreyza.

Kursa gimnastyczne dla przodowników.

Wobec braku wykwalifikowanych kierowników w naszych gniazdach, wykształconych odpowiednio według jednolitej metody i najnowszych wymagań gimnastyki, uchwaliło Grono Techn. Dzieln. urządzić kursa wstępne dla przodowników i naczelników gniazd. Kursa odbędą się wspólnie dla 2 sąsiednich okręgów w jednej z najodpowiedniejszych sal gimnastycznych w ich obrębie. Kurs taki potrwa przez 3 niedziele z rzędu; po ukończeniu tegoż nastąpi egzamin celem stwierdzenia kwalifikacji kandydatów. Po ukończeniu zlotów tegorocznych ma się odbyć wyższy kurs gimn. dla całej Dzieln. Śląskiej, na który dopuszczeni zostaną tylko przodownicy posiadający świadectwo dojrzałości z kursu wstępnego.

Pierwszy kurs wstępny odbędzie się dla Okr. I. i III. (Piekary — Król. Huta) w połowie marca; miejsce i dokładny czas będą oznajmione Naczelnikom Okręgowym. Wydziały Gniazd i Okręgów już dziś zawezwują kandydatów do przygotowania się.

Poniżej podajemy plan kursu wstępnego:

I. niedziela przed południem.

9—9,30 Powitanie przez władze Okr. i Dzielnicowe,

9,30—10,30 wykład z anatomji: część I. z tabelami objaśniającemi,

10,30—11 musztra w miejscu: ustawienie, rozstęp, obroty, uszykowanie,

11—11,30 ćwicz. wolne: skład i budowa elementów, wyrazownictwo techniczne

11,30—12 drążek: elementa główne,

12—12,30 koń w szerz: elementa, woltyże wyrazown. techn.,

12,30—2 pauza obiadowa.

Po południu.

2—3 Wykład z historii gimnastyki i Sokolstwa,

3—3,30 poręcz: elementa i najgłówniejsze ćwiczenia,

3,30—4 ćwiczenia laską: zasady i reguły ogólne, wyr. techn.,

4—4,30 kozieł: przeskoki jako przedćwiczenia na koniu,

4,30—5 krótka pogadanka i rozdanie zadań do opracowania piśmiennego z przedmiotów wykładanych.

II. niedziela.

9—9,30 Musztra w pochodzie: obroty i uszykowanie w pochodzie,

9,30—10,30 wykład z anatomji: część II. wpływ ćwiczeń na ustrój ciała,

10,30—11 ćwicz. wolne: budowa i rozwój kombinacyj,

- 11—11,30 poręcze: łączenia i stopniowanie
 11,30—12 koń wzdłuż: przeskoki,
 12—2 pauza obiadowa.
 2—2,30 Referat o systemie sokolim i przy-
 rządostawstwie,
 2,30—3 drążek, stopniowanie i łączenie,
 dawanie pomocy i dozór,
 3—3,30 koń w szerz: woltyże, kombina-
 cje i stopniowanie,
 3,30—4 Ćwicz. maczugą: najgłówniejsze
 elementa i wyrazown.,
 4—5 poprawka prac piśmiennych i roz-
 danie nowych tematów.

III. niedziela.

- 9—10 Wykład z pedagogiki: o sposobie
 nauczania,
 10—10,30 musztra w pochodzie: ćwicze-
 nia w kierowaniu i poprawki,
 10,30—11 Ćwicz. wolne: kierownictwo, na-
 uczanie poprawki i wskazówki dla przodo-
 wników,
 11—11,30 drążek: stopniowanie kombina-
 cyj, wskazówki do nauczania,
 11,30—12 koń w szerz: wskazówki do nau-
 czania i łączenia stopnia wyższego,
 12—2 pauza obiadowa.
 2—2,30 Instrukcje o zachowaniu się przo-
 downika i kierownictwo zastępu,
 2,30—3 poręcze: stopniowanie kombinacji
 i wskazówki do nauczania,
 3—3,30 Ćwicz. laską: stopień wyższy i łą-
 czenie,
 3,30—4 Ćwicz. maczugą i lancą: łączenie
 i wyrazown. techn.
 4—4,20 Ćwicz. proste: biegi,
 4,20—4,40 Ćwicz. proste: skoki,
 4,40—5 Ćwicz. proste: pchnięcia i rzuty,
 5—5,30 gry towarzyskie (igrzyska, pira-
 midy),
 5,30—6 poprawka prac piśmiennych i roz-
 danie tematów do egzaminu,
 6—6,30 instrukcje ogólne do egzaminu.

Plan egzaminu.

Kandydat będzie egzaminowany z nast.
 działów:

1. z swej sprawności gimnastycznej na 3
 głównych przyrządach,
2. z kierownictwa ćwiczeń wolnych (2 o-
 brazy), które sam ułoży, przeciwczy i
 określi wyrazami technicznymi,
3. z prowadzenia drużyny w musztrze,
4. z kierownictwa jednego zastępu na przy-
 rządach: drążek, poręcze, koń i przeciw-
 czeniu po jednej osnowie ćwiczeń we-
 dług jego stopnia sprawności (wyrazo-
 wnic. techn. i dawanie pomocy),

5. z prowadzenia ćwiczeń laską i maczugą
 po jednym obrazie (jak punkt 2-gi).

Kandydaci, którzy złożą egzamin dojrza-
 łości otrzymują świadectwo przodownika.

Komisja Wyszakolenia.

P. Jarczyk. J. Kałdonek.

Józef Dreyza, Nacz. Dzieln.

Sokół jako czynnik państwowotwórczy.

(Według referatu, wygłoszonego na Zjeździe prezasów
 i naczelników Okręgu poznańskiego.)

Zewsząd słyhać narzekania na zło, po-
 dnoszące się u nas. Pełno ich na łamach
 pism, na wiecach publicznych i w rozmo-
 wach prywatnych. Utyskują niemal wszy-
 scy na wszystko, widząc zło jedynie poza
 sobą, a nie w sobie. A jednak wielka jego
 część tkwi w nas samych, w społeczeństwie.
 — i my sami moglibyśmy je usunąć. Trzeba
 nam tylko chcieć, i chcieć musimy, jeżeli
 mamy być prawdziwymi obywatelami.

- Rozpanoszyło się u nas mnóstwo chorób
 moralnych, chorób, będących głównym po-
 wodem, że tak trudno nam wybrnąć ze złego
 położenia, w jakie popadło całe państwo.
 Zanikła u bardzo wielkiej części społeczeń-
 stwa chęć do pracy ideowej, bezinteresow-
 nej, do której pobudką jest obywatelskie
 sumienie. Tego sumienia zbrakło nam. Od-
 bywa się więc wściekła jakaś, chorobliwa
 gonitwa za — papierkami, gdy złota zabrak-
 ło, — nie dlatego, by one służyły celom go-
 dziwym, lecz dla osobistego użycia. Samo-
 lubstwo zapominać nam każe o tem, że je-
 steśmy członkami społeczeństwa, i bogacić
 się pragniemy kosztem tegóż. Krótkowidz-
 two, brak zrozumienia potrzeb ogółu, mści
 się na nas samych przez to, że stosy papier-
 ków tracą swą wartość w miarę ich wzra-
 stania. Z samolubstwem idzie w parze chęć
 użycia osobistego, połączona z bezgraniczną
 rozrzutnością, która zaraża tych nawet, któ-
 rych nie stać na wyrzucanie pieniędzy. De-
 prawuje to młodzież nasza płci obojga, pro-
 wadzi ją w bagno złego, do życia, będącego
 wprost drwinami z wszelkich zasad zdro-
 wotności. Młodzież nurza się w tak zwa-
 nych uciechach i radościach życia, stając się
 — ze szkoda społeczeństwa, państwa, ze
 szkoda tej Polski, dla której może krew
 przelewała — przedwcześnie starą, niezdol-
 ną do życia, do pracy, do czynu twórczego.
 Alkoholizm, choroby weneryczne, gruźlica
 — oto objawy, szerzące się wśród społeczzeń-

stwa w sposób zastraszający, jako skutek tych „uciech“.

Czyż na straszne te choroby moralne i fizyczne, które tak ujemny wpływ wywierają na całe nasze życie państwowe, nie miałyby już być ratunku? Czyż ugrząznąć mamy w bagnie złego, bez nadziei wydobyć się zeń?

Pierwszym krokiem ku naprawie jest poznanie złego, przekonanie się, ile my sami posiadamy winy w szerzeniu się go. A przyczyniamy się bezsprzecznie do rozwoju złego, nie dokładając starań do zwalczania go. Popelniamy sami grzech, nie wypełniając obowiązku, który ciążyć musi na każdym Polaku, pragnącym, by społeczeństwo nasze było zdrowe, by państwo mogło się rozwijać pomyślnie. A my, sokoli, podnosiliśmy przecież i podnosimy z dumą, że jesteśmy członkami organizacji, której celem jest podniesienie zdrowia moralnego i fizycznego społeczeństwa, organizacji, mającej na sztandarze swym wypisane szczytne hasło: „W zdrowem ciele — zdrowy duch!“ Naszym tedy obowiązkiem organizacyjnym, obowiązkiem sokolim, jest dążenie do tego zdrowia, a więc i zwalczanie złego, które zdrowie ciała i duszy marnuje.

Idea nasza sokola posiada wielkie po temu dane, by stać się podwaliną narodowego odrodzenia. Rozszerzenie jej wśród najszerszych warstw, zwłaszcza wśród młodzieży, stworzy dla państwa fundament silny, na którym spoczną byt następnych pokoleń. Rozszerzanie jej będzie zatem czy-

nem państwowotwórczym, czynem realnym, którym każdy z nas, przyczyni się do budowy państwa.

Przedewszystkiem jednak starać się musimy o to, by idea sokola pozostała czystą, niezbrukaną, taką, jaką była dla wielkich twórców i przodowników Sokolstwa. I tu uświadomić sobie musimy, że w szeregi nasze wkradło się — czy to przez rozluźnienie, spowodowane długoletnią wojną, czy też wskutek ogólnego obniżenia się moralności na całym świecie po wielkim wysiłku wojennym — niejedno zło, jakiego przed wojną w Sokole nie znaliśmy. Ucierpiała znacznie nasza karność, nasza zdolność podporządkowania się wskazówkom i rozkazom wybranych przez nas samych przewodników. W jednym wypadku kierownik wycieczki szeregu gniazd nie zachował się tak, jak na sokolego kierownika przystoi, nie pomnąc na to, iż dowcip i humor sokoli nie rodzą się z — alkoholu, lecz ze zdrowia, nabytego przez ćwiczenia. O tem, że podczas występu sokolego daje się gościom w niedzielę możność na pewno równowagi, wstyd aż wspominać. Nie dość bowiem, że wykracza się tu przeciw sokolim hasłom, nie bezwzględnie abstynenckim wprawdzie, lecz propagującym wstrzemięźliwość jako konieczność przy zyskiwaniu dobrych rezultatów w gimnastyce, zwłaszcza lekkiej atletyce, — lecz przedewszystkiem okazuje się nie licujące bynajmniej z ideą sokola lekceważenie ustawy państwowej, nie obcej, lecz ustanowionej przez Sejm nasz polski. Pra-

Wędrowki, wycieczki i sport pieszy.

Czesław Kłoś, Warszawa.

(Dokończenie.)

Po pilnem i regularnem jednorocznem ćwiczeniu można przyspieszyć tempa aż do zupełnego wydania się, przerabiając kilometr mniej więcej w 4 minutach. Wtedy też można już dostrzedz, czy odnośny zawodnik nadaje się lepiej do chodów dłuższych lub krótszych. Krótkie przestrzenie liczy się do 30 klm.

Zawodnik chcący brać udział w zawodach, powinien dostatecznie być dysponowany, aby nie tylko mógł przejść daną przestrzeń w najkrótszym czasie, lecz by doszedł do celu w dobrym stanie. Inaczej chybiałby sport zupełnie swego zdrowotnego celu. Wzmianka ta jest przy zawodach pieszych więcej na miejscu, niż może przy każdym innem ćwiczeniu, gdyż rzadko przy którymś ćwiczeniu tak się zawodnicy wyczerpują, jak przy chodzie. Młodzieży, będącej w stanie fizycznego rozwoju, trzeba

wogóle wszelkie większe zawody pieszych odradzać. Granicę wieku stanowi mniej więcej rok 20.

Ale i po roku 20 uniknie zawodnik tylko wtedy zupełnego wyczerpania się i szkodenia sobie na zdrowiu, jeżeli się przysposobi do zawodów przez systematyczny trening. Do treningu zaś liczy się nie tylko ćwiczenie samo, lecz w pierwszym względzie uregulowane życie. Zawodnik przestrzegać powinien wszelkie reguły, jakie mu nakłada higiena. Dopiero wtedy, gdy się czuje zupełnie zdrowy, pomyśleć może o ćwiczeniach. Porada lekarska zwłaszcza zbadać serca, nie zawadzi, a jest konieczną przy najmniejszej wątpliwości, czy serce jest zdrowe.

Przyszły zawodnik koniecznie postarać się winien o dostateczne zahartowanie się stóp. Zimne kąpiele stóp dają w tym względzie dobre wyniki. Przy zawodach samych wysmarować szkarpetki tłuszczem, najlepiej łojem jelenim. Szkarpetki takie nie przepuszczają ni kurzu ni wody, zmiękczają

gnąc być sokołami, a to jest równoznaczne z dobrymi obywatelami, my, sokoli stróżami praw polskich być winniśmy. Depcąc je, stawiamy się w jednym rzędzie z — oszustami i paskarzami, dla których prawa państwowe równie nie istnieją.

Tym podobne objawy, stojące w rażącej sprzeczności z duchem sokolim, tępić trzeba władzom naszym czy to gniazdowym, okręgowym czy wyższym, jak najstaranniej. Gdyby nie pomogły perswazje i apele do poczucia sokolego, lepiej będzie, gdy jednostki, nie chcące się podporządkować, usuną się lub zostaną usunięte, by nie każyły czystości sokolej naszej idei, by złym przykładem nie zarażały przede wszystkim młodzieży.

Na młodzież tę zwrócić powinniśmy najbardziej uwagę i jej poświęcić jak najwięcej celowej pracy.

(Dokończenie nastąpi.)

Sokoli! Uczmy się czytać i pisać po polsku
 żeby Ojczyzna miała z nas nie tylko silnych i zdrowych ludzi, ale także i pożytecznych obywateli!

Dlaczego musimy pielegnować Sokola?

Krótkopatrzący ludzie, czasami i na wpływowych stanowiskach państwowych, lubią w obecnych czasach rozszerzać bajkę, że Sokolstwo rzekomo już zadanie spełniło

skórę stopy i zapobiegają obcieraniu się nóg. A o tem trzeba pamiętać, że większość zawodników nie dokończa zawodów nie dla wyczerpania się fizycznego, lecz wskutek obtarcia się nóg. Trzewiki używać sznurowane; można je tedy podczas zawodów, kiedy noga trochę nabrzmieje, rozluźnić. Obcasy o ile możności z gumy; łagodzą one wtedy ciągle wstrząsanie się mózgu, dające się przy dłuższych chodach nieprzyjemnie we znaki.

Zawodnik postarać się powinien o kogoś, koby mu przez czas zawodów mógł być pomocnym. Najlepiej nadaje się do tego kołownik, otaczający swego pupila ciągłą opieką; podaje on mu pokarm i napój, orjentuje się w drodze, wozi ze sobą odzież dla zawodnika, przygotowuje na stacjach sanitarnych ewentualne kąpiele, masaż, bandażę itp. Towarzysz powinien też zawodnikowi być podporą moralną. Bo znana jest rzeczą, że najczęściej nie ci zwyciężają, co mają najsilniejsze nogi, lecz ci, co posiadają najsilniejszą wolę. Utarło się już takie

i z chwilą objęcia polskiej części Górnego Śląska organizacja Sokola nie ma dalszej racji bytu. Wygląda to tak, że Sokolstwa polskiego na Śląsku zadanie było złączyć Śląsk z Polską a poza tem nic więcej. Ze ludzie ci Sokolstwu przypisują — chociaż w części — Zjednoczenie Śląska z Polską, to dobrze. Ale, że ci sami ludzie twierdzą, iż posłannictwo „Sokola“ polskiego temsamem jest spełnione, to źle. Wszak Grecy najwięcej ćwiczyli, kiedy byli narodem wolnym! Wszak Niemcy utworzyli osobny wydział wychowania fizycznego przy rządzie rzeszy, popierali „turnerstwo“ swoje przez budowanie „turnhali“, sprawianiem sprzętów, potrzebnych do gimnastyki, na koszt państwa, bo byli przekonani, że „tyle dobrego żołnierza, ile ćwiczących turnerów“.

„W zdrowem ciele — zdrowy duch!“
 Zadanie „Sokola“ spełnione? Jeśli „Sokół“ ma zwinąć swój znak i przestać się zajmować wychowaniem młodzieży i hartowaniem starszych, cóż wtenczas państwo polskie pocnie z tymi słabymi i chorymi na duszy i na ciele młodzieńcami? Czy zamiast budowanych ćwiczn i boisk na wolnem powietrzu mamy budować domy dla słabej młodzieży w formie lazaretów, lub więzień i domu warjatów dla młodzieży niemoralnej?

Tak „Sokolstwo“ spełniło po części swe zadanie na Śląsku! Przyczyniło się do Zjednoczenia owej polaci Śląska do Polski, która nam została przyznana. Nie na darmo naczelnik Kościuszko był mistrzem i wo-

zdanie, że zawodnik nie chodzi nogami lecz głową. Towarzysz mierzy w dalszym ciągu czas i drogę, reguluje szybkość, to zwalnia, to przyspiesza chodu stosownie do chwilowej konstytucji zawodnika.

Zbyt częste zmienianie tempa nie zaleca się jednak. Wprawdzie wpływa jego konieczność często z taktyki zawodniczej, bądź to aby się otrząść z reszty zawodników, bądź też, aby wyprzedzić na przodzie idących, bądź też wreszcie, aby przepuścić przed siebie takich, którzy się przyczepili i krok w krok każą się prowadzić. Zmiana tempa nastąpić winna nieznacznie, może z 10 klm. na 9 klm. na godzinę, odnośnie odwrotnie. Nigdy zaś nie wolno siadać, gdyż nogi natychmiast zeszytnieją i stają się niezdolne do dalszej pracy. O ile więc tego okaże się potrzeba, odpoczywać może zawodnik jedynie stojąco.

Na ogół powinien się zawodnik utrzymywać tyle przy siłach, by dostatecznie zakończyć zawody spurtem: Często bowiem wszczyna się właśnie przy mecie mordercza walka

dzem naszym, i nie na darmo wolność była nam najświętszym ideałem. Lecz czy samo zwycięstwo **myśli polskiej** usunie z pośród nas skarłowaciale potomstwo na wieki? Nie! Tylko przez regularne ćwiczenia cielesne może człowiek młody wyrobić w sobie żelazne zdrowie i stalowy hart, i zmęźnić.

Przedemną stoi dwóch młodzieńców, obydwa licząc już 19 lat życia. Pierwszy z krzywymi nogami na X, ani to brzucha, ani piersi, ręce mdłe, twarz blada, a oczy jakby już za dużo w świat się napatrzały. Drugi z nogami prostymi jak strzała, z pierśią silną, z rękami żyłastymi, które świadczą o sile mięśni jego, a twarz — prawdziwa twarz zadowolonego rycerza — zucha, z oczami jak ogień gorejącymi. Znałem ich już dawniej; pierwszy nigdy nie zważał na moje słowa, gdy mu tłómaczyłem, że w „Sokole” przemieni się na zupełnie innego człowieka, drugi znów bez prętnika, konia i poręczy żyć nie mógł. I oto — już w 19 wieku życia taka straszna różnica pomiędzy tymi dwoma młodzieńcami! Niepopierać „Sokoła” lub wogóle go zwalczać? Dobrze! Ale nie naszą winą będzie, jeśli po kilku latach będziemy mieć młodzież podobną do cieni ludzkich. Lecz objęliśmy na siebie obowiązek, państwu polskiemu jaknajwięcej wychować zdrowych i dobrych obywateli, gotowych w razie potrzeby chwycić za oręż i bronić granic Rzeczypospolitej. Musimy więc pielęgnować „Sokoła”, pielęgnować ideę męstwa i hartu, by i pokolenie nasze nie stało się babami lub kaszlającą, chorzącą zarazą.

w której oczywiście lepszy spurt rozstrzyga.

Natychmiast po zawodach powinien zawodnik wziąć ciepłą kąpiel i o ile możności kazać się wymasować. Jeść wolno tylko mało i łatwo strawne rzeczy: ryż, suszone owoce itp. Jeżeli zawodnik czuje się zmęczony, wydzie mu to niezawodnie bardziej na zdrowie, gdy się położy do łóżka, niżby się przezwycieżał do brania udziału „w tańczącym wieczorku”.

Pomiędzy znaczniejszymi zawodami pieszymi cieszą się największą popularnością w Niemczech urządzone zawody na 50 klm. z bagażem wojskowym. Zajmującym jest przytem współzawodnictwo żołnierzy aktywnych. Rośli podoficerowie gwardji, piechurzy par excellence, stają przy starcie obok słabych i jeszcze nierozwiniętych młodych zawodników. Wielki ich procent osiąga dobry czas, jakkolwiek nie udało im się jeszcze zdobyć pierwszej nagrody. Zajmującym też jest obserwować, jak ci wytrawni piechurzy zmieniali z roku na rok swą odzież. Pierwszy raz stanęli do startu umun-

Albowiem zadaniem „Sokoła” polskiego jest wychowanie zdrowego ciała, a od ciała zdrowego państwo dopiero może wymagać i zdrowej duszy.

Bo tylko w zdrowem ciele — zdrowy duch.

A. Świder.

Pogląd na cele Sokolstwa.

Opracował St. Osada.

Ideał człowieka leży w jego umysłowej i fizycznej doskonałości.

„Doskonałość ciała jest rękojmią zdrowia człowieka, od niego zależy żywot duszy”. Sokolstwo szerzy zamiłowanie do ćwiczeń fizycznych, a w salach i na boiskach daje im sposobność przeciwdziałania szkodliwym skutkom jednostronnej i wyłącznej pracy umysłowej, jak nie mniej jednostronnej pracy fizycznej. Robotnicy i rzemieślnicy nasi dobrze o tem wiedzą, że ich praca fizyczna, wykształca, a następnie nadwyręza pewne tylko muszkuły ciała, podczas gdy racjonalnej gimnastyki zadaniem jest wzmacnianie równomierne wszystkich części ciała, bo w tem jest właśnie źródło siły i zdrowia.

Gdy u innych narodów gimnastyka jest samą dla siebie celem, dla Sokolstwa jest ona środkiem do celu.

Celem tym jest podniesienie moralne, społeczne i narodowe jednostek, a w dalszym następstwie całego narodu. I przy pomocy gimnastyki Sokolstwo nasze ustawicznie dąży do tego celu.

durowani przepisowo, jakoby wypadało iść do parady. Po roku zrzucili już z nóg ciężkie żołnierskie buty, również chełm, za trzecim razem przyszli ubrani prawie po sportowemu.

Przy tej sposobności przypomina mi się wzmianka, jaką kiedyś czytałem w „Przeglądzie Sokolim”. Czytać tam można, że my „Sokoli” wytknęliśmy sobie jako nasz cel piesze wycieczki, bo „wybraliśmy sobie jako obuwie długie buty”. Czołem autorowi! Ale jeżeli by ktoś chciał dowieść naszą pieszą nieudolność, nie mógłby lepiej, jak wskazując na nasze długie ciężkie buty. Tak to niejedynemu generałowi w duchu rozniósł już w puch nieprzyjacielskie pułki i nigdy nie został zwyciężony po prostu dla tego, że nigdy bitew nie staczał.

Poniżej podaję dla informacji listę wyczynów światowych, postawionych aż do roku 1908 włącznie.



W jaki sposób?

Wiedzą wszyscy, że każde najłatwiejsze nawet ćwiczenie wymaga pewnego zasobu odwagi, silnej woli i stanowczości.

W miarę postępu wzrasta trudność ćwiczeń, a tem samem wzrasta odwaga, siła woli i stanowczość, a przymioty te stają się niepostrzeżenie nawet przyswojoną zaletą jednostki.

Jest cały szereg ćwiczeń, jak np. wszelkie rodzaje skoków, przy których nie tyle siła, ile szybka decyzja i energja o ich wykonaniu rozstrzygają. Więc i te dwie zalety stają się w końcu nabytkiem ćwiczącego.

I widzimy przykłady, że z przygarbionego, nerwowego, bojaźliwego bez woli i energii osobnika wyradza się po kilku latach zdrowiem tryskający mężczyzna, u którego ćwiczeniami przyswojona a poczuciem własnej siły wzmoczona odwaga łączy się z silną wolą energii i innymi zaletami, któremi wyróżnia się od otoczenia. To co sobie kto przyswoi przez gimnastykę, nie opuszcza go już przez całe życie; odwaga wobec niebezpieczeństwa fizycznego, staje się w życiu codziennem odwagą cywilną obywatela, znamionującą człowieka silnej woli.

Wyobraźmy sobie teraz, że społeczeństwo składa się nie z tysięcy, nie z dziesiątek, nie z setek tysięcy, ale z milionów ludzi zdrowych, silnych, odważnych, obdarzonych silną wolą i energją, — wyobraźmy sobie, że te zalety przechodząc drogą dziedziczności z ojców i matek na synów i córki, z pokolenia na pokolenie, staną się narodową cechą całego społeczeństwa.

Wytwarzanie jednak osobistych zalet to jeszcze nie wyłączny skutek działania Sokolstwa. Ostatecznie w klubach sportowych i w domu ćwicząc możnaby także doznać tego zbawionego wpływu gimnastyki; zresztą nie wszyscy Sokoli mogą ćwiczyć i ćwiczą.

Jest jeszcze jedno pole, na którem Sokolstwo ogromnie dużo zdziało, a tem jest owo uczucie braterstwa, jakie tam się szerzy w jego szeregach.

Rzut oka na szeregi Sokole wyjaśnia to dokładnie. Obok doktora stoi robotnik, obok bogatego — biedny, wszyscy zrównani tym samym strojem, ożywieni jedną myślą, wszyscy słuchający dobrowolnie jednego i tego samego rozkazu.

A to wspólne, choć krótkie pożycie towarzyskie rodzi zwolna solidarność i tworzy z Sokolów niejako wielką rodzinę, która i po za Sokolnią nie zapomina o tem, że z jednego pnia wyszła. Co więcej, ta solidarność to nieraz bratnie uczucie, nie ogranicza się tylko do tych, z którymi się stało w szeregu; słowa: „Jestem Sokół“ otwierają równie do-

brze serca współdruhów, których się nie znało dotąd i nie widziało nigdy. I gdzie tylko dotarła idea Sokola, słowa te są cudownem zaklęciem, co każe dłoń do powitania nieznajomego wyciągnąć i przyjąć go jak druha — jak brata.

Tyle o społecznej, a teraz o narodowej stronie działalności Sokolstwa.

A więc uprzątnijmy sobie raz jeszcze, jak wyglądają szeregi Sokolstwa, kogo widzieć można na urządzonych wieczorkach, zabawach, zlotach i zjazdach.

Oto nie tylko ludzi różnych warstw i zawodów, ale także zwolenników i przedstawicieli różnych prądów społecznych, różnych przekonań politycznych. Więc ci wszyscy, którzy w wirze politycznej walki i do różnych obozów należąc nie przebiegają nie raz w środkach i wzajemnie się zwalczają, znajdują w Sokolni jedyne neutralne pole, na którem do siebie zbliżyć się mogą, wymienić pokojowo myśli, omówić wspólne potrzeby. Wytwarza się w ten sposób zrozumienie i przeświadczenie, że mimo różnice partyjne, mimo różnice polityczne istnieją przecie i cele wspólne, dla wszystkich jednakie, dla wszystkich święte, do których ręką w rękę nawet ze swymi przeciwnikami — politycznymi — dążyć można, przeświadczeni, że są wrogowie wspólni, którym tylko jednością i zgodą opór stawić, których tylko jednością i zgodą zwalczać można.

Więc do czego dąży Sokolstwo?

Oto pragnie przysporzyć swemu społeczeństwu jak największą liczbę ludzi zdrowych, silnych, pełnych męskiego hartu, stanowczości, energii i silnej woli, ludzi mających poszanowanie dla każdego zawodu i stanu, dla każdego przekonania, ludzi karnych i solidarnych, miłujących przeszłość swego narodu a pracujących dla jego przyszłości.

Zakaz noszenia oznak sportowych w niemieckiej Reichswehrze.

Niejaki O. Brandt z Lignicy, widocznie naczelnik sportowców, żali się w gazetach niemieckich na ministerstwo Reichswehry, które wydało zakaz noszenia odznak sportowych przez członków Reichswehry. Pisz on w gazetach niemieckich:

„Policja bezpieczeństwa oraz wszyscy urzędnicy ministerstwa spraw wewnętrznych posiadają oczywiście pozwolenie do noszenia odznaków sportowych na mundurach. Odznaki te nie uważa się za order. Wszystkim urzędnikom tej kategorii sport jest koniecznością i wielką liczbą urzędni-

ków domaga się odznak sportowych. Niebawem każdy będzie w posiadaniu swej odznaki sportowej, władze czynią w tym kierunku co tylko można. Cała sprawa ma jednak sęk, bo żołnierzom „Reichswehry” zakazano wprost noszenie odznak sportowych na mundurach. Niemieckie ministerstwo wojny obawia się, iż skromną odznakę sportową możnaby mylnie uważać za wysoki order. Będąc trochę krytycznie usposobionym, uważam, iż w zakazie tkwi zniewaga dla naszych odznak, widocznie z tego powodu, iż takowe można nosić na kostjumie sportowym, a więc także gaciach do pływania!

W dalszym ciągu swego komunikatu żali się autor, że żołnierze oraz młodzi oficerowie lubią nadzwyczaj odznakę sportową jak wszelkiego rodzaju sport wogóle i domaga się zniesienia zakazu wydanego przeciwko noszeniu odznak sportowych przez członków Reichswehry.

Od Sekretarjatu.

Dodatek techniczny „Sokoła na Śląsku”, zawierający wszelkie ćwiczenia wspólne na Złoty okręgowe, wyszedł z druku i jest do nabycia po cenie 1,50 mk.

Także muzyka do powyższych ćwiczeń układu na fortepian, obejmująca 20 różnych obrazów, oprawionych w piękne album. Melodje te nadawają się nadzwyczaj na zabawy i uroczystości sokole. Każdy naczelnik i każde gniazdo powinni posiadać takie album. Zamawiać należy w Sekretarjacie Sokoła lub u swych naczelników okr.



Dnia 4. czerwca poległ śmiercią bohaterską nasz wzorowy druh. powstaniec, śp.

Konrad Jendrysik,

dnia 19. września zmarł przez rękę morderczą nasz niezapomniany powstaniec, druh, śp.

Stanisław Maroszek.

Niechaj ziemia śląska im będzie lekka.

Czołem!

Tow. gimn. „Sokół” w Zabrze.

W walce o wolność Górnego Śląska zginęli śmiercią bohaterską następujący druhowie z Okręgu IV:

1. **Matysik Franciszek**, naczelnik gniazda Ligota Zabrska.
2. **Kwoczała Jan** z gniazda Ligota Zabrska.
3. **Mrózek Józef** z gniazda Żerniki.
4. **Franik Franciszek**, prezes gniazda Polskawies.
5. **Kuczmera Piotr**, prezes gniazda Chechło.
6. **Niewolik Piotr** z gniazda Brzezinka.
7. **Kuś Jan** z gniazda Brzezinka.
8. **Waniczek Edward** z gniazda Szobiszowice.
9. **Danszczyk** z gniazda Szobiszowice.

Pamięć tych bohaterów będzie nam bodźcem do pracy sokołej.

Niechaj im ta ziemia śląska, którą tak gorąco pokochali, lekką będzie.

Wydział Okręgu IV.



Dnia 31. stycznia b. r. zmarł nasz ukochany druh

śp.

Konrad Kowalik

w kwiecie wieku, liczył bowiem zaledwie lat 19. Był on w naszym towarzystwie powszechnie lubiany, to też pamięć po nim nie wygaśnie pomiędzy nami

„Sokół” w Wielkiej Dąbrówce.

„VESTA”

Bank Wzajemnych Ubezpieczeń
w Poznaniu założ. 1873 r.

Oddział Śląski w Katowicach

Telefon 1466. ul Grundmanna 36a. Telefon 1466.

Ubezpiecza: na życie — od wypadków osoby, towarzystwa, korporacje, od odpowiedzialności prawnej, od ognia, kradzieży z włamaniem, gradobicia i t. d.

Służy bezinteresownie informacjami.

Przyjmuje każdego czasu pośredników do zawierania ubezpieczeń.

Nakładem Związku Sokołów Polskich Dzielnicy Śląskiej.
— Redaktor odpowiedzialny Karol Koźlik, Katowice. —
Drukiem: „Goniec Śląski”. Tow. Akcyjne w Katowicach.